

Департамент Смоленской области по образованию и науке
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Ярцевская средняя школа №4
имени Героя Советского Союза О.А.Лосика

СОГЛАСОВАНО
МС
от 30.08.2024г.
Протокол №1

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол от 30.08.2024г. №1

УТВЕРЖДЕНО
Приказом по МБОУ ЯСШ №4
от 31.08.2024г. №169



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая
программа социально - гуманитарной направленности**

**«От самопознания к профессиональному
самоопределению»
базовый уровень**

Возраст обучающихся: 14-15 лет

Срок реализации: 1 год

*Автор – составитель:
педагог дополнительного образования
Коляда Илья Витальевич*

г. Ярцево, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «От самопознания к профессиональному самоопределению» имеет социально-педагогическую направленность.

Самая важная проблема юности, по определению И.С. Кона, – выбор профессии и социально-нравственное самоопределение. В сущности, это разные аспекты одного и того же процесса. По определению психологов, фокус мировоззренческих поисков юности - проблема смысла жизни. Задавая себе вопрос о смысле жизни, юноша думает одновременно и о направлении общественного развития вообще, и о конкретной цели собственной жизни. Он хочет не только уяснить объективное, общественное значение возможных направлений своей деятельности, но и найти ее личностный смысл, понять, что может дать эта деятельность ему самому, насколько соответствует она его индивидуальности. Индивидуальность - какая она? Кто я такой? Какой у меня характер? Как мне жить в ладу с самим собой и другими? Что такое любовь? Эти и другие проблемы, вечные проблемы человечества, особенно остро волнуют ребят в юношеском возрасте. Именно этот возраст можно назвать самым творческим в отношении самого себя и становлении своего самосознания. Именно в этом возрасте ребята начинают серьезно задумываться о своем будущем, строить жизненные планы. Вместе с тем следует отметить, что жизненный план в точном смысле этого слова возникает только тогда, когда предметом размышлений становится не только конечный результат, но и способы его достижения, путь, по которому намерен следовать человек, и те объективные и субъективные ресурсы, которые ему для этого понадобятся. В отличие от мечты, которая может быть как активной, так и созерцательной, жизненный план - это план деятельности, поэтому он заземляется в первую очередь на выборе профессии.

Содержание общеобразовательной программы адаптировано к потребностям конкретного ребенка, проявившего выдающиеся способности, с ограниченными возможностями здоровья, находящегося в трудной жизненной ситуации и обучающегося, проживающего в сельской местности. Вовлечение детей с ограниченными возможностями здоровья в образовательный процесс обеспечивает условия для успешной социализации и создания равных стартовых возможностей обучающихся. В процессе реализации программы создаются педагогические условия для оптимального развития одаренных детей, включая детей, чья одаренность на настоящий момент, может быть, еще не проявилась, а также детей, в отношении которых есть серьезная надежда на дальнейший качественный скачок в развитии их способностей. Выявление и развитие одаренных детей осуществляется на основе итогов конкурсов, выставок и иных соревновательных мероприятий, достигнутых практических результатов в основных областях деятельности. Реализация программы возможна в форме дистанционного обучения, с использованием современных информационных и телекоммуникационных технологий.

Форма организации: кружковая

Уровень освоения программы: базовый

Новизна программы

Данная программа носит общеразвивающий характер, не допускает дублирования программ школьного обучения, помогает освоить специфику пути от самопознания к самоопределению.

Новизна данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на самоопределение обучающихся к будущей профессии.

Актуальность программы

Самоопределение есть одновременно и самоограничение. Выбор специальности приковывает человека к определенной сфере деятельности, в которой предметно реализуются его силы и способности, но это означает вместе с тем отказ от многих других видов деятельности. И хотя это совершенно в порядке вещей, сделать ответственный и самоограничивающий выбор отнюдь не просто. Очень часто приходится сталкиваться с такой ситуацией, когда ребята, сделавшие выбор относительно своей будущей профессии и успешно сдавшие вступительные экзамены в высшее или средне - специальное учебное учреждение, вдруг обнаруживают в первый же год обучения, что они совершили ошибку. Что та сфера деятельности, которую они выбрали для жизненного пути, о которой мечтали, совсем им не интересна ориентируясь не на уровень знаний, а на развитие потенциальных возможностей ребенка, на зону его ближайшего развития.

Еще более сложной бывает ситуация, когда, после получения профессионального образования, в процессе трудовой деятельности, у человека возникают проблемы со здоровьем либо появляются проблемы психологического плана: повышается утомляемость, резко снижается активность, пропадает интерес, появляются раздражительность, апатия, а в некоторых случаях и агрессивность. Причина зачастую кроется в ошибочном выборе, основанном на отсутствии необходимых для данной деятельности психофизиологических возможностей человека. Специалисты по профессиональному консультированию считают, что достижение сбалансированности, гармоничности между профессиональными интересами и склонностями человека, его психофизиологическими возможностями и особенностями, а также возможностями и потребностями рынка труда должно исключить вероятность ошибки при выборе профессии.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность программы заключена в эффективной организации занятий, которые помогут ребятам:

- узнать особенности своего темперамента, мышления, памяти;
- определить свои интересы и склонности;
- соотнести их с конкретными профессиями;
- понять некоторые закономерности развития человеческих отношений.

Адресат программы – обучающиеся в возрасте 13-15 лет, так как возрастные и психофизические особенности детей, базовые знания, умения и навыки соответствуют данному виду программы. Программа предназначена также для обучающихся с ОВЗ и одаренных детей.

Объем программы

Общее количество часов, отводимое на курс при двухчасовой недельной нагрузке – 68 часов. В ходе работы с обучающимися предусмотрено использование комплекса психологических методик, направленных на самопознание и анализ психологических качеств. Кроме того, по всем темам курса проводятся практические и творческие работы, направленные не столько на обобщение теоретического материала и психологического понятийного аппарата, сколько на активизацию рефлексии и самоанализа обучающихся.

Формы организации образовательного процесса: очная

Виды занятий в рамках программы определяются ее содержанием и могут предусматривать: лекции, практические и семинарские занятия, лабораторные работы, круглые столы, мастер-классы, мастерские, деловые и ролевые игры, тренинги, выполнение самостоятельной работы и другие виды учебных занятий и учебных работ

Срок освоения программы 1 год

Режим занятий – 1 раза в неделю по пятницам по 2 часа, с 14.00-15.10 (1 занятие - 30 минут и 10 минут перерыв). Занятия проводятся с группой не более 20 человек.

Цель программы: помочь ребятам в актуализации процесса самоопределения и развитии способности к самостоятельному ответственному выбору в ситуации профессионального самоопределения.

Задачи программы:

1. Образовательные

1. Помочь ребятам в получении знаний с целью самопознания, активизации умения с наибольшей отдачей реализовать свою инициативу, возможности.
2. Дать знания по основам различных аспектов психологической науки: психологии самопознания, профессионального самоопределения, общения, акмеологии, психологии здоровья, конфликтологии.
3. Ознакомить со спецификой профессиональной деятельности, психологической классификацией профессий (типы, отделы, группы) и основами профессионального здоровья и долголетия.

2. Развивающие

1. Способствовать развитию навыков социального взаимодействия и сотрудничества, социальной гибкости, коммуникативной толерантности и социально-психологической компетентности.
2. Способствовать развитию речи, формированию и выработке навыков и умений грамотного анализа, контроля и прогнозирования своих психических состояний, коммуникативных ситуаций, поступков и поведения, активизации творческого потенциала каждого учащегося.

3. Воспитательные

1. Создать условия для развития у школьников навыков самопознания, самодиагностирования
2. Способствовать положительному самовосприятию учащихся, осознанию своей индивидуальности и уникальности, развитию уверенности в своих силах применительно к реализации себя в будущей профессии.

Результаты:

1. Личностные

- Осознание значимости психологического самопознания для личностного роста, саморазвития и профессионального самоопределения;
- Способность к самостоятельному ответственному решению в ситуации выбора, а также к личностному и профессиональному самоопределению;
- Готовность к развитию и самосовершенствованию профессионально важных качеств личности: самостоятельности, деловитости, организованности, пунктуальности, инициативности, предприимчивости, стремления к разумному риску, рефлексивности;

2. Метапредметные

- Осознание своих интересов, склонностей, психофизиологических и интеллектуальных ресурсов личности и идентификация их с будущей профессиональной деятельностью;
- Осознание себя как субъекта будущей профессиональной деятельности;
- Способность к самооценке и коррекции профессиональных планов зависимости от меняющегося рынка труда.

3. Предметные

- Владение развитой способностью к ориентации в сфере профессиональной деятельности и прогнозированию в мире профессий
- Понимать значение профессионального самоопределения как сознательного и самостоятельного выбора профессии;
- Учащиеся должны смысл и значение труда в жизни человека и общества, результаты, и ценности профессионального труда;
- Знать, что успешность профессионального самоопределения достигается при сбалансированности между профессиональными интересами человека, его психофизиологическими особенностями, возможностями и потребностями рынка труда.
- Знать правила выбора профессии;
- Знать факторы психического развития и условия, необходимые для личностного роста, саморазвития и самоопределения человека;
- Знать условия выбора и приобретения конкурентоспособных специальностей и профессий в регионе, районе, городе;
- Знать психологические основы личностного и профессионального самопознания и самоопределения.
- Учащиеся должны уметь использовать приемы самоанализа и саморазвития в учебной и трудовой деятельности;
- Уметь составлять личный профессиональный план и корректировать его;
- Быть способным к саморегуляции, сотрудничеству и взаимодействию;
- Устанавливать живой контакт в личных и деловых взаимоотношениях, стратегически мыслить, быть готовым к принятию решений;
- Активизировать свое стремление к личностному росту;
- Пользоваться сведениями о путях получения профессионального образования

Отличительные особенности программы

В основу работы положены следующие принципы:

- 1) мотивационной готовности;
- 2) целостности материала;
- 3) учета индивидуально-типологических особенностей учащихся;
- 4) соответствия методам познания.

Принцип мотивационной готовности предлагает ориентацию на то, что значимо для ребят в данный момент. При этом используется уже имеющаяся у учащихся мотивация. Саму же информацию следует выстраивать, имея стержнем проявившийся при мотивации интерес. Следование этому принципу предполагает быстрое и четкое планирование серии упражнений, заданий по данной теме, варьирование учебного материала, диагностического инструментария, способов организации учебного взаимодействия.

Принцип целостности материала понимается как единство когнитивного, эмоционального и регулятивного компонентов, т.е. органическая взаимосвязь информации, предлагаемой учащимся, с эмоциями и чувствами, вызванными этой информацией, а также с обусловленным ею поведением.

Принцип учета индивидуально-типологических особенностей в обучении реализуется в том, что принимаются во внимание следующие характеристики юношеского возраста:

- преимущественная ориентация на процесс общения;
- переживания, связанные с "чувством взрослости", и несформированность (в большинстве случаев) механизмов социального контроля в поведении, социальная ригидность, обусловленная негативизмом и агрессивным поведением в данном возрасте;

- интенсивное развитие абстрактного мышления, изменение его способов, его социализация;
- активное формирование самосознания и рефлексии;
- ярко выраженная реакция эмансипации и самоактуализации;
- переживания, связанные с половой идентификацией, самопринятием и формированием образа "Я".

Изложение материала в соответствии с методами познания - анализом и синтезом - выражается в структуре занятий и в структуре всего курса. На занятии придается основное значение анализу ситуации "здесь и теперь". Обобщение - естественная часть рефлексии, следующей за выполнением упражнений, процедурами самодиагностирования.

Неотъемлемой частью программы является психолого-педагогический мониторинг индивидуальной траектории развития учащихся.

Суть мониторинга заключена в том, что постоянное отслеживание индивидуальной траектории развития субъектного опыта каждого учащегося, позволяет отслеживать динамику изменений, происходящих процессах личностного и профессионального самоопределения. При этом особое значение уделяется методам самодиагностирования и рефлексивного анализа.

Структура системы психологического образования представлена тремя сторонами: когнитивной, аффективной и регулятивной. Мониторинг ведется в трех аспектах, отслеживая:

- в когнитивном плане - полноту, дифференцированность и системность знаний о своих психологических и психофизиологических ресурсах;
- в эмоциональном - адекватность самооценки и принятие себя;
- в регуляторном - способность к самоконтролю над своей поведенческой и психической активностью.

Способы осуществления мониторинга делятся на две группы:

- 1) способы сбора информации, регистрация состояния текущих процессов (познавательных, эмоционально-волевых, коммуникативных, самосознания и т.п.);
- 2) способы учета полученных данных с целью коррекции, развития и совершенствования изучаемых явлений и регуляции построения учебной деятельности.

Способы получения информации: тестирование, анкетирование, опросы, наблюдение, самонаблюдение (оформляется самоотчетом, рефлексивным анализом, в форме рассуждения), различные психодиагностические процедуры и задания. Такой подход к ведению мониторинга позволяет фиксировать динамику изменений, происходящих в субъектном опыте каждого ученика и выявлять траекторию его развития, что позволяет отслеживать характеристики процесса самопознания и самоопределения и при необходимости оказывать адресную помощь конкретному ученику.

Уровень сложности программы

Уровень сложности программы «От самопознания к профессиональному самоопределению» является базовым. Данный курс состоит из двух частей. Первая часть - Познай и сотвори себя. Вторая часть - Твоя профессиональная карьера. Каждая часть представлена двумя аспектами: теоретическим и практическим, причем объем практического материала гораздо больший, теоретический материал представлен в небольшом, но достаточном для формирования у школьников необходимого для восприятия и усвоения понятийного аппарата.

Условия реализации программы

Содержание курса включает такие разделы, как

- познание личности;
- познание задатков и способностей;

- определение типа мышления, памяти, способностей;
- познание темперамента, характера, интересов и потребностей;
- мой чувственный мир;
- проблема выбора в жизни человека;
- профессиональное долголетие человека;
- субъектный опыт человека - мой личный жизненный опыт;
- экскурсия в мир профессий

Помещение: классная комната

Площадка: спортивный зал

Дидактический материал к занятиям:

1. Материал для самопроверки (тестовые задания) составлены нами по Годфруа Ж., Что такое психология: В 2-х т., М.: Мир, 2018; Битянова Н.Р. Психология личностного роста, М.: МПА, 2018.; Коломенский Я.Л. Человек: Психология. М.: Просвещение, 1986.
2. Набор тематических таблиц, составлен нами по материалам книг Слободчиков В.И., Исаев Е.Н. Психология человека, М., 2019, Цукерман Г.А., Мастеров Б.М. Психология саморазвития. М.: Интерпракс, 1996.
3. Репродукции картин известных художников, серия фотографий из кн. Читать человека – как книгу /сост. Е.К. Знак. МН.: ПП "Мет", М.: АОЗТ "ЭКСМО", 2018.
4. Набор тематических таблиц по кн. А. Пиза. Язык телодвижений. М.: "Ай-Кью", 2020.
5. Бланки с диагностическим инструментарием.
6. Инструкции и памятки:
 - 1) Памятки по противопожарной безопасности;
 - 2) Памятки правилам поведения на занятиях и мероприятиях для обучающихся

Оборудование и приборы:

1. Аудио – видео аппаратура.
2. Аудиокассеты с записями психотерапевтического характера.
3. Видеокассеты с записями фильмов, фрагментов для психологического анализа ситуаций учащимися.
4. Компьютер с программным обеспечением к нему и программами исследовательского инструментария,
5. Набор зеркал 150x250 мм, кол-во 15 шт.
6. Мягкое половое покрытие.
7. Презентации

Формы аттестации/контроля – тестирование, опрос, творческая работа, практическая работа

Оценочные материалы диагностический инструментарий, позволяющий определить достижение обучающимися планируемых результатов (ФЗ № 273, ст. 2, п. 9).

Диагностический инструментарий:

1. (Таск – анализ) «Самосознание и социальное поведение»
2. Тест-анкета «Мои способности»
3. Тесты «Диагностика личной креативности (Е.Е. Туник),
4. Тест Гилфорда «Социальный интеллект»
5. Методика «Тип мышления» (Методика определения типа мышления в модификации Г.В.Резапкиной)
6. Исследование объема кратковременной памяти (метод Джекобса)
7. Методика «Память на числа»
8. Методика «Определение объема кратковременной зрительной памяти»
9. Исследование избирательности внимания методика Мюнстерберга
10. Методика «Расстановка чисел»
11. Методика «Перепутанные линии»
12. Классический тип темперамента (по Г. Айзенку)
13. Тест: определение типа характера по Юнгу
14. Методика "Мотивация достижения успеха и избегания неудач"
15. Методика «Опросник профессиональной готовности» Л.И. Кабардовой
16. Опросник по схеме построения личной профессиональной перспективы (ЛПП)
17. Тест: Готов ли ты к выбору профессии?
18. Игровая профориентационная методика, разработанной И. С. Пряжниковым.
19. Методика изучения статусов профессиональной идентичности

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы				Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	2	3	4	5	
	Раздел 1: Введение в курс.	1	1	1	
	Тема 1. Вводное занятие. Введение в образовательную программу. Вводный инструктаж. Инструктаж по охране труда. Что может и должен знать человек о себе и других людях.		1	1	Опрос, анкетирование, кластер
2	Раздел 2: Познание личности.	8	4	4	
	Тема 1. Наедине с собой. Образы Я.		1	1	Опрос, творческое задание, эссе
	Тема 3. Внутренний мир человека.		1	1	Опрос, практическое задание
	Тема 5. Можно ли познать наше самосознание? Как оно устроено?		1	1	Опрос, практическое задание
	Тема 6. О привычках и воле. Как развить волю?		1	1	Опрос, практическое задание
3	Раздел 3: Познание задатков и способностей человека.	16	5	11	
	Тема 1. Для чего необходимо знать свои задатки и способности? Какие бывают способности?		1	1	Опрос, тестирование
	Тема 2. Познаю мои личностные способности. Можно ли развивать свои личностные способности?		0,5	1,5	Опрос, тестирование, практическое задание
	Тема 3. Саморазвитие как творческое отношение к самому себе, созданию самого себя.		1	1	Опрос, творческое задание
	Тема 4. Изучаю свои познавательные способности. Мышление. Как определить тип своего мышления? Как развивать мышление?		0,5	1,5	Опрос, тестирование, практическое задание
	Тема 5. Изучаю свои познавательные способности. Память. Виды памяти. Как улучшить память?		0,5	1,5	Опрос, тестирование, практическое задание
	Тема 6. Изучаю свои познавательные способности. Внимание. Как оценить свое внимание? Как развивать внимание?		0,5	1,5	Опрос, тестирование, практическое задание
	Тема 7. Воображение. Как определить уровень развития своего воображения? Как развивать воображение?		0,5	1,5	Опрос, тестирование, практическое задание

	Тема 8. Что влияет на развитие познавательных способностей и как развивать их?		0,5	1,5	Опрос, творческое задание
4	Раздел 4: Познание темперамента, характера, интересов и потребностей.	12	2	9	
	Тема 1. Что нужно знать о темпераменте и характере человека?		1	3	Опрос, тестирование, практическое задание
	Тема 2. Что такое мотивация?		0,5	1,5	Опрос, тестирование, практическое задание
	Тема 3. Изучение интересов, потребностей и мотивов моего поведения.		0,5	4,5	Опрос, тестирование, практическое задание, тренинг, тренинг
5	Раздел 5: Мой чувствительный мир.	4	1	3	
	Тема 1. Энергетические режимы эмоций.		0,5	0,5	Опрос, практическое задание
	Тема 2. Могу ли управлять собой?		0,5	0,5	Опрос, тестирование
6	Обобщающий урок - дискуссия: Уникальность и неповторимость личности каждого человека.		-	2	Творческое задание
	Всего часов:	41	10,5	30,5	
Твоя профессиональная карьера					
1	Раздел 1: Проблема выбора в жизни человека.	8,5	4	4,5	
	Тема 1. Что необходимо для правильного выбора и перед каким выборами я сейчас стою?		0,5	0,5	Опрос, практическое задание
	Тема 2. Ситуация выбора профессии.		0,5	0,5	Опрос, практическое задание
	Тема 3. Ошибки и затруднения при выборе профессии.		0,5	0,5	Опрос, практическое задание
	Тема 4. Критерии психологического анализа содержания различных видов профессиональной деятельности.		0,5	1	Опрос, практическое задание
	Тема 5. Проблемы здоровья и профессиональный выбор.		0,5	0,5	Опрос, практическое задание
	Тема 6. Облик современного профессионала		0,5	1,5	Опрос, творческая работа

	Тема 7. Личность, карьера, успех - критерии профессионального роста.		1	-	Опрос
2	Раздел 2: Субъектный опыт человека – мой личный жизненный опыт.	6	3	3	
	Тема 1. Продуктивная самостоятельность – что это?		1	1	Опрос, практическое задание
	Тема 2. Карта моего субъектного опыта.		1	1	Опрос, практическое задание
	Тема 3. Программирование личностного и профессионального роста.		1	1	Опрос, тестирование
3	Раздел 3: Экскурсия в мир профессий.	12,5	4,5	8	
	Тема 1. Мир профессий, его классификация. Формула моей профессии.		0,5	0,5	Опрос, практическое задание
	Тема 2. Мои профессиональные интересы и склонности.		0,5	0,5	Опрос, тестирование
	Тема 3. Как влияет темперамент на успешность профессиональной деятельности?		0,5	0,5	Опрос, практическое задание
	Тема 4. Есть ли у меня потенциальные возможности и склонность к профессиям типа: человек – человек?		0,5	1	Опрос, тестирование, практическое задание
	Тема 5. Каковы возможности моего самоопределения в профессиях типа: человек – Знаковая система.		0,5	1	Опрос, тестирование, практическое задание
	Тема 6. Профессии типа: человек – техника.		0,5	1	Опрос, тестирование, практическое задание
	Тема 7. Профессии типа: человек – природа.		0,5	1	Опрос, тестирование, практическое задание
	Тема 8. Профессии типа: человек – художественный образ.		0,5	1	Опрос, тестирование, практическое задание
	Тема 9. Мой личный профессиональный план (итоговая работа)		0,5	1,5	Опрос, творческое задание
	Всего часов за весь курс обучения:	68	24,5	43,5	

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Формы контроля
1-2	Сентябрь	10.09	14.00-15.10	Теоретическое и практическое занятие	2	Вводное занятие. Введение в образовательную программу. Вводный инструктаж. Инструктаж по охране труда. Что может и должен знать человек о себе и других людях.	Опрос, анкетирование
3-4		17.09	14.00-15.10	Теоретическое и практическое занятие Творческое занятие	2	Наедине с собой. Образы Я.	Опрос, кластер, эссе
5-6		24.09	14.00-15.10	Теоретическое и практическое занятие	2	Внутренний мир человека.	Опрос
7-8	Октябрь	01.10	14.00-15.10	Теоретическое и практическое занятие	2	Можно ли познать наше самосознание? Как оно устроено?	Опрос, практическое задание
9-10		08.10	14.00-15.10	Теоретическое и практическое занятие	2	О привычках и воле. Как развить волю?	Опрос, практическое задание
11-12		15.10	14.00-15.10	Теоретическое и практическое занятие Тестирование	2	Для чего необходимо знать свои задатки и способности? Какие бывают способности?	Опрос, тестирование
13-14		29.10	14.00-15.10	Теоретическое и практическое занятие	2	Познаю мои личностные способности. Можно ли развивать свои личностные способности?	Опрос, тестирование, практическое задание
15-16	ноябрь	12.11	14.00-15.10	Теоретическое и практическое занятие Творческая	2	Саморазвитие как творческое отношение к самому себе, созданию самого себя.	Опрос, творческое задание

				мастерская			
17 - 18		19.11	14.00-15.10	Теоретическое и практическое занятие Тестирование	2	Изучаю свои познавательные способности. Мышление. Как определить тип своего мышления? Как развивать мышление?	Опрос, тестирование, практическое задание
19 - 20		26.11	14.00-15.10	Теоретическое и практическое занятие Тестирование	2	Изучаю свои познавательные способности. Память. Виды памяти. Как улучшить память?	Опрос, тестирование, практическое задание
21 - 22		03.12	14.00-15.10	Теоретическое и практическое занятие Тестирование	2	Изучаю свои познавательные способности. Внимание. Как оценить свое внимание? Как развивать внимание?	Опрос, тестирование, практическое задание
23 - 24		10.12	14.00-15.10	Теоретическое и практическое занятие Тестирование	2	Воображение. Как определить уровень развития своего воображения? Как развивать воображение?	Опрос, тестирование, практическое задание
25 - 26		17.12	14.00-15.10	Теоретическое и практическое занятие Творческая мастерская	2	Что влияет на развитие познавательных способностей и как развивать их?	Опрос, творческое задание
27 - 28		24.12	14.00-15.10	Теоретическое и практическое занятие Тестирование	2	Что нужно знать о темпераменте и характере человека?	Опрос, тестирование, практическое задание
29 - 30	декабрь	30.12	14.00-15.10	Теоретическое и практическое занятие Тестирование	2	Что нужно знать о темпераменте и характере человека?	Опрос, тестирование, практическое задание
31 - 32	январь	14.01	14.00-15.10	Теоретическое и практическое занятие	2	Что такое мотивация?	Опрос, тестирование, практическое задание

				Тестирование			
33 - 34		21.01	14.00-15.10	Теоретическое занятие тренинг	2	Изучение интересов, потребностей и мотивов моего поведения.	Опрос, тренинг
35 - 36		28.01	14.00-15.10	Теоретическое и практическое занятие	2	Изучение интересов, потребностей и мотивов моего поведения.	Опрос, практическое задание
37	февраль	04.02	14.00-14.30	Теоретическое и практическое занятие	1	Изучение интересов, потребностей и мотивов моего поведения.	Опрос, практическое задание
38		04.02	14.40-15.10	Теоретическое и практическое занятие	1	Энергетические режимы эмоций.	Опрос, практическое задание
39		11.02	14.00-14.30	Теоретическое и практическое занятие Тестирование	1	Могу ли управлять собой?	Опрос, тренинг
40		11.02	14.40-15.10	Урок-дискуссия	1	Обобщающий урок - дискуссия: Уникальность и неповторимость личности каждого человека.	Творческое задание
41		18.02	14.00-14.30	Урок-дискуссия	1	Обобщающий урок - дискуссия: Уникальность и неповторимость личности каждого человека.	Творческое задание
42		18.02	14.00-14.30	Теоретическое и практическое занятие	1	Что необходимо для правильного выбора и перед какими выборами я сейчас стою?	Опрос, практическое задание
43		04.03	14.00-14.30	Теоретическое и практическое занятие	1	Ситуация выбора профессии.	Опрос, практическое задание
43	март	04.03	14.40-15.10	Теоретическое и практическое занятие	1	Ошибки и затруднения при выборе профессии.	Опрос, практическое задание
45 - 46		11.03	14.00-15.10	Теоретическое и практическое занятие	1,5	Критерии психологического анализа содержания различных видов профессиональной деятельности.	Опрос, практическое задание
47		18.03	14.00-14.30	Теоретическое и практическое	1	Проблемы здоровья и профессиональный выбор.	Опрос, практическое задание

				занятие			
48		18.03 01.04	14.40-15.10 14.00-14.30	Теоретическое и практическое занятие Творческая работа	2	Облик современного профессионала	Опрос, творческая работа
49 - 50	апрель	01.04	14.40-15.10	Творческая работа	1	Личность, карьера, успех - критерии профессионального роста.	Творческое задание
51 - 52		08.04	14.00-15.10	Теоретическое и практическое занятие	2	Продуктивная самостоятельность – что это	Опрос, практическое задание
53 - 54		15.04	14.00-15.10	Теоретическое и практическое занятие	2	Карта моего субъектного опыта.	Опрос, практическое задание
55 - 56		22.04	14.00-15.10	Теоретическое и практическое занятие Тестирование	2	Программирование личностного и профессионального роста	Опрос, тестирование
57		29.04	14.00-14.30	Теоретическое и практическое занятие	1	Мир профессий, его классификация. Формула моей профессии.	Опрос, практическое задание
58		29.04	14.40-15.10	Теоретическое и практическое занятие Тестирование	1	Мои профессиональные интересы и склонности.	Опрос, тестирование
59		май	06.05	14.00-14.30	Теоретическое и практическое занятие	1	Как влияет темперамент на успешность профессиональной деятельности?
60 - 61	06.05		14.40-15.30	Теоретическое и практическое занятие, тестирование	1,5	Есть ли у меня потенциальные возможности и склонность к профессиям типа: человек – человек?	Опрос, тестирование, практическое задание
62	13.05		14.00-15.00	Теоретическое и практическое занятие,	1,5	Каковы возможности моего самоопределения в профессиях типа: человек – Знаковая система.	Опрос, тестирование, практическое задание

				тестирование			
63		13.05	15.10-16.00	Теоретическое и практическое занятие, тестирование	1,5	Профессии типа: человек – техника.	Опрос, тестирование, практическое задание
64		20.05	14.00-15.00	Теоретическое и практическое занятие, тестирование	1,5	Профессии типа: человек – природа.	Опрос, тестирование, практическое задание
65 - 66		20.05	15.10-16.00	Теоретическое и практическое занятие, тестирование	1,5	Профессии типа: человек – художественный образ.	Опрос, тестирование, практическое задание
67 - 68		27.05	14.00-15.10	Теоретическое и практическое занятие Практическое тестирование Творческая работа	2	Мой личный профессиональный план (итоговая работа)	Опрос, творческое задание

Методическое обеспечение программы может включать:

№ п/п	Тема программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1-2	Вводное занятие. Введение в образовательную программу. Вводный инструктаж. Инструктаж по охране труда. Что может и должен знать человек о себе и других людях.	Теоретическое и практическое занятие	Словесные, наглядные, практические, проблемные	Инструктажи, памятки по противопожарной безопасности и правилам поведения на занятиях и мероприятиях для обучающихся. Инструменты: ручки, цветные карандаши, фломастеры Компьютер, интерактивная доска, презентация Буклет «15 психологических фактора, которые помогут тебе понять себя и других»	Опрос, анкетирование
			Поиск ответов на поставленные вопросы. Выполнение заданий в рабочей тетради. Составление опорных схем.		
3-4	Наедине с собой. Образы Я.	Теоретическое и практическое занятие Творческое занятие	Словесные, наглядные, практические, проблемные, частично-поисковые	Инструменты: ручки, цветные карандаши, фломастеры Компьютер, интерактивная доска, презентация «Наедине с собой» Кластер, эссе	Опрос, кластер, творческая работа «Эссе»
			Поиск ответов на поставленные вопросы. Выполнение заданий в рабочей тетради. Составление опорных схем. Составление кластера «Я» Эссе «Наедине с собой»		
5-6	Внутренний мир человека.	Теоретическое и практическое	Словесные, наглядные, практические,	Инструменты: ручки, цветные карандаши,	Опрос, практическое задание

		занятие	проблемные, частично-поисковые	фломастеры	
			Поиск ответов на поставленные вопросы. Выполнение заданий в рабочей тетради. Составление опорных схем. Практическая работа «Образ моего мира» Корзина идей «Внутренний мир человека»	Компьютер, интерактивная доска, презентация «Внутренний мир человека»	
7-8	Можно ли познать наше самосознание? Как оно устроено?	Теоретическое и практическое занятие	Словесные, наглядные, практические, проблемные, частично-поисковые	Инструменты: ручки, цветные карандаши, фломастеры	Опрос, практическое задание
			Поиск ответов на поставленные вопросы. Выполнение заданий в рабочей тетради. Составление опорных схем. Корзина идей Практическая работа (Таск – анализ) «Самосознание и социальное поведение»	Компьютер, интерактивная доска, презентация «Самосознание»	
9-10	О привычках и воле. Как развить волю?	Теоретическое и практическое занятие	Словесные, наглядные, практические, проблемные, частично-поисковые	Инструменты: ручки, цветные карандаши, фломастеры	Опрос, практическое задание
			Поиск ответов на поставленные вопросы. Выполнение заданий в рабочей тетради. Составление опорных схем. Практическая работа «Круг воли» Буклет «10 упражнений для развития силы вол» Тренинг «Круг воли»	Компьютер, интерактивная доска, презентация «О привычках и воле»	«

11-12	Для чего необходимо знать свои задатки и способности? Какие бывают способности?	Теоретическое и практическое занятие Тестирование	Словесные, наглядные, практические, проблемные, частично-поисковые	Инструменты: ручки, цветные карандаши, фломастеры	Опрос, тестирование
			Поиск ответов на поставленные вопросы. Выполнение заданий в рабочей тетради. Составление опорных схем. Практическая работа	Компьютер, интерактивная доска, презентация «Способности и задатки»	
			Тест-анкета «Мои способности»		
13-14	Познаю мои личностные способности. Можно ли развивать свои личностные способности?	Теоретическое и практическое занятие	Словесные, наглядные, практические, проблемные, частично-поисковые	Инструменты: ручки, цветные карандаши, фломастеры	Опрос, тестирование, практическое задание
			Поиск ответов на поставленные вопросы. Выполнение заданий в рабочей тетради. Практическая работа	Компьютер, интерактивная доска, презентация «Способности и задатки»	
			Тесты «Диагностика личной креативности (Е.Е. Туник), Тест Гилфорда «Социальный интеллект»	Бланки для тестирования	
15-16	Саморазвитие как творческое отношение к самому себе, созданию самого себя.	Теоретическое и практическое занятие Творческая мастерская	Словесные, наглядные, практические, проблемные, частично-поисковые	Инструменты: ручки, цветные карандаши, фломастеры	Опрос, практическая работа, творческое задание
			Поиск ответов на поставленные вопросы. Выполнение заданий в рабочей тетради. Практическая работа «Определение творческих	Компьютер, интерактивная доска, презентация «Саморазвитие»	

			способностей» Практическая работа «План саморазвития на каждый день», «План саморазвития на неделю» Творческая работа «Колесо жизненного баланса»	Бланки для тестирования	
17- 18	Изучаю свои познавательные способности. Мышление. Как определить тип своего мышления? Как развивать мышление?	Теоретическое и практическое занятие Тестирование	Словесные, наглядные, практические, проблемные, частично-поисковые Поиск ответов на поставленные вопросы. Выполнение заданий в рабочей тетради. Практическая работа «Решение задач» Методика «Тип мышления» (Методика определения типа мышления в модификации Г.В.Резапкиной)	Инструменты: ручки, цветные карандаши, фломастеры Компьютер, интерактивная доска, презентация «Мышление» Памятка «Развитие мышления: способы тренировки мозга» Бланки для тестирования	Опрос, тестирование, практическое задание
19- 20	Изучаю свои познавательные способности. Память. Виды памяти. Как улучшить память?	Теоретическое и практическое занятие Тестирование	Словесные, наглядные, практические, проблемные, частично-поисковые Поиск ответов на поставленные вопросы. Выполнение заданий в рабочей тетради.	Инструменты: ручки, цветные карандаши, фломастеры Компьютер, интерактивная доска, презентация «Память»	Опрос, тестирование

			<p>Тестирование Исследование объема кратковременной памяти (метод Джекобса) Методика «Память на числа» Методика «Определение объема кратковременной зрительной памяти» Исследование преобладающего типа запоминания Памятка «Упражнения для улучшения мозговой активности»</p>	Бланки для тестирования	
21- 22	Изучаю свои познавательные способности. Внимание. Как оценить свое внимание? Как развивать внимание?	Теоретическое и практическое занятие Тестирование	<p>Словесные, наглядные, практические, проблемные, частично-поисковые</p> <p>Поиск ответов на поставленные вопросы. Выполнение заданий в рабочей тетради.</p>	<p>Инструменты: ручки, цветные карандаши, фломастеры</p> <p>Компьютер, интерактивная доска, презентация «Внимание»</p>	Опрос, тестирование, практическое задание

			<p>Практическая работа «События минувшего дня» Тестирование: Исследование избирательности внимания методика Мюнстерберга Методика «Расстановка чисел» Методика «Перепутанные линии»</p>	<p>Бланки для тестирования, секундомер</p>	
23- 24	<p>Воображение. Как определить уровень развития своего воображения? Как развивать воображение?</p>	<p>Теоретическое и практическое занятие Тестирование</p>	<p>Словесные, наглядные, практические, проблемные, частично-поисковые</p>	<p>Инструменты: ручки, цветные карандаши, фломастеры</p>	<p>Опрос, тестирование, практическое задание</p>
			<p>Поиск ответов на поставленные вопросы. Выполнение заданий в рабочей тетради. Практическая работа Методика «Нарисуй что-нибудь»</p>	<p>Компьютер, интерактивная доска, презентация «Воображение»</p> <p>Бланки для тестирования</p>	
25- 26	<p>Что влияет на развитие познавательных способностей и как развивать их?</p>	<p>Теоретическое и практическое занятие Творческая мастерская</p>	<p>Словесные, наглядные, практические, проблемные, частично-поисковые</p>	<p>Инструменты: ручки, цветные карандаши, фломастеры</p>	<p>Опрос, творческое задание</p>
			<p>Поиск ответов на поставленные вопросы. Выполнение заданий в рабочей тетради. Практическая работа Творческое задание «Портрет моих познавательных способностей»</p>	<p>Компьютер, интерактивная доска, презентация «Познавательные способности»</p>	

27-28	Что нужно знать о темпераменте и характере человека?	Теоретическое и практическое занятие Тестирование	Словесные, наглядные, практические, проблемные, частично-поисковые	Инструменты: ручки, цветные карандаши, фломастеры	Опрос, тестирование, практическое задание
			Поиск ответов на поставленные вопросы. Выполнение заданий в рабочей тетради. Практическая работа	Компьютер, интерактивная доска, презентация «Темперамент человека»	
29-30	Что нужно знать о темпераменте и характере человека?	Теоретическое и практическое занятие Тестирование	Словесные, наглядные, практические, проблемные, частично-поисковые	Инструменты: ручки, цветные карандаши, фломастеры	Опрос, тестирование, практическое задание
			Поиск ответов на поставленные вопросы. Выполнение заданий в рабочей тетради. Практическая работа «Словарь черт характера»	Компьютер, интерактивная доска, презентация «Характер человека»	
			Тестирование Классический тип темперамента (по Г. Айзенку) Тест: определение типа характера по Юнгу	Бланки для диагностики	
31-32	Что такое мотивация?	Теоретическое и практическое занятие Тестирование	Словесные, наглядные, практические, проблемные, частично-поисковые	Инструменты: ручки, цветные карандаши, фломастеры	Опрос, тестирование, практическое задание
			Поиск ответов на поставленные вопросы. Выполнение заданий в рабочей тетради Практическая	Компьютер, интерактивная доска, презентация «Мотивация»	

			<p>работа: Изучение карты интересов и потребностей</p> <p>Тестирование: Методика "Мотивация достижения успеха и избегания неудач"</p>	Бланки для диагностики	
33-34	Изучение интересов, потребностей и мотивов моего поведения.	Теоретическое занятие Тестирование	Словесные, наглядные, практические, проблемные, частично-поисковые	Инструменты: ручки, цветные карандаши, фломастеры	Опрос, тренинг
			<p>Поиск ответов на поставленные вопросы.</p> <p>Выполнение заданий в рабочей тетради</p> <p>Тренинговое занятие «Что я знаю о себе? Мои потребности, интересы и увлечения»</p>	Бланки с заданиями	
35-36	Изучение интересов, потребностей и мотивов моего поведения.	Теоретическое и практическое занятие Тестирование	Словесные, наглядные, практические, проблемные, частично-поисковые	Инструменты: ручки, цветные карандаши, фломастеры	Опрос, практическое занятие
			<p>Поиск ответов на поставленные вопросы.</p> <p>Выполнение заданий в рабочей тетради</p> <p>Практическое занятие «Потребностная сфера человека»</p>	Бланки с заданиями	
37	Изучение интересов, потребностей и мотивов моего поведения.	Теоретическое и практическое занятие Тестирование	Словесные, наглядные, практические, проблемные, частично-поисковые	Инструменты: ручки, цветные карандаши, фломастеры	Опрос, тренинг
			<p>Поиск ответов на поставленные вопросы.</p> <p>Выполнение заданий в рабочей тетради</p> <p>Практическая работа</p>	Бланки с заданиями	

			«Я-личность»		
38	Энергетические режимы эмоций.	Теоретическое и практическое занятие	Словесные, наглядные, практические, проблемные, частично-поисковые	Инструменты: ручки, цветные карандаши, фломастеры	Опрос, практическое задание
			Поиск ответов на поставленные вопросы. Выполнение заданий в рабочей тетради Практическая работа: Технологии снятия эмоционального напряжения	Компьютер, интерактивная доска, презентация «Энергетические режимы эмоций»	
39	Могу ли управлять собой?	Теоретическое и практическое занятие, тренинг	Словесные, наглядные, практические, проблемные, частично-поисковые	Инструменты: ручки, цветные карандаши, фломастеры	Опрос, тренинг
			Поиск ответов на поставленные вопросы. Выполнение заданий в рабочей тетради	Бланки для тренинга	
40	Обобщающий урок - дискуссия: Уникальность и неповторимость личности каждого человека.	Урок-дискуссия	Словесные, наглядные, практические, проблемные, частично-поисковые	Инструменты: ручки, цветные карандаши, фломастеры	Творческое задание
			Поиск ответов на поставленные вопросы. Выполнение заданий в рабочей тетради	Бланки для задания	
41	Обобщающий урок - дискуссия: Уникальность и неповторимость личности каждого человека.	Урок-дискуссия	Словесные, наглядные, практические, проблемные, частично-поисковые	Инструменты: ручки, цветные карандаши, фломастеры	Творческое задание
			Поиск ответов на поставленные вопросы. Выполнение заданий в рабочей тетради Коллаж «Мой психологический портрет» Упражнение	Бланки для задания	

			«Письмо самому себе»		
42	Что необходимо для правильного выбора и перед каким выбором я сейчас стою?	Теоретическое и практическое занятие	Словесные, наглядные, практические, проблемные, частично-поисковые	Инструменты: ручки, цветные карандаши, фломастеры	Опрос, практическое задание, тестирование
			Поиск ответов на поставленные вопросы. Выполнение заданий в рабочей тетради Методика «Опросник профессиональной готовности» Л.И. Кабардовой Практическая работа «Соотнесение результатов тестирования со своим выбором (если он есть)	Бланки для методики	
43	Ситуация выбора профессии.	Теоретическое и практическое занятие	Словесные, наглядные, практические, проблемные, частично-поисковые	Инструменты: ручки, цветные карандаши, фломастеры	Опрос, практическое задание
			Поиск ответов на поставленные вопросы. Выполнение заданий в рабочей тетради Практическая работа «Аукцион»	Бланки для практической работы	
43	Ошибки и затруднения при выборе профессии.	Теоретическое и практическое занятие	Словесные, наглядные, практические, проблемные, частично-поисковые	Инструменты: ручки, цветные карандаши, фломастеры	Опрос, практическое задание
			Практическая работа Опросник по схеме построения личной профессиональной перспективы (ЛПП)	Бланки для практической работы	
45-46	Критерии психологического анализа	Теоретическое и практическое	Словесные, наглядные, практические,	Инструменты: ручки, цветные карандаши,	Опрос, практическое задание,

	содержания различных видов профессиональной деятельности.	занятие	проблемные, частично-поисковые	фломастеры	тестирование
			Тест: Готов ли ты к выбору профессии?	Бланки для тестирования	
47	Проблемы здоровья и профессиональный выбор.	Теоретическое и практическое занятие	Словесные, наглядные, практические, проблемные, частично-поисковые	Инструменты: ручки, цветные карандаши, фломастеры	Опрос, практическое задание
			Практическая работа. Задания на выявление индексов здоровья.		
48-49	Облик современного профессионала	Теоретическое и практическое занятие Творческая работа	Словесные, наглядные, практические, проблемные, частично-поисковые	Инструменты: ручки, цветные карандаши, фломастеры	Опрос, творческая работа
			Творческая работа Карточки «Психограмма бортпроводника», «Список личностных качеств, способствующих успеху в профессиональной деятельности», «Профессии»	Карточки для работы	
50	Личность, карьера, успех - критерии профессионального роста.	Опрос	Словесные, наглядные, проблемные, частично-поисковые	Инструменты: ручки, цветные карандаши, фломастеры	Опрос
				Компьютер, интерактивная доска, презентация «Критерии профессионального роста»	
51-52	Продуктивная самостоятельность – что это	Теоретическое и практическое занятие	Словесные, наглядные, практические, проблемные, частично-поисковые	Инструменты: ручки, цветные карандаши, фломастеры	Опрос, практическое задание
			Составление опорной схемы		

53-54	Карта моего субъектного опыта.	Теоретическое и практическое занятие	Словесные, наглядные, практические, проблемные, частично-поисковые	Инструменты: ручки, цветные карандаши, фломастеры	Опрос, практическое задание
			Составление ментальной карты		
55-56	Программирование личностного и профессионального роста	Теоретическое и практическое занятие	Словесные, наглядные, практические, проблемные, частично-поисковые	Инструменты: ручки, цветные карандаши, фломастеры	Опрос, резюме
			Составление резюме		
57	Мир профессий, его классификация. Формула моей профессии.	Теоретическое и практическое занятие	Словесные, наглядные, практические, проблемные, частично-поисковые	Инструменты: ручки, цветные карандаши, фломастеры	Опрос, практическое задание
			Игра «Аукцион», Игровая профориентационная методика, разработанной И. С. Пряжниковым..	Бланки для методик	
58	Мои профессиональные интересы и склонности.	Теоретическое и практическое занятие	Словесные, наглядные, практические, проблемные, частично-поисковые	Инструменты: ручки, цветные карандаши, фломастеры	Опрос, практическая работа
			Практическая работа. Методика «Карта интересов»	Карточки для практической работы	
59	Как влияет темперамент на Успешность профессиональной деятельности?	Теоретическое и практическое занятие	Словесные, наглядные, практические, проблемные, частично-поисковые	Инструменты: ручки, цветные карандаши, фломастеры	Опрос, практическое задание
			Практическая работа «Типы темперамента»	Карточка темперамента» «Типы	
60-61	Есть ли у меня потенциальные возможности и склонность к профессиям типа: человек – человек?	Теоретическое и практическое занятие,	Словесные, наглядные, практические, проблемные, частично-поисковые	Инструменты: ручки, цветные карандаши, фломастеры	Опрос, практическое задание
			Игра «Контакт» Практическая работа «Реестр»	Бланки для игры	

			профессионально важных качеств для работы в сфере «человек—человек		
62	Каковы возможности моего самоопределения в профессиях типа: человек – Знаковая система.	Теоретическое и практическое занятие,	Словесные, наглядные, практические, проблемные, частично-поисковые	Инструменты: ручки, цветные карандаши, фломастеры	Опрос, практическое задание
			Практическая работа. «Корректирующая проба»	Бланк для практической работы	
63	Профессии типа: человек – техника.	Теоретическое и практическое занятие	Словесные, наглядные, практические, проблемные, частично-поисковые	Инструменты: ручки, цветные карандаши, фломастеры	Опрос, практическое задание
			Практическая работа.	Бланк для практической работы	
64	Профессии типа: человек – природа.	Теоретическое и практическое занятие, тестирование	Словесные, наглядные, практические, проблемные, частично-поисковые	Инструменты: ручки, цветные карандаши, фломастеры	Опрос, практическое задание
			Практическая работа «Психологический портрет человека профессии типа человек-природа»	Бланк для практической работы	
65-66	Профессии типа: человек – художественный образ.	Теоретическое и практическое занятие, тестирование	Словесные, наглядные, практические, проблемные, частично-поисковые	Инструменты: ручки, цветные карандаши, фломастеры	Опрос, практическое задание
			Практическая работа. Упражнение «Интервью».	Бланк для практической работы	
67-68	Мой личный профессиональный план (итоговая работа)	Теоретическое и практическое занятие, игра	Словесные, наглядные, практические, проблемные, частично-поисковые	Инструменты: ручки, цветные карандаши, фломастеры	Опрос, игра, итоговая аттестация
			Специализированная игра "Профессионал".	Бланки для игры	
			Итоговая аттестация (методика изучения статусов профессиональной		

		идентичности)		
--	--	---------------	--	--

Список литературы:

1. Альманах психологических тестов. – М.: Изд-во КСП., 2002.
2. Асмолов А.Г. Психология личности. М.: Изд-во МГУ, 2004.
3. Балтес П. Возрастной подход в психологии развития; / Психол. ж-л., 2004, № 1.
4. Битянова Н.Р. Психология личностного роста. М. МПА.2006.
5. Борисова Е.М. Профессиональное самоопределение: Рабочая книга школьного психолога /Под ред. И.В. Дубровиной. М.:Просвещение, 2004.
6. Данилова В. Как стать собой. Психотехника индивидуальности, пособие для самообразования. Харьков: РИП Оригинал, ИМП Рубикон, 2006.
7. Дневник Самопознания. Уч.-мет. пособие /сост.Л.В. Сафонова, Ек-г, 2003.
8. Дневник Самоопределения. Уч.-мет. пособие /сост.Л.В. Сафонова, Ек-г, 2003
9. Климов Е.А. Основы профессионального самоопределения. М.:Изд-во МГУ, 2020,
10. Коломенский Я.Л. Человек: Психология. М.: Просвещение., 2017.\
11. Осницкий А.К. Психология самостоятельности. М.- Нальчик.: Изд.центр Эль-фа, 2010.
12. Пряжников.Н.С. Профессиональное самоопределение. М.2018.
13. Цукерман Г.А.Психология саморазвития: задача для подростков и их педагогов. М.: Интерпракс, 2010

Занятие 1-2Анкета

Фамилия, имя.

Я хочу быть.

Меня интересует.

Я опасюсь.

Правила признаю.

15 психологических фактов, которые помогут тебе понять себя и других

Общение с окружающими на самом деле строится довольно легко. Главное — знать некоторые психологические особенности, которые могут объяснить, почему люди ведут себя именно так. Они помогут тебе лучше понять других и себя заодно.

1 В твоих негативных эмоциях от общения с человеком чаще всего виноват не он и его поведение, а твоё восприятие. Мы разные. Это, конечно, прекрасно, но не стоит забывать, что этот факт всё же является барьером в наших взаимоотношениях. Слово или поступок, которые кажутся кому-то безобидными, могут сильно ранить тебя. По возможности сохраняй самообладание и, прежде чем разозлиться или сформировать негативное мнение о человеке, постарайся выяснить для себя, действительно ли он добивался такого результата от вашего общения. Большинство конфликтных ситуаций решается всего лишь диалогом в спокойном тоне. Может выясниться, что произошло недоразумение и человек вовсе не хотел тебя обидеть.

2 Крепкая любовь чаще всего начинается с дружбы: когда страсть проходит, у вас остаются общие увлечения. Красота ничего не решает. Как и валюта, она может с лёгкостью обесцениться. Поэтому крепкие отношения — это когда, помимо красоты, ты находишь в партнере что-то близкое тебе самому. Например, у вас схожее мировоззрение, есть общие хобби или интересы. Когда красота партнёра перестанет тебя удивлять, а страсть поутихнет, именно такая общность поможет поддерживать ваши отношения. 7 грубых признаков настоящей любви

3 Закрытая поза со скрещенными руками далеко не всегда означает, что собеседник не хочет тебя слушать. Не слишком увлекайся выборками из книг по психологии в интернете. Нет каких-то определенных признаков, которые стопроцентно помогут тебе определить, что человек не хочет с тобой разговаривать, не рад твоему появлению или пытается соврать тебе. Помни: всегда есть «но». Позы, мимика, характер движений — они зависят также от особенностей конкретного человека (физиологических факторов, привычек и т. д.). Так что не рискуй отношениями с действительно хорошим человеком.

4 Люди, которые много путешествуют, легче находят друзей и более интересны окружающим. Вряд ли кому-то понравится слушать рассказы о том, как ты неделю пролежал на пляже и сколько блюд со шведского стола успел перепробовать. О чем это мы? Путешествие — путешествие рознь. Будешь иметь в запасе парочку историй о том, как ты посетил местный рынок в какой-нибудь богом забытой деревушке или увидел в музее подлинник своей любимой картины, — и вот, готово: тебя хочется слушать. К тому же путешествия — это выход из зоны комфорта, а значит, ты прокачиваешь все свои самые полезные навыки, один из которых — общение.

5 Ты лояльнее относишься к людям, с которыми общался хотя бы однажды. А вот незнакомцев мы часто судим слишком строго. Но чаще всего наше предвзятое отношение к ним исчезает после нескольких встреч. За это время мы узнаем человека хотя бы поверхностно и можем себе позволить немного расслабиться в общении с ним.

6 Если ты считаешь себя лучше или хуже человека, с которым общаешься, ваше общение не складывается. Даже если перед тобой стоит полный неудачник по мнению абсолютного большинства, это не даёт тебе права общаться с ним высокомерно или невежливо. К тому же люди чувствуют, когда с ними общаются лучше или, наоборот, хуже, и это может помешать вам наладить контакт.

7 Новые знакомые практически всегда заслуживают второго шанса. Если человек показался тебе странным, нервным, неинтересным или слишком зажатым, дай ему второй шанс, и он ещё сумеет показать себя с положительной стороны. Твоё негативное восприятие человека может быть

вызвано разными причинами: например, ты просто нравишься своему собеседнику, и из-за этого он сильно смущается или начинает вести себя глупо.

8 Изучение эмоций окружающих тебя людей поможет тебе в большинстве жизненных ситуаций. Близкие люди, коллеги, знакомые — понаблюдай за их эмоциями, и это обязательно пригодится тебе хотя бы однажды. Люди, которые умеют распознавать готовность человека к драке, скорый приступ гнева или обиду, — не экстрасенсы, а просто наблюдательные.

9 Чем больше ты тратишься на других, тем счастливее ты себя чувствуешь. Когда ты даришь кому-то подарки, помогаешь совершить долгожданную покупку, жертвуешь деньги нуждающимся, ты становишься счастливее. Причем сумма, которую ты потратишь на человека, неважна. Когда ты делаешь кого-то другого немного счастливее, ты становишься счастливее и сам.

10 Критиковать окружающих больше склонны люди с низкой самооценкой. Если ты не веришь в себя, ты стараешься также «осадить» в своих стремлениях и других людей. Причем ты искренне веришь в то, что твоя критика никак не связана с желанием восстановить самооценку.

11 Харизма имеет несколько граней. Основной навык харизматичного человека — умение создать у окружающих впечатление, что он сильнее, благополучнее, влиятельнее, чем остальные, и пользоваться этим, для того чтобы помочь кому-то. Но это лишь одна грань харизмы. Улыбка, например, тоже притягивает и располагает к тебе людей. То же самое можно сказать о заботливом отношении и взаимопонимании.

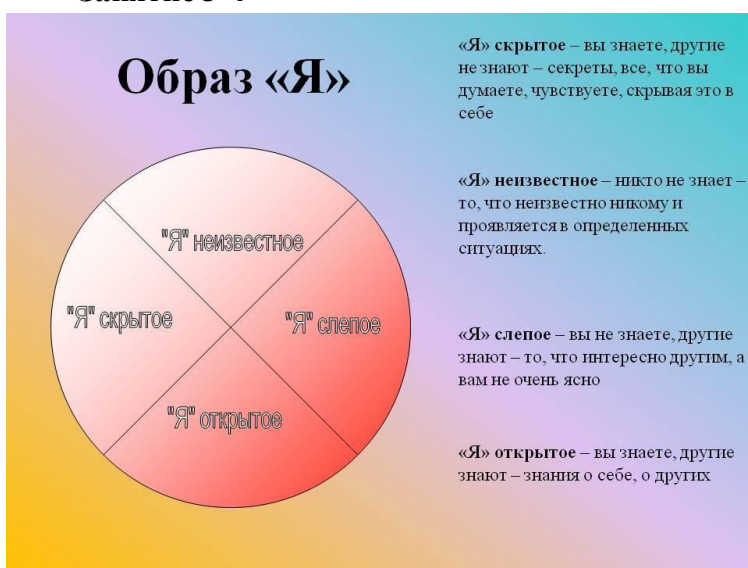
12 Чем сложнее решение, которое предстоит принять человеку, тем больше вероятность, что он выберет бездействие. Если ты понимаешь, что принятие решения может принести неожиданные последствия, а к тому же вся ответственность будет лежать на тебе, ты, скорее всего, предпочтешь оставить всё так, как есть. Так ты избавишь себя от лишних забот и груза вины из-за возможной ошибки. Почему мужику нельзя уходить от ответственности?

13 Люди чаще спорят с теми, кто отстаивает свое мнение агрессивно. Если человек общается спокойно, не повышая тона, в спор с ним вступают в большей степени неохотно. Если же он начнет проявлять негативные эмоции — риск встретить сопротивление значительно повысится.

14 Люди часто жалеют о решениях, принятых слишком быстро. Причем дело касается и тех ситуаций, когда результаты оказываются удовлетворительными. Важен не столько исход события, который принесло решение человека, а количество времени, которое было затрачено на анализ ситуации. Всегда кажется, что ты мог сделать лучше, качественнее, быстрее.

15 Не все риски воспринимаются человеком одинаково. Представь себе: заядлый экстремал, который без страха прыгал с парашютом и занимался скалолазанием, может бояться позволить себе возразить своему боссу. Точно так же человек, который занимается дрессировкой тигров, может стесняться первым заговорить с понравившейся девушкой.

Занятие 3-4



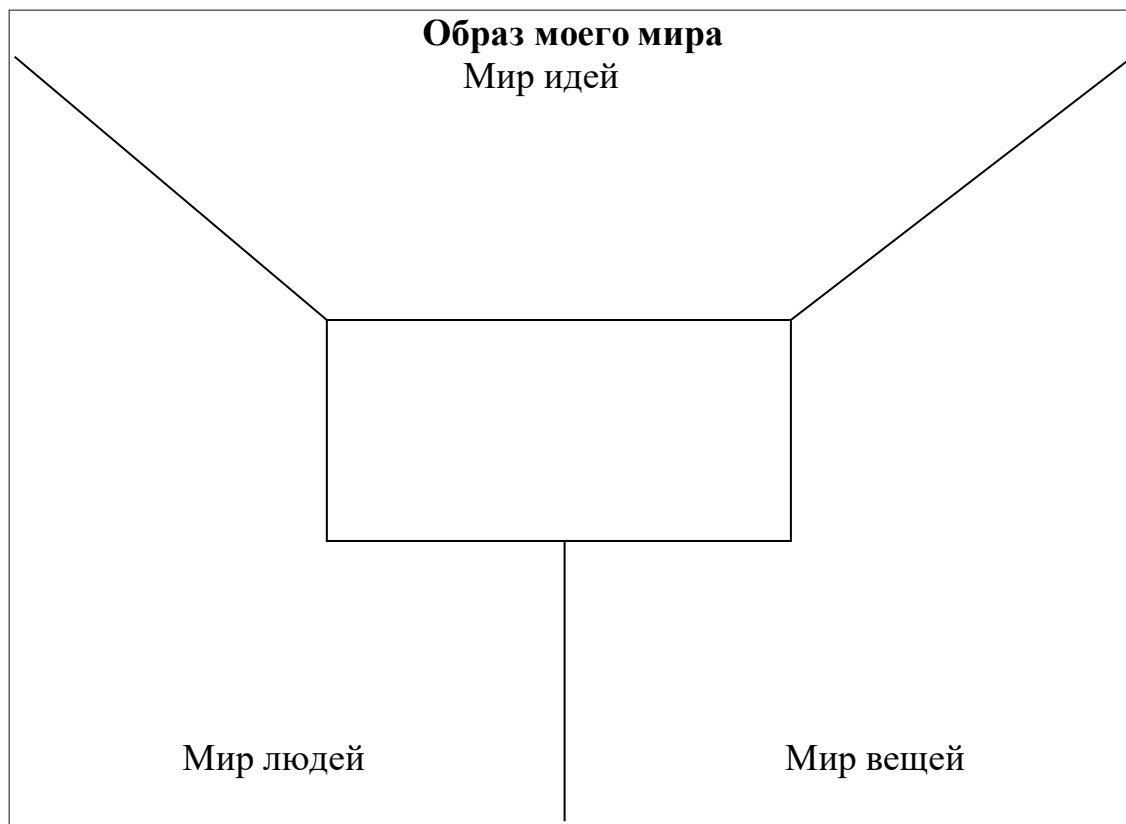
Занятие 5-6

<https://urok.1sept.ru/articles/655987>

Мир идей - правила жизни, принципы по которым вы живете, ваши интересы, цели, мечты, фантазии.

Мир людей - значимые для вас люди, как знакомые, так и незнакомые с вами лично, как живущие, так и ушедшие, как реальные, так и вымышленные.

Мир вещей – значимые для вашей жизни вещи, а также конкретные объекты природы.



Практическая работа Тема: «Самосознание и социальное поведение».

Цель работы: Изучить особенности процесса самосознания личности. Развивать умение самостоятельно анализировать, систематизировать информацию, применять полученные знания при выполнении практических заданий.

Изучите текст.

Человек рождается **индивидом**, т.е. обладающим *внутренней целостностью* (индивид в буквальном переводе — «неделимый»). Каждый индивид обладает **индивидуальностью** — *специфическим набором характерных черт*, выраженных в большей или меньшей степени.

Человека легче назвать индивидуальностью, чем животное, но по степени индивидуализации люди очень разнятся. Если человек подчеркивает свои специфические свойства, это свидетельствует о его соответствии самому себе. Если он склонен к отождествлению себя с какой-либо группой, то используется понятие **идентификации**.

На человека действуют две силы. С одной стороны, давление, оказываемое друг на друга индивидами, принуждает их развиваться во все более расходящихся направлениях, но противоположное давление коллективного сознания, с другой стороны, заставляет их походить на других. Первое ведет к следованию индивидуальной природе, второе — к некоему усредненному поведению, называемому **конформизмом**.

Оба способа поведения сосуществуют: человек должен и походить на других, и отличаться от них. По мнению Э. Дюрк-Гейма, в цивилизованных обществах по мере развития разделения труда человек призван «быть органом общества и его подлинное действие, следовательно, играть свою роль органа». С разделением труда индивид получает возможность все более полно развить свою индивидуальную природу. Вожди, первыми выделившиеся из всех, «суть первые индивидуальные личности, выделившиеся из социальной массы». Этот процесс продолжается и поныне, так как в сознании личная сфера увеличилась значительно больше, чем другие. Это можно назвать *тенденцией индивидуализации* человека применительно к его сознанию.

Социальные характеристики личности

Название термина	Определение термина	Основные проявления (типы)
Социализация	Усвоение индивидом образцов поведения и ценностей общества	Подражание другим; принуждение индивидом обществом
Идентификация	Отождествление себя с какой-либо группой	Конформизм — полное подчинение группе; девиация — поведение, отклоняющееся от группового
Социальный статус	Социальная позиция, предполагающая определенные права и обязанности	Предписанный статус (пол, этническое происхождение, место рождения, семейное положение и др.); приобретенный (профессионально-должностной) статус
Социальная роль	Совокупность действий в соответствии с определенным статусом	_____
Социальный тип	Совокупность людей, близких по социальному статусу	Аристократ, горожанин, крестьянин или высший, средний, низший классы

В социальной эволюции для индивидуальных изменений открывается более широкое поле, и оно все более и более расширяется по мере разделения труда, при этом индивидуальные несходства все

увеличиваются. Индивидуальность постепенно развивается как в процессе эволюции человечества, и в жизни каждого индивида, но далеко не у всех людей присутствует в законченной форме.

В эпоху научно-технической революции возникает вопрос: становится ли индивид более индивидуализированным в процессе разделения труда или, наоборот, его внутреннее личностное пространство захватывается технологической реальностью? Обе возможности присутствуют, но люди реализуют их по-разному. Большинство людей, по-видимому, оказывается жертвой современного социально-технологического контроля (во многом из-за развития СМИ). Об этом говорит количество самореализовавшихся людей и доминирование в обществе массовой культуры. За это ответственны и общество, и сами люди, перед которыми открываются перспективы движения вверх и вниз по лестнице культуры. В то же время сама по себе индивидуализация, включающая в себя увеличение способов господства над другими, для кого-то становится утверждением этого господства, а для большинства — подчинением. Индивидуализация оправдана, когда идет не в ущерб самому себе и другим людям.

Важным фактором развития индивида является становление его самосознания. Когда-то в историческом прошлом через это прошел человек как вид, а ныне через это проходит любой подросток на определенном этапе своего развития (примерно лет в 14). *Под самосознанием понимается осознание человеком себя как самостоятельной личности и своего места в мире.* Самосознание является основой формирования личности.

В процессе социализации индивид становится личностью, т. е. раскрывает в полной мере свои индивидуальные способности и одновременно приобретает социальные качества.

У него появляется свое «лицо» не в физическом (оно у него от рождения), а в духовном смысле как некое внутреннее ядро (сказать, что у животных есть лицо, было бы натяжкой). «Быть личностью — это значит быть самостоятельным источником действия. Человек приобретает это качество только постольку, поскольку в нем есть нечто, принадлежащее лично ему и индивидуализирующее его, поскольку он — более чем простое воплощение родового типа его расы и группы», — утверждал А. Маслоу. Выделение личности из первобытного коллектива и становление индивидуального сознания — прогрессивные процессы. Вообще, процесс развития человечества есть процесс становления личности. Этапы становления индивидуальности можно представить в следующем виде:

погруженность в коллективное → осознание индивидуальности → оригинальность (внешняя индивидуальность) → личность (внутреннее духовное индивидуальное ядро).

Осуществляющий социальное поведение индивид в то же время принадлежит к определенному социальному типу. *Социальный тип определяют как совокупности людей, различающихся по своему общественному положению.* Это бедняк, аристократ, вор и т.д.

Принадлежность к данному социальному типу позволяет определить место человека в жизни с точки зрения других людей, что важно и для него самого, поскольку помогает обрести чувство тождественности и ответить на вопрос: «Кто я?» Отнесение себя к определенному социальному типу позволяет человеку считать себя приобщенным к социуму и посредством самоидентификации избежать ощущения одиночества.

У самоидентификации есть две противоположности: одна — отсутствие отождествления себя с кем-либо, вторая — отождествление себя с самыми различными, порой противоположными персонажами (я такой, «как вам угодно»). Последнее, когда доходит до крайности, также сильно разрушает человека, как и первое. Он становится носителем слишком многих ролей, и в процессе деятельности в качестве «ролевика» теряет самого себя, взамен личности приобретая личины и маски.

К традиционным социальным типам относятся аристократ (представитель элиты), горожанин, крестьянин. Первому присущи привычка господствовать, высокое мнение о собственной значимости, гордая осанка; второму — стремление добиться удачи, нажить капитал, изобретательность; третьему — ненависть к господам, тупое упорство, привычка спокойно нести тяжкий жребий. Господствующий слой распадается на сословие бюрократов, военных и крупных землевладельцев. Средний класс распадается на ремесленников, купцов, владельцев собственности, биржевиков, ученых, врачей, адвокатов и т.п.

В социологии также существует понятие ***социального характера — ядра структуры характера, общего для большинства представителей одной и той же культуры*** в противоположность индивидуальному характеру, отличающему друг от друга людей, принадлежащих к одной культуре.

Назначение социального характера — так организовать энергию членов общества, чтобы их поведение определялось не сознательным решением следовать или не следовать социально заданному образцу, а желанием поступать так, как они должны, и вместе с тем удовлетворением от действий, соот-

ветствующих требованию культуры. Другими словами, функция социального характера состоит в том, чтобы формировать и направлять человеческую энергию в данном обществе, дабы обеспечить его непрерывную деятельность.

Подобно индивидуальному, социальный характер можно определить как специфический способ, с помощью которого энергия общества направляется в определенное русло. Отсюда следует, что если энергия большинства людей данного общества распространяется в одном и том же направлении, то они обладают одной и той же мотивацией и, более того, они восприимчивы к одним и тем же идеям и идеалам. Социальный характер образуется путем принуждения, которое превращается во внутреннее стремление индивида.

Соотношение социального характера с социальным типом таково, что типов много или несколько, а социальный характер один, и он воплощает в себе особенности данного общества, а точнее — результат давления общества и сопротивления (тоже внутреннего) человека и его природы этому давлению. Социальный характер — это конкретный результат социализации в данном обществе, реальный отпечаток, который накладывает общество на индивида. Социальный характер может иметь свои разновидности в зависимости от того, насколько поляризовано общество. Чем оно многообразнее, тем больше оттенков социального характера.

Выполните задания.

Составьте по данной теме 15 вопросов: 5 «тонких», 5 «толстых», 5 тестовых.

Занятие 9-10

10 упражнений для тренировки силы воли

Крепость духа — самое ценное качество человеческого характера. Без силы воли человек становится вялым и апатичным. Твердость и непреклонность способны помочь одержать победу над физическими желаниями. Чем слабее сила воли, тем человеку сложнее сопротивляться вредным привычкам и слабостям.

Преодоление трудностей — первый шаг на пути к победе

Если вы заметили в себе какие-то недостатки, лучше всего начать с ними бороться незамедлительно. Без силы воли человек теряет жизненные ориентиры и склонен выбрать неправильную дорогу в жизни. Сила воли направляет человека, становится его путеводной нитью. Без твердости характера и крепости духа вы способны упустить свои возможности.

Признаки сильной воли у человека

Обладая твердым, волевым характером, легко справиться с грузом накопившихся проблем. Сила духа помогает преодолевать трудности даже в самых неблагоприятных ситуациях. Благодаря скрытым ресурсам человек готов падать и подниматься вновь.

Только смелость поможет преодолеть все препятствия. Вера в себя — отличная рекомендация тем, кто хочет стать неуязвимым. Терпение воспитает в вас сильную личность, готовую стойко выдерживать удары судьбы.

Что делать, если лень мешает

Часто в нас сидит большое желание что-то сделать, но останавливает боязнь возможной неудачи.

Лень рождается там, где нет определенной мотивации. Делать какие-то конкретные шаги мешают равнодушие и апатия.

Запасы энергии увеличиваются, если вы склонны часто менять сферу деятельности. Например, любимое дело можно совмещать с занятиями танцами и живописью, спортивными тренировками.

Упражнения на развитие волевых качеств

1. Укрепление силы духа. Смысл упражнения заключается в постоянных физических нагрузках. Для этого подойдут утренние пробежки, плавание. Развитие тела в большой степени тренирует дух. Если спорт прочно войдет в вашу жизнь, многое изменится.

2. Избавляемся от лени. Если вам что-то не хочется делать, нужно заставить себя проявить инициативу. Не хочется изнурять себя тренировками в спортзале — отбросьте все «не» и делайте! Вставать рано по утрам — это тоже большое дело и нужно научиться вырабатывать в себе твердость.

3. Планирование дел. Составьте себе четкую инструкцию, каким делам нужно уделить первостепенное внимание, а что можно оставить на потом. Планирование своих дел избавит от беспорядочного графика жизни.

4. Поддержание чистоты жилого пространства. Если вы не привыкли часто заниматься уборкой, лучше всего отказаться от этого. Выработайте привычку содержать рабочее место в чистоте и порядке, и тогда ваши желания в скором времени обретут материальную основу.
5. Размеренное питание. Избавьтесь от потребности есть на ходу. Превратите процесс потребления пищи в приятное занятие. Если вы чувствуете, что насытились, не стоит доедать все до конца.
6. Общение под контролем воли. Во время разговора с собеседником удерживайте себя от проявления эмоциональных выплесков. Не делайте поспешных шагов, каждое продуманное разумное действие настраивает на положительный лад.
7. Паузы в работе. Если у вас ускоренный ритм жизни, необходимо отвести время на отдых. Пусть ваша работа чередуется с небольшими перерывами. Таким образом вы почувствуете, что силы увеличиваются.
8. Строгий режим дня. Постарайтесь ложиться спать рано и сделайте это своей привычкой. Лучше всего отводить время на сон порядка восьми часов. Не спите до полудня, так нарушается ваш биологический ритм.
9. Осознание своей силы. Выберите какое-нибудь интересное хобби. Например, начните посещать тренажерный зал. Это позволит привести мысли в порядок. Занятие танцами или йогой выведут вас на новое понимание смысла жизни.
10. Поиск спрятанной силы. Тренируйте свои навыки. Если вы взяли какую-то вещь, обязательно уберите ее в то же самое место. На следующий день вы будете точно знать, где она лежит. Вы дадите себе почувствовать волевое напряжение. От этого зависит успех и благополучие.

Психологический тренинг «Круг воли»

Данная методика направлена на уточнение и расширение представлений взрослых о волевом компоненте образа «Я», на активизацию интереса к волевой сфере личности. Она дает возможность соединить недифференцированные, не осознанные переживания с их предметами.

Беседа позволяет обнаружить и обсудить те смыслы, которые вкладываются в понятия «воля», «сила воли», «волевые качества», и получить информацию о волевой сфере конкретного человека.

В ходе консультационной беседы рекомендуется использовать приемы графического изображения, что позволит легче и быстрее установить контакт и сохранить результаты беседы.

Методику можно использовать как в индивидуальной, так и в групповой работе.

Необходимые материалы. Стандартный лист бумаги, 8 карандашей (красный, желтый, зеленый, синий, фиолетовый, коричневый, серый, черный) и простой карандаш.

Ход работы.

1. «Давайте вместе обсудим такую непростую тему, как умение управлять собой, своим поведением. Чтобы уметь владеть собой, необходимо обладать такой чертой характера, как воля.

Воля - это сознательные действия, поступки, которые человек совершает для преодоления трудностей при достижении цели. Люди различаются между собой — у кого-то это получается лучше, у кого-то хуже.

Нарисуйте круг. Это круг вашей воли. Полный круг — это 100%. Закрасьте на нем сектор, который покажет, сколько, как вы считаете, у вас силы воли. Вы можете закрасить весь круг или какую-либо его часть».

2. «Воля проявляется в целеустремленности, самостоятельности, решительности, настойчивости, выдержке, дисциплинированности, смелости, инициативности. Это — волевые качества. Их тоже, как и силу воли, можно оценить в самом себе.

Для того чтобы определить выраженность волевых качеств, прежде необходимо понять, как они проявляются, какие у них признаки».

Признаки решительности:

быстрое и обдуманное принятие решений при выполнении того или иного действия или поступка;

уверенное выполнение принятого решения без колебаний;
отсутствие растерянности при принятии решений в затрудненных условиях и во время эмоционального возбуждения;
проявление решительных действий в непривычной обстановке.

Признаки самостоятельности:

выполнение субъектом самостоятельной деятельности без помощи и постоянного контроля со стороны (без напоминаний и подсказок выполнить трудовое, учебное задание и т. п.);
умение самому найти себе занятие и организовать свою деятельность (приступить к подготовке уроков, обслужить себя, найти способ отдохнуть и т. п.);
умение отстаивать свое мнение, не проявляя при этом упрямства, если не прав.

Признаки дисциплинированности:

сознательное выполнение установленного в данной деятельности порядка;
соблюдение требований учителей, своевременное выполнение поручений, правил и т. п.;
добровольное выполнение правил, установленных коллективом;
соблюдение дисциплинированного поведения при изменении обстановки.

Признаки настойчивости:

стремление постоянно доводить начатое дело до конца;
умение длительно преследовать цель, не снижая энергии в борьбе с трудностями;
умение продолжать деятельность при нежелании заниматься или при возникновении возможности занятия другой, более интересной деятельностью;
умение проявить упорство при изменившейся обстановке (смена коллектива, условий труда и т. п.).

Признаки выдержки:

проявление терпения в деятельности, выполняемой в затрудненных условиях (большие помехи, неудачи и т. п.);
умение владеть собой в конфликтных ситуациях (при спорах, незаслуженном обвинении и т. д.);
умение сдерживать проявление чувств при сильном эмоциональном возбуждении (большой радости, негодовании и т. п.);
умение контролировать свое поведение в непривычной обстановке.

Признаки смелости:

преодоление чувства страха;
сохранение присутствия духа перед опасностью, трудностями;
проявление верности своим принципам вопреки давлению со стороны других людей,
откровенное выражение собственного мнения.

Признаки инициативности:

проявление творчества, выдумки, рационализации;
участие в осуществлении разумного новшества, хорошего начинания, исходящего от других;
активная поддержка коллектива в реализации намеченных планов.

Признаки целеустремленности:

умение анализировать свои желания и выбирать приоритетные из них;
умение поставить перед собой цель, реально оценивая свои возможности;
умение осуществлять намеченное.

«А сейчас я предлагаю для каждого из перечисленных волевых качеств подобрать определенный, как вы считаете, наиболее подходящий цвет, и этим цветным карандашом нарисовать круг. У вас получится восемь кругов, соответствующих перечисленным волевым качествам».

«В каждом круге закрасьте ту часть круга, тот сектор, который соответствует, на ваш взгляд, степени выраженности этого качества у вас».

«Проранжируйте круги волевых качеств по степени закрашенности секторов от наибольшего к наименьшему».

«Обсудите с партнером (психологом), насколько представления собеседника о своих волевых качествах соответствуют полученным данным, какие, по его мнению, качества развиты в достаточной степени, а над развитием каких качеств ему необходимо поработать».

Если большинство кругов закрашены полностью или закрашенные части, сектора кругов очень малы, то это обсуждается, действительно ли его волевые качества имеют такую высокую или такую низкую степень выраженности. Консультативная беседа в таком случае будет направлена на выработку адекватных представлений о своих волевых качествах.

Методику можно провести еще раз после завершения коррекционной работы с целью анализа изменений в представлениях человека о степени выраженности его волевых качеств.

Обсуждение. Вопросы для анализа:

Сравните два бланка и расскажите, что изменилось.

Почему волевое качество стало больше, как вы думаете?

Почему *волевое качество* стало меньше, как вы думаете?

Если в большинстве кругов закрашенные части увеличились или уменьшились, то, можно предположить, что произошли изменения в представлении человека о своих волевых качествах.

В ходе подведения итогов работы обсуждается зависимость поведения от адекватности представления человека о самом себе, в частности, о своей волевой сфере.

«Круг воли»

ФИ _____ возраст _____ дата _____

Нарисуйте круг (это 100 % силы воли) и отметьте в нем сектор, который, как Вы считаете, соответствует Вашей силе воли.

Подберите те цвета карандашей, которые, как Вам кажется, соответствуют следующим волевым качествам, и отметьте сектора, отражающие степень представленности каждого из этих качеств в Вас самих:

Решительность

Настойчивость

Смелость

Самостоятельность

Целенаправленность

Инициативность

Занятие 11-12

Тест-анкета «Мои способности»

Ф. И. _____

Возраст _____ **Класс** _____ **Дата** _____

Инструкция. Оцени в баллах от 2 до 5 степень выраженности каждого характерного признака

5 — ярко выражен;

4 — хорошо выражен;

3 — средняя степень выраженности;

2 — слабо выражен.

Виды способностей		Баллы
1. Интеллектуальные способности		
1	Я обладаю хорошей памятью	
2	Быстро усваиваю новый школьный материал	
3	Люблю задавать вопросы по содержанию учебного материала	
4	Люблю читать научную литературу	
5	На уроках мне бывает скучно из-за того, что учебный материал уже хорошо знаком из книг, журналов, телепередач, рассказов взрослых	
6	Я хорошо информирован о событиях и проблемах на уровне города, региона, страны, мира	
7	Бывает, беседуя со сверстниками, ощущаю себя более взрослым человеком	
8	Меня трудно убедить в чем-либо, если я имею на этот счет собственное мнение	
9	Хорошо понимаю недосказанное, догадываюсь том, что часто прямо не высказывается, но имеется в виду. Устанавливаю причины поступков других людей, мотивы их поведения	
10	Имею богатый словарный запас, легко могу использовать новые слова, выражая свои мысли	
Всего баллов:		
Среднее значение:		
2. Способности к обучению		
1	Я усваиваю новые знания очень быстро, все «схватываю на лету»	
2	Я достаточно быстро запоминаю услышанное и прочитанное на уроке без специального заучивания, не трачу много времени на осмысление того, что нужно запомнить	
3	Я много знаю о таких событиях и проблемах, о которых многие мои сверстники обычно не знают	
4	Я обгоняю в учебе одноклассников на год или два и должен учиться в более старшем классе, чем учусь сейчас	
5	Я очень любознателен, мне интересуют практически все	
6	Я очень много читаю книг, научно-популярных статей по разным отраслям знаний	
7	Я легко могу анализировать прочитанный текст, делать на основе него выводы и обобщения	
8	Читать научно-популярные издания (специализированные и детские энциклопедии, справочники) для меня гораздо интереснее, чем художественные книги (сказки, детективы и пр.)	

9	Мне интересно все, что связано с измерениями, вычислениями или упорядочиванием предметов	
10	Мне интересны естественно-научные опыты и эксперименты по химии, физике, биологии и другим областям естествознания	
Всего баллов:		
Среднее значение:		
3. Лидерские способности		
1	В кругу незнакомых мне людей я чувствую себя уверенно и комфортно	
2	Мне легко дается общение как со сверстниками так и со взрослыми	
3	Я хорошо понимаю причины поступков других людей, мотивы их поведения. Хорошо понимаю недосказанное	
4	В совместных играх и занятиях с другими ребятами я становлюсь ведущим или руководителем, проявляю инициативу	
5	В общении я склонен принимать на себя ответственность за решения и поступки	
6	Чаще всего другие ребята предпочитают выбирать меня в качестве партнера по играм и занятиям	
7	Я легко могу убедить других людей в своей точке зрения, способен внушить свои идеи другим	
8	Как правило, я активно участвую в различных общественных мероприятиях и вношу в них положительный вклад	
9	В случае возникновения споров в классе или среди моих друзей, они чаще всего обращаются ко мне как к арбитру	
10	Я очень энергичный, легко справляюсь с любыми социальными трудностям.	
Всего баллов:		
Среднее значение:		
4. Творческие способности		
1	Меня отличает развитое чувство юмора	
2	Я не боюсь пробовать что-то новое, стремлюсь всегда проверить новую идею	
3	Если у меня что-то не получается, я всегда предпринимаю несколько попыток чтобы все-таки добиться цели	
4	Я отличаюсь большой изобретательностью в выборе и использовании различных предметов	
5	Если меня что-то интересует, то я погружаюсь в это занятие с головой	
6	К одной и той же проблеме я способен подойти по-разному	
7	Я могу не только предлагать, но и разрабатывать собственные и чужие идеи	
8	Если передо мной стоит какая-то трудная жизненная задача, то я предпочитаю попробовать новый способ ее решения, а не уже испытанный и всем известный вариант	
9	Чем бы я не занимался, я всегда предлагаю большое количество самых разных идей и решений	
10	Меня интересуют множество вещей и явлений, я очень любознателен	
Всего баллов:		
Среднее значение:		
5. Художественно-изобразительные способности		
1	В моих рисунках нет однообразия, мне легко выбрать сюжет, героев, предметы и ситуации	
2	Когда я вижу хорошую картину, скульптуру или любую другую художественную вещь, это вызывает во мне восхищение и интерес	
3	Я охотно рисую, леплю, создаю композиции, имеющие художественное назначение (например, украшения для дома, одежды) по собственной инициативе	

4	Мне легко удается составление оригинальных композиций из цветов, рисунков, камней, марок, открыток и других материалов	
5	Если мне нужно выразить свои чувства и настроение, я обращаюсь к рисунку или лепке	
6	Мне нравится создавать объемные изображения, работать с глиной, пластилинов, бумагой и клеем	
7	Мне нравится в своих рисунках и поделках использовать новые материалы	
8	Если мне понравилась какая-либо картина или другое художественное произведение, я попытаюсь воспроизвести его или создать нечто похожее	
9	Высказывать свои оценки художественным произведениям для меня не составляет никакого труда	
10	Некоторые прочитанные произведения или увиденные фильмы и мультфильмы мне хотелось проиллюстрировать	
Всего баллов:		
Среднее значение:		
6. Музыкальные способности		
1	Мне очень нравятся уроки музыки в школе	
2	Когда я слышу музыку, я очень четко реагирую на ее характер и настроение	
3	Я хорошо пою	
4	Когда я пою или играю на музыкальном инструменте, то вкладываю в это много чувств и энергии	
5	У меня есть много музыкальных записей	
6	Я с удовольствием хожу на музыкальные концерты	
7	Я хорошо играю на музыкальном инструменте	
8	Свои чувства и настроения я стремлюсь выразить в музыке	
9	Я сочиняю собственные мелодии	
10	Когда я слышу хорошую музыку, у меня бегут «мурашки» по коже	
Всего баллов:		
Среднее значение:		
7. Спортивные способности		
1	Все свое свободное время я стараюсь посвящать спорту	
2	Я никогда не устаю, всегда активен и бодр	
3	Если выбирать между чтением журналов и книг, просмотром телевизора и реальными спортивными состязаниями и играми, то я обязательно выбрал бы спортивные соревнования	
4	Мне все время хочется двигаться	
5	Я внимательно слежу за спортивной жизнью нашей школы, города, региона, страны	
6	Чаще всего в спортивных играх и состязаниях я выигрываю у своих сверстников	
7	У меня есть определенные достижения в одном (нескольких) из видов спорта (например, призовые места на соревнованиях, звания и пр.)	
8	Мне очень нравится активный отдых	
9	Я люблю ходить в походы, выезжать «на природу»	
10	Я заметно выносливее своих сверстников	
Всего баллов:		
Среднее значение:		
8. Литературные способности		
1	Могу легко составить рассказ, начиная с завязки сюжета и кончая разрешением какого-либо конфликта	
2	Когда я рассказываю что-то знакомое и известное всем, стараюсь привносить от себя что-то новое и необычное	
3	Люблю сочинять рассказы и стихи	

4	Рассказывая о чем-то, я всегда придерживаюсь выбранного сюжета, не теряю основной мысли	
5	Мне нравится изменять тексты уже известных стихов и песен	
6	Мне нравится писать сочинения и эссе	
7	Мне нравится придумывать окончания к неоконченным рассказам	
8	Если я что-то рассказываю, стараюсь выбирать такие слова, которые хорошо передают эмоциональное состояние героев, их переживания и чувства	
9	Когда я что-нибудь рассказываю, мне важно описать своих героев живыми, передать их чувства, настроение, характер	
10	В литературных произведениях мне хорошо видны такие линии сюжета и события, которые скрыты на первый взгляд	
Всего баллов:		
Среднее значение:		
9. Артистические способности		
1	Мне очень легко изобразить другого человека, животного, персонаж	
2	Мне очень интересна «кухня» актерской игры	
3	Я мечтаю стать актером (актрисой), играть в театре и кино	
4	Мне легко дается передать чувства и эмоциональные переживания	
5	Если я что-то рассказываю, то мне важно вызвать эмоциональные реакции у своих слушателей	
6	Если мне нужно передать какое-то эмоциональное переживание или настрой, я активно использую мимику, жесты, пластику движений	
7	Без моего активного участия не обходится не один концерт и спектакль в классе, школе	
8	Если у меня есть возможность изобразить какую-либо драматическую ситуацию, мне удастся хорошо изобразить конфликт	
9	Мне часто говорят о моей артистичности и спрашивают, собираюсь ли я в будущем стать актером	
10	Когда возникает необходимость кому-то что-то объяснить, мне проще всего это сделать, изобразив при помощи мимики, жестов, интонаций голоса	
Всего баллов:		
Среднее значение:		

Тест-анкета «Способности ребенка»

Ф. И. ребенка

Возраст _____ Класс _____ Дата _____
Педагог/ родитель (Ф. И. О.) _____

Инструкция. Оцените в баллах от 2 до 5 степень выраженности каждого из предложенных характерных признаков у ребенка (подростка).

5 — ярко выражен;

4 — хорошо выражен;

3 — средняя степень выраженности;

2 — слабо выражен.

Виды способностей		Баллы
1. Интеллектуальные способности		
1	Обладает хорошей памятью: быстро запоминает услышанное или	

	прочитанное без специального заучивания, не тратит много времени на повторение того, что нужно запомнить	
2	На уроках все легко и быстро схватывает. Без труда усваивает новый школьный материал	
3	Без труда улавливает связь между одним событием и другим, устанавливает причинно-следственные связи	
4	Хорошо и ясно рассуждает, не путается в мыслях	
5	На уроках ему (ей) бывает скучно из-за того, что учебный материал уже хорошо знаком из книг, журналов, телепередач, рассказов взрослых	
6	Хорошо информирован о событиях и проблемах на уровне города, региона, страны, мира	
7	Легко и с интересом выполняет задания, предназначенные для гораздо более старших детей	
8	Его (ее) трудно убедить в чем-либо, если он (она) имеет на этот счет собственное мнение	
9	Хорошо понимает недосказанное, догадывается о том, что часто прямо не высказывается, но имеется в виду. Устанавливает причины поступков других людей, мотивы их поведения	
10	Имеет богатый словарный запас, легко может использовать новые слова, выражая свои мысли	
Всего баллов:		
Среднее значение:		
2. Способности к обучению		
1	Усваивает новые знания очень быстро, все «схватывает на лету»	
2	Достаточно быстро запоминает услышанное и прочитанное на уроке без специального заучивания, не тратит много времени на осмысление того, что нужно запомнить	
3	Много знает о таких событиях и проблемах, о которых многие его (ее) сверстники обычно не знают	
4	Обгоняет в учебе одноклассников на год или два и должен учиться в более старшем классе, чем учится сейчас	
5	Очень любознателен, интересуется практически всем	
6	Очень много читает книг, научно-популярных статей по разным отраслям знаний	
7	Легко может анализировать прочитанный текст, делать на основе него выводы и обобщения	
8	Читать научно-популярные издания (специализированные и детские энциклопедии, справочники) ему (ей) гораздо интереснее, чем художественные книги (сказки, детективы и пр.)	
9	Интересно все, что связано с измерениями, вычислениями или упорядочиванием предметов	
10	Интересны естественно-научные опыты и эксперименты по химии, физике, биологии и другим областям естествознания	
Всего баллов:		
Среднее значение:		
3. Лидерские способности		
1	В кругу незнакомых людей чувствует себя уверенно и комфортно	
2	Легко общается как со сверстниками так и со взрослыми	
3	Хорошо понимает причины поступков других людей, мотивы их поведения. Хорошо понимает недосказанное	
4	В совместных играх и занятиях с другими ребятами чаще всего становится ведущим или руководителем, проявляет инициативу	
5	В общении склонен принимать на себя ответственность за решения и	

	поступки	
6	Чаще всего другие ребята предпочитают выбирать его (ее) в качестве партнера по играм и занятиям	
7	Легко может убедить других людей в своей точке зрения, способен внушить свои идеи другим	
8	Как правило, активно участвует в различных общественных мероприятиях и вносит в них положительный вклад	
9	В случае возникновения споров в классе или среди друзей, они чаще всего обращаются к нему (к ней) как к арбитру	
10	Очень энергичный, легко справляется с любыми социальными трудностями	
Всего баллов:		
Среднее значение:		
4. Творческие способности		
1	Отличается развитым чувством юмора	
2	Не боится пробовать что-то новое, стремится всегда проверить новую идею	
3	Если у него (нее) что-то не получается, всегда предпринимает несколько попыток чтобы все-таки добиться цели	
4	Отличается большой изобретательностью в выборе и использовании различных предметов	
5	Если что-то его (ее) интересует, то погружается в это занятие с головой	
6	К одной и той же проблеме способен подойти по-разному	
7	Может не только предлагать, но и разрабатывать собственные и чужие идеи	
8	Если перед ним (ней) стоит какая-то трудная жизненная задача, то предпочитает попробовать новый способ ее решения, а не уже испытанный и всем известный вариант	
9	Чем бы не занимался, всегда предлагает большое количество самых разных идей и решений	
10	Интересуется множеством вещей и явлений, очень любознателен	
Всего баллов:		
Среднее значение:		
5. Художественно-изобразительные способности		
1	В рисунках нет однообразия, легко выбирает сюжет, героев, предметы и ситуации	
2	Когда видит хорошую картину, скульптуру или любую другую художественную вещь, активно проявляет восхищение и интерес	
3	Охотно рисует, лепит, создает композиции, имеющие художественное назначение (например, украшения для дома, одежды) по собственной инициативе	
4	Легко удаётся составление оригинальных композиций из цветов, рисунков, камней, марок, открыток и других материалов	
5	Если нужно выразить свои чувства и настроение, обращается к рисунку или лепке	
6	Нравится создавать объемные изображения, работать с глиной, пластилинов, бумагой и клеем	
7	Нравится в своих рисунках и поделках использовать новые материалы	
8	Если понравилась какая-либо картина или другое художественное произведение, попытается воспроизвести его или создать нечто похожее	
9	Высказывать свои оценки художественным произведениям для него (нее) не составляет никакого труда	
10	Некоторые прочитанные произведения или увиденные фильмы и мультфильмы охотно иллюстрирует	
Всего баллов:		
Среднее значение:		

6. Музыкальные способности		
1	С большой охотой посещает уроки музыки в школе	
2	Когда слышит музыку, очень четко реагирует на ее характер и настроение	
3	Хорошо поет	
4	Когда поет или играет на музыкальном инструменте, то вкладывает в это много чувств и энергии	
5	Имеет много музыкальных записей	
6	С удовольствием ходит на музыкальные концерты	
7	Хорошо играет на музыкальном инструменте	
8	Свои чувства и настроения стремится выразить в музыке	
9	Сочиняет собственные мелодии	
10	Любит петь вместе с другими так, чтобы было слаженно и хорошо	
Всего баллов:		
Среднее значение:		
7. Спортивные способности		
1	Все свое свободное время старается посвящать спорту	
2	Никогда не устает, всегда активен и бодр	
3	Если выбирать между чтением журналов и книг, просмотром телевизора и реальными спортивными состязаниями и играми, то обязательно выбрал бы спортивные соревнования	
4	Все время находится в движении	
5	Внимательно следит за спортивной жизнью школы, города, региона, страны	
6	Чаще всего в спортивных играх и состязаниях выигрывает у своих сверстников	
7	Имеет определенные достижения в одном (нескольких) из видов спорта (например, призовые места на соревнованиях, звания и пр.)	
8	Предпочитает активный отдых	
9	Любит ходить в походы, выезжать «на природу»	
10	Заметно выносливее своих сверстников	
Всего баллов:		
Среднее значение:		
8. Литературные способности		
1	Может легко составить рассказ, начиная с завязки сюжета и кончая разрешением какого-либо конфликта	
2	Когда рассказывает что-то знакомое и известное всем, старается приносить от себя что-то новое и необычное	
3	Любит сочинять рассказы и стихи	
4	Рассказывая о чем-то, всегда придерживается выбранного сюжета, не теряет основной мысли	
5	Нравится изменять тексты уже известных стихов и песен	
6	Нравится писать сочинения и эссе	
7	Нравится придумывать окончания к неоконченным рассказам	
8	Если что-то рассказывает, старается выбирать такие слова, которые хорошо передают эмоциональное состояние героев, их переживания и чувства	
9	Когда что-нибудь рассказывает, старается описать своих героев живыми, передать их чувства, настроение, характер	
10	В литературных произведениях хорошо видит такие линии сюжета и событий, которые скрыты на первый взгляд	
Всего баллов:		
Среднее значение:		
9. Артистические способности		
1	Очень легко изображает другого человека, животного, персонаж	

2	Интересуется «кухней» актерской игры	
3	Мечтаю стать актером (актрисой), играть в театре и кино	
4	Легко удается передавать чувства и эмоциональные переживания	
5	Если что-то рассказывает, то старается вызвать эмоциональные реакции у своих слушателей	
6	Если хочет передать какое-то эмоциональное переживание или настрой, активно использует мимику, жесты, пластику движений	
7	Без его (ее) активного участия не обходится не один концерт и спектакль в классе, школе	
8	Если есть возможность изобразить какую-либо драматическую ситуацию, удается хорошо изобразить конфликт	
9	Отличается артистичностью	
10	Когда возникает необходимость кому-то что-то объяснить, ему (ей) проще всего это сделать при помощи мимики, жестов, интонаций голоса	
Всего баллов:		
Среднее значение:		

Итоговая таблица по результатам первичной диагностики способностей детей

Пример заполнения итоговой таблицы: вносятся средние значения, полученные по каждому из 9 показателей в столбец «У» — результаты заполнения анкеты учителем, в столбец «Р» — результаты, полученные в ходе заполнения анкеты школьниками, в столбец «=» — среднее значение между столбцами «У» и «Р».

В нашей школе добавляется еще один столбец с результатами анкетирования родителей.

Анкеты «Мои способности» заполняют школьники 5–11-х классов.

В 1–4-х классах анкету заполняют только родители и педагоги.

№	Ф. И. ребенка	Способности																																			
		интеллектуальные			к обучению			лидерские			творческие			художественно-изобразительные			музыкальные			спортивные			литературные			артистические											
		У	Р	=	У	Р	=	У	Р	=	У	Р	=	У	Р	=	У	Р	=	У	Р	=	У	Р	=	У	Р	=									
1	Иванова Катя																																				
2	Петров Коля																																				
..																																					

Итоговое значение показателей:

2–2,5 балла — способность слабо выражена;

2,6–3,5 балла — средняя степень выраженность способности;

3,6–4,5 балла — хорошая выраженность способности;

4,6–5 балла — яркая выраженность способности, одаренность.

Занятие 13 -14

Диагностика личной креативности (Е.Е. Туник)

Шкалы: любознательность, воображение, сложность, склонность к риску.

НАЗНАЧЕНИЕ ТЕСТА

Данная методика позволяет определить четыре особенности творческой личности: любознательность (Л); воображение (В); сложность (С) и склонность к риску (Р). Несмотря на ее адресованность юношескому возрасту, она не утрачивает своей прогностичности и в зрелом возрасте.

Интерпретация теста

Основные критериальные проявления исследуемых факторов:

- **Любознательность.** Субъект с выраженной любознательностью чаще всего спрашивает всех и обо всем, ему нравится изучать устройство механических вещей, он постоянно ищет новые пути (способы) мышления, любит изучать новые вещи и идеи, ищет разные возможности решения задач, изучает книги, игры, карты, картины и т. д., чтобы познать как можно больше.
- **Воображение.** Субъект с развитым воображением: придумывает рассказы о местах, которые он никогда не видел; представляет, как другие будут решать проблему, которую он решает сам; мечтает о различных местах и вещах; любит думать о явлениях, с которыми не сталкивался; видит то, что изображено на картинах и рисунках, необычно, не так, как другие; часто испытывает удивление по поводу различных идей и событий.
- **Сложность.** Субъект, ориентированный на познание сложных явлений, проявляет интерес к сложным вещам и идеям; любит ставить перед собой трудные задачи; любит изучать что-то без посторонней помощи; проявляет настойчивость, чтобы достичь своей цели; предлагает слишком сложные пути решения проблемы, чем это кажется необходимым; ему нравятся сложные задания.
- **Склонность к риску.** Проявляется в том, что субъект будет отстаивать свои идеи, не обращая внимания на реакцию других; ставит перед собой высокие цели и будет пытаться их осуществить; допускает для себя возможность ошибок и провалов; любит изучать новые вещи или идеи и не поддается чужому мнению; не слишком озабочен, когда одноклассники, преподаватели или родители выражают свое неодобрение; предпочитает иметь шанс рискнуть, чтобы узнать, что из этого получится.

Инструкция к тесту

Это задание поможет вам выяснить, насколько творческой личностью вы себя считаете. Среди следующих коротких предложений вы найдете такие, которые определенно подходят вам лучше, чем другие. Их следует отметить знаком «X» в колонке «В основном верно». Некоторые предложения подходят вам лишь частично, их следует пометить знаком «X» в колонке «Отчасти верно». Другие утверждения не подойдут вам совсем, их нужно отметить знаком «X» в колонке «Нет». Те утверждения, относительно которых вы не можете прийти к решению, нужно пометить знаком «X» в колонке «Не могу решить».

Делайте пометки к каждому предложению и не задумывайтесь подолгу. Здесь нет правильных или неправильных ответов. Отмечайте первое, что придет вам в голову, читая предложение. Это задание не ограничено во времени, но работайте как можно быстрее. Помните, что, давая ответы к каждому предложению, вы должны отмечать то, что действительно чувствуете. Ставьте знак «X» в ту колонку, которая более всего подходит вам. На каждый вопрос выберите только один ответ.

Тест

1. Если я не знаю правильного ответа, то попытаюсь догадаться о нем.
2. Я люблю рассматривать предмет тщательно и подробно, чтобы обнаружить детали, которых не видел раньше.
3. Обычно я задаю вопросы, если чего-нибудь не знаю.
4. Мне не нравится планировать дела заранее.
5. Перед тем как играть в новую игру, я должен убедиться, что смогу выиграть.
6. Мне нравится представлять себе то, что мне нужно будет узнать или сделать.
7. Если что-то не удастся с первого раза, я буду работать до тех пор, пока не сделаю это.
8. Я никогда не выберу игру, с которой другие незнакомы.
9. Лучше я буду делать все как обычно, чем искать новые способы.

10. Я люблю выяснять, так ли все на самом деле.
11. Мне нравится заниматься чем-то новым.
12. Я люблю заводить новых друзей.
13. Мне нравится думать о том, чего со мной никогда не случилось.
14. Обычно я не трачу время на мечты о том, что когда-нибудь стану известным артистом, музыкантом, поэтом.
15. Некоторые мои идеи так захватывают меня, что я забываю обо всем на свете.
16. Мне больше понравилось бы жить и работать на космической станции, чем здесь, на Земле.
17. Я нервничаю, если не знаю, что произойдет дальше.
18. Я люблю то, что необычно.
19. Я часто пытаюсь представить, о чем думают другие люди.
20. Мне нравятся рассказы или телевизионные передачи о событиях, случившихся в прошлом.
21. Мне нравится обсуждать мои идеи в компании друзей.
22. Я обычно сохраняю спокойствие, когда делаю что-то не так или ошибаюсь.
23. Когда я вырасту, мне хотелось бы сделать или совершить что-то такое, что никому не удавалось до меня.
24. Я выбираю друзей, которые всегда делают все привычным способом.
25. Многие существующие правила меня обычно не устраивают.
26. Мне нравится решать даже такую проблему, которая не имеет правильного ответа.
27. Существует много вещей, с которыми мне хотелось бы поэкспериментировать.
28. Если я однажды нашел ответ на вопрос, я буду придерживаться его, а не искать другие ответы.
29. Я не люблю выступать перед группой.
30. Когда я читаю или смотрю телевизор, я представляю себя кем-либо из героев.
31. Я люблю представлять себе, как жили люди 200 лет назад.
32. Мне не нравится, когда мои друзья нерешительны.
33. Я люблю исследовать старые чемоданы и коробки, чтобы просто посмотреть, что в них может быть.
34. Мне хотелось бы, чтобы мои родители и руководители делали все как обычно и не менялись.
35. Я доверяю свои чувствам, предчувствиям.
36. Интересно предположить что-либо и проверить, прав ли я.
37. Интересно браться за головоломки и игры, в которых необходимо рассчитывать свои дальнейшие ходы.
38. Меня интересуют механизмы, любопытно посмотреть, что у них внутри и как они работают.
39. Моим лучшим друзьям не нравятся глупые идеи.
40. Я люблю выдумывать что-то новое, даже если это невозможно применить на практике.
41. Мне нравится, когда все вещи лежат на своих местах.
42. Мне было бы интересно искать ответы на вопросы, которые возникнут в будущем.
43. Я люблю браться за новое, чтобы посмотреть, что из этого выйдет.
44. Мне интереснее играть в любимые игры просто ради удовольствия, а не ради выигрыша.
45. Мне нравится размышлять о чем-то интересном, о том, что еще никому не приходило в голову.
46. Когда я вижу картину, на которой изображен кто-либо незнакомый мне, мне интересно узнать, кто это.
47. Я люблю листать книги и журналы для того, чтобы просто посмотреть, что в них.
48. Я думаю, что на большинство вопросов существует один правильный ответ.
49. Я люблю задавать вопросы о таких вещах, о которых другие люди не задумываются.
50. У меня есть много интересных дел как на работе (учебном заведении), так и дома.

ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА

Обработка данных теста

При оценке данных опросника используются четыре фактора, тесно коррелирующие с творческими проявлениями личности. Они включают Любознательность (Л), Воображение (В), Сложность (С) и Склонность к риску (Р). Мы получаем четыре «сырых» показателя по каждому фактору, а также общий суммарный показатель.

При обработке данных используется либо шаблон, который можно накладывать на лист ответов теста, либо сопоставление ответов испытуемого с ключом в обычной форме.

Ключ к тесту

Склонность к риску (ответы, оцениваемые в 2 балла)

- положительные ответы: 1, 21, 25, 35, 36, 43, 44;
- отрицательные ответы: 5, 8, 22, 29, 32, 34;
- все ответы на данные вопросы в форме «может быть» оцениваются в 1 балл;
- все ответы «не знаю» на данные вопросы оцениваются в -1 балл и вычитаются из общей суммы.

Любознательность (ответы, оцениваемые в 2 балла)

- положительные ответы: 2, 3, 11, 12, 19, 27, 33, 37, 38, 47, 49;
- отрицательные ответы: 28;
- все ответы «может быть» оцениваются в +1 балл, а ответы «не знаю» – в -1 балл.

Сложность (ответы, оцениваемые в 2 балла)

- положительные ответы: 7, 15, 18, 26, 42, 50;
- отрицательные : 4, 9, 10, 17, 24, 41, 48;
- все ответы в форме «может быть» оцениваются в +1 балл, а ответы «не знаю» – в -1 балл.

Воображение (ответы, оцениваемые в 2 балла)

- положительные: 13, 16, 23, 30, 31, 40, 45, 46;
- отрицательные: 14, 20, 39;
- все ответы «может быть» оцениваются в +1 балл, а ответы «не знаю» – в -1 балл.

В данном случае определение каждого из четырех факторов креативности личности осуществляется на основе положительных и отрицательных ответов, оцениваемых в 2 балла, частично совпадающих с ключом (в форме «может быть»), оцениваемых в 1 балл, и ответов «не знаю», оцениваемых в -1 балл. Использование этой оценочной шкалы дает право «наказать» недостаточно творческую, нерешительную личность.

Этот опросник разработан для того, чтобы оценить, в какой степени способными на риск (Р), любознательными (Л), обладающими воображением (В) и предпочитающими сложные идеи (С) считают себя испытуемые. Из 50 пунктов 12 утверждений относятся к любознательности, 12 – к воображению, 13 – к способности идти на риск, 13 утверждений – к фактору сложности.

Если все ответы совпадают с ключом, то суммарный «сырой» балл может быть равен 100, если не отмечены пункты «не знаю».

Если испытуемый дает все ответы в форме «может быть», то его «сырая» оценка может составить 50 баллов в случае отсутствия ответов «не знаю».

Конечная количественная выраженность того или иного фактора определяется путем суммирования всех ответов, совпадающих с ключом, и ответов «может быть» (+1) и вычитания из этой суммы всех ответов «не знаю» (-1 балл).

Чем выше «сырая» оценка человека, испытывающего позитивные чувства по отношению к себе, тем более творческой личностью, любознательной, с воображением, способной пойти на риск и разобраться в сложных проблемах, он является; все вышеописанные личностные факторы тесно связаны с творческими способностями.

Могут быть получены оценки по каждому фактору теста в отдельности, а также суммарная оценка. Оценки по факторам и суммарная оценка лучше демонстрируют сильные (высокая «сырая» оценка) и слабые (низкая «сырая» оценка) стороны ребенка. Оценка отдельного фактора и суммарный «сырой» балл могут быть впоследствии переведены в стандартные баллы и отмечены на индивидуальном профиле обучающегося.

Социальный интеллект – это способность понимать намерения, чувства и эмоциональные состояния человека по вербальным (словесным) и невербальным проявлениям. Социальный интеллект – это, также, проявление дальновидности в межличностных отношениях. Социальный интеллект связывают со способностью высказывать быстрые, почти автоматические суждения о людях, прогнозировать наиболее вероятные реакции человека. Это особый «социальный дар», обеспечивающий гладкость в отношениях с людьми, продуктом которого является социальное приспособление.

Автор методики Дж. Гилфорд рассматривал социальный интеллект как систему интеллектуальных способностей, не зависящих от фактора общего интеллекта и связанных, прежде всего, с познанием поведенческой информации.

Согласно концепции Гилфорда, социальный интеллект включает в себя 6 факторов, связанных с познанием поведения:

познание элементов поведения – способность выделять из контекста вербальную и невербальную экспрессию поведения;

познание классов поведения – способность распознать общие свойства в потоке экспрессивной или ситуативной информации о поведении;

познание отношений поведения – способность понимать отношения;

познание систем поведения – способность понимать логику развития целостных ситуаций взаимодействия людей, смысл их поведения в этих ситуациях;

познание преобразования поведения – способность понимать изменение значения сходного поведения (вербального и невербального) в разных ситуационных контекстах;

познание результатов поведения – способность предвидеть последствия поведения, исходя из имеющейся информации.

Субтест №1 «Истории с завершением»

В этом субтесте Вы будете иметь дело с картинками, на которых изображены житейские ситуации, происходящие с персонажем Барни. Барни – это лысый мужчина, по профессии – официант. В ситуациях также принимают участие жена, маленький сын и друзья Барни, с которыми он встречается дома или в кафе.

В каждом задании слева расположен рисунок, изображающий определенную ситуацию. Определите чувства и намерения действующих в ней персонажей и выберите среди трех рисунков справа тот, который показывает наиболее правдоподобный вариант продолжения (завершения) данной ситуации.

Рассмотрим пример:



На рисунке слева Барни, зацепившийся за край крыши, испуган и просит помощи у своего маленького сына. Мальчик взволнован тем, что видит отца в таком трудном положении.

Выбор рисунка №1 является правильным ответом в данном случае. Поэтому на Бланке ответов цифра 1 обведена кружком. Рисунок №1 наиболее логично и правдоподобно продолжает заданную ситуацию: жена и сын Барни приставляют к стене лестницу, для того чтобы помочь ему спуститься.

Выбор рисунков №2 и №3 является менее корректным. Что касается рисунка №2, то маловероятно, что, висая в воздухе в таком испуганном и беспомощном состоянии, Барни сможет залезть на крышу самостоятельно. Поскольку положение Барни опасно, жена и сын вряд ли стали бы насмехаться над ним, как это изображено на рисунке №3.

Итак, в каждом задании Вы должны предсказать, что произойдет после ситуации, изображенной на левом рисунке, основываясь на чувствах и намерениях действующих в ней персонажей.

Не выбирайте рисунок для ответа только потому, что он показался Вам наиболее забавным продолжением. Предлагайте наиболее типичное и логичное продолжение заданной ситуации.

Номер выбранного рисунка (обозначенный в правом нижнем углу рисунка) обводится кружком на Бланке ответов. В самих тестовых тетрадях никаких пометок делать нельзя. На выполнение субтеста отводится 6 минут. За минуту до окончания работы Вы будете предупреждены. Работайте, по возможности, быстрее. Не тратьте много времени на одно задание. Если затрудняетесь с ответом, переходите к следующему пункту. К трудным заданиям можно будет вернуться в конце, если хватит времени. В затруднительных случаях давайте ответ, даже если не совсем уверены в его правильности.

Советы психолога

Как и где можно найти свой талант быстро? Достучаться до своего Я. Ответьте на вопрос: «Кто я такой, если отбросить все навязанные убеждения, социальные роли, статусы, ожидания?».

Чем бы вы хотели заниматься, если бы не боялись никого и ничего, если бы не зависели от оценки общества, если бы вам не нужно было думать о том, где взять денег на закрытие кредита и как прокормить семью? Вот это и есть вы, ваши таланты и способности.

Можно ли еще как-то быстро найти свои таланты? Да, это можно сделать за несколько часов, например, за 5 (может, и меньше). **Ответьте на несколько вопросов** (не торопитесь, можете делать перерывы):

Чем бы я занялся, если бы оставалось жить 10 минут, день, неделю, месяц, год, 5 лет?

Как выглядит мое будущее? Вот я через 10 лет, я счастлив. А что окружает меня, что привело к этому счастью и поддерживает его?

Ответив на эти вопросы, вы получите подсказку. У вас в голове появятся образы. Выпишите их на бумагу и найдите то, что их связывает. Там и нужно искать свои таланты.

А теперь разберем более подробный план для поиска и развития талантов. Как узнать свои способности и раскрыть в себе талант:

Вспомните, что привлекало вас в детстве, что интересовало когда-то и интересует сейчас.

Важно: вы должны уловить внутреннюю тягу, истинную мотивацию заниматься этим.

То есть если что-то привлекает вас, потому что с его помощью можно стать известным, получить общественное одобрение или неплохо зарабатывать — это еще не говорит о наличии способностей к данному виду деятельности.

А вот если что-то буквально рвется наружу, то там и стоит искать свой талант.

Пройдите психологические тесты. Например, тест на определение общих способностей (свойств памяти и внимания, типа интеллекта) и тесты на определение специальных способностей (тест Беннета для определения технических способностей, Массачусетский тест слухового восприятия, тест Рыбакова и прочие).

Пообщайтесь с родственниками, друзьями. Иногда со стороны виднее. Возможно, вы и не замечали, как расцветаете, когда занимаетесь каким-то видом деятельности, а вот ваши друзья видели это. Или кто-то помнит вас совсем маленьким и может рассказать, чем вы любили заниматься раньше.

Воспользуйтесь чужим примером. Определить специальные способности можно только в процессе деятельности, то есть вы не узнаете о таланте художника, если не возьмете в руки карандаш и не попробуете что-то нарисовать. Так что не бойтесь пробовать новое, осваивать разные виды деятельности.

Где брать идеи? Общайтесь с людьми разных профессий, а также проникайтесь опытом тех людей, которые привлекают вас. Главное – быть активным и искать отклик в душе.

То, в чем вы можете стать талантливым, будет даваться достаточно легко и вызывать безумный интерес. Конечно, без трудностей не обойдется, но это будут меньшие трудности, чем в том виде деятельности, к которому нет способностей.

Регулярно уделяйте время увлечению. Хотя бы по 20 минут ежедневно.

Когда лучше искать и раскрывать талант? В детстве. Однако это не означает, что нельзя развить способности во взрослой жизни. Можно, но сделать это будет сложнее, потому что мозг взрослого человека не такой пластичный, как у ребенка.

А еще взрослые люди становятся заложниками социальных статусов, ролей, системы. Собственно, так таланты и зарываются: «Не майся дурью», «Этим ты себя и свою семью не прокормишь», «Ты должен идти по стопам родителей, то есть быть врачом» и т.д.

Дети далеки от всего этого, поэтому они просто занимаются тем, чем хотят. И дальше все зависит от родителей: они направляют и поддерживают или подавляют стремления ребенка.

Как определить, найти и раскрыть скрытый талант у ребенка? Наблюдать за ним в процессе деятельности. Если обожает конструкторы, часто разбирает игрушки, чтобы заглянуть внутрь и понять механизм работы, то у него выражены технические способности.

Если ребенок ведет себя непринужденно в кругу других людей, любит внимание (петь, читать стихи), копирует поведение и речь окружающих, то у него артистический талант.

Если ребенок с воодушевлением смотрит на учителя музыки и тянется к инструменту, то у него музыкальный талант и т.д.

Как взрослому найти свои таланты, способности и раскрыть их? **Так же: наблюдайте за собой.** Еще лучше – вспомните себя в детстве и станьте сами для себя понимающим и направляющим родителем.

У взрослого человека таланты спрятаны не только за социальными обязанностями, ролями и статусами, но и за психологическими проблемами. Если вы понимаете, что хотите чем-то заниматься, но что-то удерживает вас в прежней точке, то разбирайтесь в глубинных причинах и прорабатывайте их.

Мой опыт

Чем мне нравилось заниматься в детстве? Играть на музыкальных инструментах (в итоге родители отдали меня в музыкальную школу по классу «Фортепиано»), петь, танцевать, сочинять стихи и небылицы, выступать на сцене или дома быть в центре внимания, мастерить (оригами, аппликация, вышивка, вязание, шитье и прочее), пародировать других людей.

А еще нравилось решать головоломки, читать, анализировать, разгадывать загадки, участвовать в викторинах. Выходит, это артистические, литературные, теоретические, музыкальные и творческие способности.

Смогла ли я развить что-то из этого до уровня таланта? Затрудняюсь ответить. Думаю, я выбрала направление литературных, теоретических и социальных способностей. По-моему, они дают о себе знать в работе копирайтера. Однако не могу сказать, что я достигла уровня таланта. Еще есть к чему стремиться.

Что стало с другими способностями? Иногда я сажусь за инструмент или занимаюсь рукоделием. Но это остается на уровне хобби. Большая часть сил уходит на развитие литературных и теоретических способностей.

Занятие 15-16

<https://goldtransformation.ru/plan-samorazvitiya-lichnosti/>

Существует всего 7 типов мышления:

Вербально-лингвистический. Данный тип мышления является отражением слов и письма человека.

Логико-математический. Это способности к математическим вычислениям, работа с формулами и понятиями логики.

Пространственный. Данный тип позволяет видеть пространство и расчленять его на какие-то графические объекты, после чего манипулировать ими.

Музыкальный. С помощью этого типа мышления человек может воспринимать различные мелодии, ритм, гармонию, сравнивать те или иные звуки и манипулировать ими.

Телесно-кинестетический. Данный тип мышления применяется в танцах, спорте или других делах, где необходимо использовать собственное тело для движения.

Внутриличностный. Данный тип мышления предполагает наличие у человека возможности мыслить, ощущать собственные чувства, философствовать.

Коммуникативный. С помощью этого типа мышления человек в состоянии понимать других людей, понимать их мысли, чувства и намерения.

Определяем творческие способности за 2 минуты

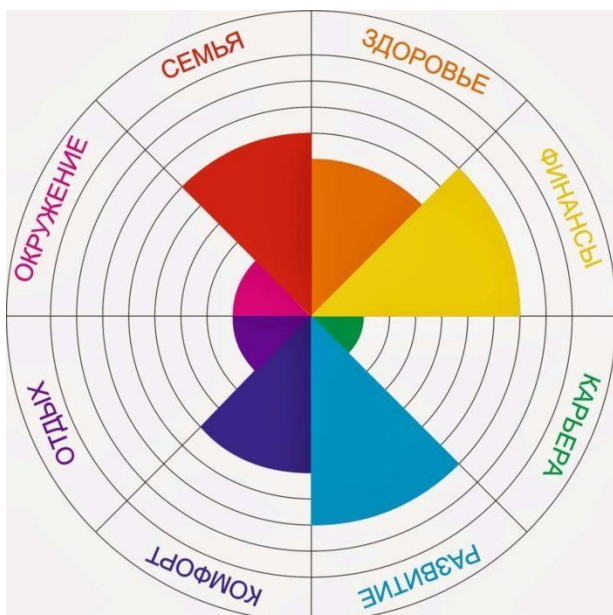
Так как никто не собирается анализировать ваши творческие способности, то необходимо сделать это самостоятельно, и это не так уж и сложно. Из вышеописанных типов мышления выделите те, в которых вы разбираетесь лучше всего, и те, в которых вы вообще считаете себя менее одаренным.

На первое место поставьте тип, где вы максимально одаренный, на второе место – менее одаренный и так далее до 7 пункта. Не нужно смущаться того, что какие-то пункты у вас совершенно не развиты. Это вполне нормально, и у большинства людей развито всего 1-2 типа мышления в большей степени.

Творческая работа «Колесо жизненного баланса»

План саморазвития это расписанный поэтапно порядок действий, определяющих путь к достижению поставленной цели. Таким образом, получается, что для формирования ступеней работы над собой необходимо определиться с тем, чего вы хотите достичь.

Как это лучше сделать? В первую очередь важно понять, что не устраивает в жизни на данный момент. Может быть здоровье оставляет желать лучшего – необходимо перейти на



здоровый образ жизни, пройти обследование, или в личной жизни ничего не получается – найти причину, возможно потребуется помощь психолога или вы сможете самостоятельно заняться самокопанием, чтобы устранить причины неудач, и др.

Но не заикливайтесь на одной области проблем, а проанализируйте все составляющие в целом. Для этого воспользуйтесь моделью «Колесо жизненного баланса». Она позволяет наглядно увидеть пробелы, которые требуют первоочередной корректировки. Исходя из проведенного самоанализа, вам необходимо сформулировать цели, которых вы хотите добиться. При этом важно учесть временной фактор и выделить краткосрочные (например, прочитать книгу) и долгосрочные (допустим, получить высшее образование).

План саморазвития на каждый день

При формировании алгоритма действий по совершенствованию и достижению гармонии, некоторые манипуляции придется превратить в ежедневный ритуал:

- правильное питание;
- подъем в определенное время;
- сон 6-7 часов;
- пробежка по утрам;
- тренировки;
- употребление 2 литров воды;
- прогулки на свежем воздухе;
- ходьба пешком до работы и обратно;

- и др.

Подобные манипуляции лучше отразите в отдельном плане действий по саморазвитию. Таким образом, план для саморазвития на день должен содержать эти пункты в обязательном порядке. К ним дополнительно включайте цели по другим сферам жизни.

План саморазвития на неделю

Если вы формируете свою деятельность на неделю, то очень удобно составить план саморазвития в виде готовой таблицы:

План личного развития

	Что сделаю	Начну	Закончу	Сделано
1.				<input type="checkbox"/>
2.				<input type="checkbox"/>
3.				<input type="checkbox"/>
4.				<input type="checkbox"/>
5.				<input type="checkbox"/>
6.				<input type="checkbox"/>
7.				<input type="checkbox"/>
8.				<input type="checkbox"/>

55

Занятие 17-18

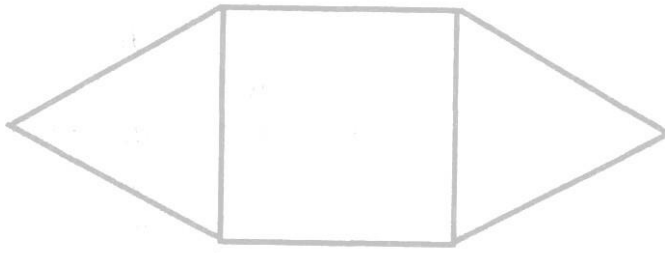
Определение типа мышления

Для того чтобы определить тип своего мышления, вам предстоит решить четыре задачи.

Время решения всех задач — 4 минуты.

Условия задач учитель может прочитать вслух, но лучше, если он раздаст бумажки с условием каждому ученику.

1. В книжном шкафу рядом стоят две книги. В первой из них 300 страниц, во второй. — 400, В шкафу завелся книжный червь и прогрыз книги от первой страницы первого тома до последней страницы второго тома. Сколько страниц испортил книжный червь?
2. От города А до города В 120 км. Из города А вышел поезд по направлению к городу В и шел со скоростью 30 км/ч. В это же время из города В вылетела ласточка со скоростью 60 км/ч. Она долетела до поезда и вернулась обратно в город. Долетев до города В, она снова повернула по направлению к поезду, опять долетела до поезда и снова повернула в город В и т. д. Так она все время летала навстречу поезду и обратно, пока поезд не прибыл в город В. Сколько километров налетала ласточка?
3. На столе 8 спичек. Сложите из них фигуру, состоящую из квадрата и двух треугольников, как показано на рисунке.



Как надо переложить четыре спички, чтобы получить один квадрат и четыре треугольника?

4. К гвоздю надо подвесить маятник. На столе лежит гвоздь, шнур и груз (гиря весом 0,5 кг). Но молотка нет. Как решить задачу? ...

Если вы правильно и быстро решили 1-ю задачу, то у вас хорошо развито образное мышление; если задачу 2-ю — логическое мышление и задачи 3-ю и 4-ю — практическое мышление.

Правильные ответы

1. Только обложки, так как первая страница первого тома соприкасается при обычной расстановке книг с последней страницей второго.

2. 240 км.

3. Поднять четыре крайние спички вверх и соединить в одной точке так, чтобы получить пирамиду.

Методика «Тип мышления» (Методика определения типа мышления в модификации Г.В.Резапкиной)

Шкалы: типы мышления - предметно-действенное, абстрактно-символическое, словесно-логическое, наглядно-образное, креативность (творческое)

Темы: мышление

Тестируем: психические процессы · Возраст: взрослым, школьникам

Тип теста: вербальный · Вопросов: 40

Комментарии: 9 · написать

Назначение теста

Диагностика типа мышления респондента.

Инструкция к тесту

У каждого человека преобладает определенный тип мышления. Данный опросник поможет вам определить тип своего мышления. Если вы согласны с высказыванием, в бланке поставьте *плюс*, если нет – *минус*.

Тестовый материал

Мне легче что-либо сделать самому, чем объяснить другому.

Мне интересно было бы составлять компьютерные программы.

Я люблю читать книги.

Мне нравится живопись, скульптура, архитектура.

Даже в отлаженном деле я стараюсь что-то улучшить.

Я лучше понимаю, если мне объясняют на предметах или рисунках.

Я люблю играть в шахматы.

Я легко излагаю свои мысли как в устной, так и в письменной форме.

Когда я читаю книгу, я зрительно представляю себе ее героев.

Я предпочитаю самостоятельно планировать свою работу.

Мне нравится все делать своими руками.

В детстве я создавал (а) свой шифр для переписки с друзьями.

Я придаю большое значение сказанному слову.

Знакомые мелодии часто вызывают у меня воспоминания.

Разнообразные увлечения делают жизнь человека богаче и ярче.

При решении задачи мне легче идти методом проб и ошибок.

Мне интересно разбираться в природе физических явлений.

Мне интересна работа ведущего теле-радиопрограмм, журналиста.

Мне легко представить предмет или животное, которых нет в природе.

Мне больше нравится процесс деятельности, чем сам результат.

Мне нравилось в детстве собирать конструктор из деталей.

Я предпочитаю точные науки (математику, физику).

Меня восхищает точность и глубина некоторых стихотворений.

Знакомый запах вызывает в моей памяти прошлые события.

Мне трудно подчинять свою жизнь определенной системе.

Когда я слышу музыку, мне хочется танцевать.

Я понимаю красоту математических формул.

Мне легко говорить перед любой аудиторией.

Я люблю посещать выставки, спектакли, концерты.

Необходимо зарегистрироваться

Чтобы увидеть материал целиком, вам необходимо зарегистрироваться или войти на сайт.

[Войти через ВКонтакте](#)

Внимание!

1. Никто не увидит в результатах тестов ваше имя или фото. Вместо этого будет указан только пол и возраст. Например, “Женщина, 23” или “Мужчина, 31”.

2. Имя и фото будут видны только, в комментариях или других записях на сайте.

3. Права в ВК: “Доступ к списку друзей” и “Доступ в любое время” требуются, чтобы Вы могли увидеть тесты, которые прошли Ваши друзья и посмотреть сколько ответов в процентах у вас совпало. При этом *друзья не увидят* ответы на вопросы и результаты Ваших тестов, а Вы – не увидите результаты их (см. п. 1).

4. Выполняя авторизацию на сайте, Вы даете согласие на обработку персональных данных.

Ключ к тесту

№	Тип мышления	Вопросы							
		1	6	11	16	21	26	31	36
1	Предметно-действенное	1	6	11	16	21	26	31	36
2	Абстрактно-символическое	2	7	12	17	22	27	32	37
3	Словесно-логическое	3	8	13	18	23	28	33	38
4	Наглядно-образное	4	9	14	19	24	29	34	39
5	Креативность (творческое)	5	10	15	20	25	30	35	40

Обработка результатов теста

Подсчитайте число плюсов в каждой из пяти строк. Каждая строка соответствует определенному типу мышления. Количество баллов в каждой колонке указывает на уровень развития данного типа мышления:

0-2 – низкий,

3-5 – средний,

6-8 – высокий.

Интерпретация результатов теста

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.

В чистом виде эти типы мышления встречаются редко. Для многих профессий необходимо сочетание разных типов мышления, например, для психолога. Такое мышление называют синтетическим.

Соотнесите свой ведущий тип мышления с выбранным видом деятельности или профилем обучения. Ярко выраженный тип мышления дает некоторые преимущества в освоении соответствующих видов деятельности. Но важнее всего ваши способности и интерес к будущей профессии.

Памятка «Развитие мышления: способы тренировки мозга»

Мышление можно по праву назвать венцом человеческого познания. Оно представляет собой мыслительную деятельность со своими целями, мотивами, оперативными функциями и результатами. Охарактеризовать же его можно по-разному: как высшую степень усвоения и обработки информации и установление причинно-следственных связей между объектами реальности, как процесс отображения очевидных свойств объектов и явлений и, следовательно, формирование представлений об окружающей действительности, и как процесс познания мира, основывающийся на непрекращающемся пополнении багажа понятий и представлений о нем.

Но, независимо от трактовки, можно установить, что чем лучше развито мышление у человека, тем более эффективно он может взаимодействовать с окружающим миром и другими людьми, изучать и познавать, понимать феномены и истины. Мышление формируется по мере развития человека с самого его рождения, но жизненные обстоятельства не всегда складываются так, что оно продолжает развиваться. Нередко случается так, что, достигнув какого-то одного уровня, развитие замедляется. Однако на этот процесс, как и на многие другие, каждый из нас в состоянии повлиять. Другими словами, каждый способен

развивать свое мышление, и о том, как это делается, мы и поговорим в этой статье.

Но прежде чем мы приступим к основному материалу, следует сказать несколько слов о том, каким вообще бывает мышление. Всего существует несколько его основных видов, изучаемых специалистами чаще и более всего:

Наглядно-образное мышление;

Словесно-логическое (оно же – абстрактное) мышление;

Наглядно-действенное мышление;

Логическое мышление;

Творческое мышление.

Ниже мы представим краткое описание каждого из видов мышления и укажем эффективные и простые способы их развития.

Наглядно-образное мышление и упражнения на его развитие

При помощи наглядно-образного мышления реальность преобразовывается в образы, а обычные явления и объекты наделяются новыми свойствами. Оно предполагает зрительное решение проблем и задач без необходимости прибегать к практическим действиям. За его развитие ответственно правое полушарие головного мозга. Наглядно-образное мышление не следует путать с воображением, т.к. в его основе лежат реальные предметы, действия и процессы, а не воображаемые или выдуманные.

Развивать наглядно-образное мышление у взрослых и у детей можно одинаковыми способами. Вот несколько хороших упражнений:

Вспомните несколько людей, с которыми вам сегодня довелось общаться, и в деталях представьте их одежду, обувь, причёску, внешность и т.д.

При помощи всего двух существительных, одного наречия, трех глаголов и прилагательных опишите слова «успех», «богатство» и «красота».

Проведите несколько мысленных экспериментов: представьте форму ушей вашего домашнего животного или, например, слона; подсчитайте количество квартир в вашем подъезде и представьте, как они располагаются в доме; а теперь переверните английскую букву «N» на 90 градусов и определите, что из нее получилось.

Опишите в словах следующие объекты и явления: летящего лебедя, сверкающую молнию, кухню вашей квартиры, зарницу, сосновый бор, зубную щетку.

Воспроизведите в памяти образ недавней встречи с друзьями и дайте мысленные ответы на несколько вопросов: сколько человек было в компании, и какой была одежда у каждого из них? Какая еда и напитки были на столе? О чем вы беседовали? Каким было помещение? В какой позе вы сидели, какие ощущения испытывали, какой ощущали вкус от употребляемой еды и напитков?

Эти упражнения можно модифицировать по своему усмотрению – можно делать все, что угодно, но главное здесь – задействовать именно наглядно-образное мышление. Чем чаще вы будете им пользоваться, тем лучше оно будет развиваться.

Также можно ознакомиться с курсом, который поможет вам развить свое мышление всего за несколько недель. Посмотрите его вот [здесь](#).

Словесно-логическое (абстрактное) мышление и упражнения на его развитие

Словесно-логическое мышление характеризуется тем, что человек, наблюдающий определенную картину целиком, вычленивает из нее лишь наиболее значимые качества, не обращая внимания на несущественные детали, просто дополняющие эту картину. Обычно выделяют три формы такого мышления:

Понятие – когда предметы группируются по признакам;

Суждение – когда какое-либо явление или связи между объектами утверждаются или отрицаются;

Умозаключение – когда на основе нескольких суждений делаются конкретные выводы.

Развивать словесно-логическое мышление следует всем, но особенно полезно его формировать с раннего возраста у детей, ведь это отличная тренировка памяти и внимания, а также фантазии. Вот какие упражнения вы можете использовать для себя или своего ребенка: Засеките на таймере 3 минуты, напишите за это время максимальное количество слов, начинающихся на буквы «ж», «ш», «ч» и «я».

Возьмите несколько простых словосочетаний, например, «что на завтрак?», «пошли в кино», «приходи в гости» и «завтра новый экзамен», и прочитайте их наоборот.

Есть несколько групп слов: «грустный, веселый, медленный, осторожный», «собака, кошка, попугай, пингвин», «Сергей, Антон, Коля, Царев, Ольга» и «треугольник, квадрат, доска, овал». Из каждой группы выберите те слова, которые не подходят по смыслу.

Определите отличия между кораблем и самолетом, травой и цветком, рассказом и стихом, слонем и носорогом, натюрмортом и портретом.

Еще несколько групп слов: «Дом – стены, фундамент, окна, крыша, обои», «Война – оружие, солдаты, пули, атака, карта», «Молодость – рост, радость, выбор, любовь, дети», «Дорога – машины, пешеходы, движение, асфальт, столбы». Выберите из каждой группы одно или два слова, без которых понятие («дом», «война» и т.д.) могло бы существовать как таковое.

Данные упражнения, опять же, можно достаточно легко модернизировать и видоизменить, упростив или усложнив по своему усмотрению. Именно благодаря этому каждое из них может стать отличным способом тренировки абстрактного мышления, как у взрослых, так и у детей. Кстати, любые подобные упражнения, помимо прочего, прекрасно развивают интеллект.

Наглядно-действенное мышление и упражнения на его развитие

Наглядно-действенное мышление можно описать как процесс решения мысленных задач посредством преобразования возникшей в реальной жизни ситуации. Оно по праву считается первым способом переработки полученной информации, и очень активно развивается у детей

до 7 лет, когда они начинают объединять всевозможные объекты в одно целое, проводить их анализ и оперировать ими. А у взрослых данный вид мышления выражается в выявлении практической пользы у объектов окружающего мира, являясь так называемым ручным интеллектом. За развитие наглядно-действенного мышления отвечает левое полушарие головного мозга.

Прекрасным способом обучения и тренировки здесь можно назвать обычную игру в шахматы, составление паззлов и решение головоломок, лепку всевозможных фигурок из пластилина, однако есть и несколько эффективных упражнений:

Возьмите свою подушку и постарайтесь определить ее вес. Затем так же «взвесьте» свою одежду. После этого попробуйте установить площадь комнаты, кухни, ванной и других помещений своей квартиры.

Нарисуйте на альбомных листах треугольник, ромб и трапецию. Затем возьмите ножницы и превратите все эти фигуры в квадрат, разрезав один раз по прямой линии.

Выложите перед собой на столе 5 спичек и составьте из них 2 равных треугольника. После этого возьмите 7 спичек и составьте из них 2 треугольника и 2 квадрата.

Купите в магазине конструктор и составляйте из него различные фигуры – не только те, что указаны в инструкции. Рекомендуется, чтобы деталей было как можно больше – хотя бы 40-50.

В качестве эффективного дополнения к этим упражнениям, шахматам и прочему вы можете использовать и наш отличный курс по развитию мышления.

Логическое мышление и упражнения на его развитие

Логическое мышление есть основа способности человека мыслить и рассуждать последовательно и без противоречий. Оно необходимо в большинстве жизненных ситуаций: от обычных диалогов и совершения покупок до решения различных задач и развития интеллекта. Этот вид мышления способствует успешному поиску обоснований каких-либо явлений, осмысленному оцениванию окружающего мира и грамотному выстраиванию речи и суждений. Главной задачей в этом случае является получение истинного знания о предмете размышлений с основой на разбор его разных аспектов.

Среди рекомендаций для развития логического мышления можно выделить решение логических задач (причем это еще и отличная тренировка памяти и внимания у детей и у взрослых), прохождение тестов на коэффициент интеллекта, логические игры, самообразование, чтение книг (особенно – детективов), ведение споров и тренировку интуиции.

Что же касается конкретных упражнений, то мы советуем вам взять на заметку следующие: Из нескольких наборов слов, например: «кресло, стол, диван, табурет», «круг, овал, мяч, окружность», «вилка, полотенце, ложка, нож» и т.п. нужно выбрать слово, не подходящее по смыслу. Несмотря на простоту, это очень эффективная технология развития логического мышления, а подобных наборов и упражнений можно в огромном количестве найти в интернете.

Коллективное упражнение: соберитесь с друзьями или всей семьей и поделитесь на две команды. Пусть каждая команда предложит противоположной разгадать смысловую загадку, где передается содержание какого-то текста. Суть – определить, что это за текст. Вот небольшой пример: «Церковнослужитель имел в хозяйстве животное. Он испытывал к нему сильные теплые чувства, однако, несмотря на это, произвел над ним насильственное действие, повлекшее его кончину. Случилось же это по той причине, что животное сделало непозволительное – съело часть еды, для него не предназначенной». Размышляя логически, можно вспомнить детскую песенку, начинающуюся со слов: «У попа была собака, он ее любил...»

Еще одна групповая игра: член одной команды совершает какое-либо действие, а участник другой должен найти его причину, а затем – причину причины, и так до того момента, пока не будут выяснены все мотивы поведения первого участника.

Повторимся, что эти упражнения (в частности – последние два) – превосходные способы развития логического мышления и интеллекта, подходящие людям всех возрастов.

Творческое мышление и упражнения на его развитие

Творческим мышлением называют такой вид мышления, который позволяет необычным образом систематизировать и анализировать обычную информацию. Помимо того, что оно способствует неординарному решению типичных задач, вопросов и проблем, оно также повышает эффективность усвоения человеком новых знаний. Применяя творческое мышление, люди могут рассматривать объекты и явления с разных сторон, пробуждают в себе желание создавать нечто новое – то, чего не было раньше (это и есть понимание творчества в его классическом смысле), развивают способность быстро переключаться с одних задач на другие и находят множество интересных вариантов выполнения работы и выходов из жизненных ситуаций.

Способы развития творческого мышления основываются на идее о том, что человек в течение своей жизни реализовывает лишь небольшой процент своего потенциала, и его задача – найти возможности активизации незадействованных ресурсов. Технология развития креативности базируется, в первую очередь, на нескольких рекомендациях:

Нужно импровизировать и всегда искать новые пути разрешения повседневных задач;

Не нужно ориентироваться на установленные рамки и правила;

Следует расширять кругозор и постоянно узнавать что-то новое;

Нужно как можно больше путешествовать, открывать новые места и знакомиться с новыми людьми;

Нужно сделать обучение новым навыкам и умениям своей привычкой;

Нужно стараться делать что бы то ни было лучше других.

Но, конечно же, есть и определенные упражнения на развитие творческого мышления (кстати, советуем вам ознакомиться с нашими курсами по развитию творческого мышления и мышления вообще – вы найдете их здесь и здесь).

А теперь давайте поговорим об упражнениях:

Возьмите несколько понятий, к примеру, «молодость», «мужчина», «кофе», «чайник», «утро» и «свеча», и подберите к каждому из них максимально возможное количество определяющих их суть существительных.

Возьмите несколько пар разных понятий, например, «рояль – машина», «облако – паровоз», «дерево – картина», «вода – колодец» и «самолет – капсула» и подберите для них максимальное количество схожих признаков.

Представьте несколько ситуаций и подумайте, что может случиться в каждой из них. Примеры ситуаций: «по городу ходят инопланетяне», «из крана в вашей квартире бежит не вода, а лимонад», «все домашние животные научились говорить человеческим языком», «в вашем городе посреди лета в течение недели валит снег».

Осмотрите помещение, где вы сейчас находитесь, и остановите взгляд на любом заинтересовавшем вас объекте, к примеру, на шкафе. Запишите на листок 5 прилагательных, подходящих к нему, а затем – 5 прилагательных, абсолютно противоположных.

Вспомните свою работу, хобби, любимого певца или актера, лучшего друга или вторую половину, и опишите это (его/ее) при помощи не менее 100 слов.

Вспомните какую-нибудь поговорку или изречение, и напишите, основываясь на нем, небольшое сочинение, стих или эссе.

Напишите список 10 покупок, которые вы совершили бы перед концом света.

Напишите план на каждый день для своего кота или собаки.

Вообразите, что, вернувшись домой, вы увидели, что двери всех квартир открыты. Напишите 15 причин, почему это могло произойти.

Составьте список 100 своих жизненных целей.

Напишите письмо себе в будущее – когда будете на 10 лет старше.

Также для активизации своего творческого потенциала и интеллекта вы можете использовать в повседневной жизни два отличных метода – синектику и мозговой штурм. Эти способы развития креативности помогут вам разрушить все стереотипы, расширить зону комфорта и выработать оригинальный и ни на что не похожий тип мышления.

В заключение скажем, что если у вас есть желание организовать или продолжить свое обучение и развивать мышление эффективнее, то вам непременно придется по вкусу один из наших курсов, ознакомиться с которым вы можете по этой ссылке.

В остальном же мы желаем вам всяческих успехов и всесторонне развитого мышления!

Советуем также прочитать:

Сторителлинг

Язык и мышление

Интеллект и его развитие: несколько рекомендаций

Познавательные процессы

Логика vs интуиция

Кубики Кооса

Техники мышления

Комбинаторное мышление

Игры на развитие мышления

Виды мышления

Лучшие материалы блога в 2017 году: развитие мышления, тренировка мозга, самообразование

Занятие 19-20

Тестирование

Исследование объема кратковременной памяти (метод Джекобса)

Цель исследования: определить объем кратковременного запоминания по методике Джекобсона.

Материал и оборудование: бланк с четырьмя наборами рядов чисел, лист для записи, ручка и секундомер.

Процедура исследования

Исследование можно проводить с одним испытуемым и с группой из 8 – 16 человек. Оно состоит из четырех аналогичных серий. В каждой серии экспериментатор зачитывает испытуемому один из наборов следующих цифровых рядов.

Первый набор

5241
96023
254061
7842389
34682538
598374623
6723845207

Второй набор

7106
89934
856086
5201570
82744525
715843413
1524836897

Третий набор

1372
64805
725318
0759438
52186355
132697843
3844528716

Четвертый набор

7106
89934
856086
5201570
82744525
715843413
152483689

Элементы ряда предъявляются с интервалом 1с. После прочтения каждого ряда через 2 -3 спо команде "Пишите!" испытуемые на листе для записей воспроизводят элементы ряда в том же порядке, в каком они предъявлялись экспериментатором. В каждой серии независимо

от результата читаются все семь рядов. Инструкция во всех сериях опыта одинаковая. Интервал между сериями не менее 6-7 мин.

Инструкция испытуемому: "Я назову Вам несколько цифр. Слушайте внимательно и запоминайте их. По окончании чтения по моей команде "Пишите!", запишите то, что запомнили, в том же порядке, в каком читались цифры. Внимание! Начинаем!"

Обработка результатов

В процессе обработки результатов исследования необходимо установить: ряды, воспроизведенные полностью и в той же последовательности, с которой они предъявлялись экспериментатором. Для удобства их обозначают знаком "+"; наибольшую длину ряда, который испытуемый во всех сериях воспроизвел правильно; количество правильно воспроизведенных рядов, больших чем тот, который воспроизведен испытуемым во всех сериях; коэффициент объема памяти, который вычисляют по формуле:

$$P_k = A + \frac{C}{n}, \text{ где}$$

P_k – обозначение объема кратковременной памяти,
 A – наибольшая длина ряда, который испытуемый во всех опытах воспроизвел правильно;
 C – количество правильно воспроизведенных рядов, больших чем A ; n – число серий опыта, в данном случае – 4.

Анализ результатов

Для анализа результатов пользуются следующей оценкой уровней объема кратковременного запоминания:

Шкала оценки уровня кратковременного запоминания

Коэффициент объема памяти / P_k /	Уровень кратковременного запоминания
10	очень высокий высокий средний низкий очень низкий
8-9	
7	
6-5	
3-4	

Анализируя результаты исследования, важно обратить внимание на крайние варианты получаемых уровней запоминания. Запоминание, равное 10, как правило, является следствием использования испытуемым логических средств или специальных приемов мнемотехники. В редких случаях такое запоминание являет собой феномен.

Если получен очень низкий уровень запоминания, то исследование памяти испытуемого нужно повторить через несколько дней. В норме объем памяти 3-4 вызывается непрятием инструкции.

Низкий и средний уровень кратковременного запоминания может быть повышен благодаря систематической тренировке памяти по специальным программам мнемотехники.

Методика «Память на числа»

Методика предназначена для оценки кратковременной зрительной памяти, ее объема и точности. Задание заключается в том, что испытуемым демонстрируется в течение 20 секунд таблица с двенадцатью двухзначными числами, которые нужно запомнить и после того, как таблица убрана, записать на бланке.

Инструкция: «Вам будет предъявлена таблица с числами. Ваша задача заключается в том, чтобы за 20 сек., запомнить как можно больше чисел. Через 20 сек. таблицу уберут, и вы должны будете записать те числа, которые вы запомнили».

13	91	47	39
65	83	19	51
23	94	71	87

Оценка кратковременной зрительной памяти производилась по количеству правильно воспроизведенных чисел. Норма взрослого человека – 7 и выше. Методика удобна для группового тестирования.

Исследование преобладающего типа запоминания

Цель исследования: выявить преобладающий объем памяти при разных типах предъявления словесного материала.

Материал и оборудование: четыре набора слов, выражающих конкретные понятия, один из наборов выполнен на отдельных карточках, четыре небольших листа бумаги для записи и ручка, секундомер.

Процедура опыта. Преобладающий тип памяти устанавливают методом по-разному предъявленных слов. Исследование состоит из четырех опытов. В первом опыте слова для запоминания предъявляют на слух. Во втором – зрительно, причем каждое слово должно быть четко записано на отдельной карточке. В третьем опыте используют моторно-слуховую форму предъявления и в четвертом – комбинированную, которая сочетает в себе слуховое, зрительное и моторное восприятие материала.

Чтобы не было перегрузки при определении памяти, для каждого опыта достаточно подготовить ряд из 10 слов.

Опыт №1. Экспериментатор четко с интервалом 3 секунды читает испытуемому слова для запоминания. Чтение слов предваряется инструкцией.

Инструкция испытуемому: "Я буду читать Вам слова. Слушайте их внимательно и запоминайте. После паузы, когда скажу: "Пишите!", на листе бумаги запишите то, что Вы запомнили. Если все понятно, приготовьтесь слушать и запоминать".

Слова для запоминания в первом опыте: машина, яблоко, карандаш, весна, лампа, лес, дождь, цветок, кастрюля, воробей. После паузы в 10 секунд дается команда "Пишите!"

Опыт №2. Второй опыт можно проводить после 5 – минутного перерыва после окончания первого.

В этом опыте экспериментатор последовательно предъявляет испытуемому слова, написанные на отдельных карточках. Экспозиция каждого слова должна соответствовать длительности чтения слова первого опыта, интервал между словами тот же, то есть 3 секунды.

Инструкция испытуемому: "Я буду показывать Вам карточки с написанными на них словами. Внимательно читайте их и запоминайте. По сигналу "Пишите!", на листе бумаги запишите то, что запомните. Если все понятно, приготовьтесь слушать и запоминать".

Слова для запоминания во втором опыте: самолет, груша, ручка, зима, свеча, поле, орех, скворода, утка, молния.

После чтения десятого слога до сигнала "Пишите!" пауза длится 10 секунд.

Опыт №3. Третий опыт, аналогично второму, проводят после 5 – минутного перерыва. Испытуемому предлагается слушать слова и прописывать их ручкой в воздухе, чтобы обеспечить моторную форму восприятия материала. Интервал между читаемыми словами 3 секунды, а скорость чтения та же, что и в первом опыте.

Инструкция испытуемому: "Я буду читать Вам слова. Слушайте их внимательно и в воздухе ручкой "прописывайте" их и запоминайте. По сигналу "Пишите!" на листе бумаги запишите то, что запомнили. Если все понятно, приготовьтесь слушать, "прописывать" слова и запоминать".

Слова для запоминания в третьем опыте: пароход, слива, линейка, лето, фонарь, река, гром, ягода, тарелка, гусь.

Пауза перед сигналом "Пишите!" в третьем опыте выдерживается 10 секунд.

Опыт №4. Спустя 10 минут после третьего опыта проводят опыт четвертый. Темп чтения экспериментатором слов и паузы между словами остаются теми же, что и в предыдущих опытах. Чтобы обеспечить комбинированный тип восприятия материала, испытуемому не только читают слова, но и предлагают вслед за чтением записывать их на отдельном листе, а после записи последнего десятого слова лист переворачивают и по сигналу "Пишите!" на обратной стороне он может воспроизвести запомненное.

Инструкция испытуемому: "Я буду читать Вам слова. Вы их на этом листе записываете и запоминаете. После чтения последнего слова, лист переверните и по моему сигналу "Пишите!" запишите на оборотной стороне то, что запомнили. Приготовьтесь слушать, записывать и запоминать".

Слова для запоминания в четвертом опыте. Поезд, вишня, тетрадь, осень, люстра, поляна, гроза, гриб, чашка, курица.

Сигнал "Пишите!" дается как и во всех предыдущих случаях через 10 секунд.

Обработка результатов. Показателем объема памяти в этих опытах является количество правильно воспроизведенных слов. Данные заносятся в таблицу.

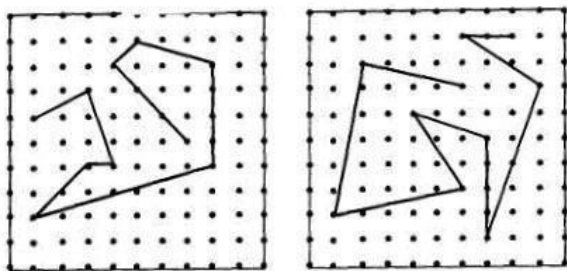
ТИП ПАМЯТИ	Количество правильно воспроизведенных слов
Слуховой Зрительный Моторно/слуховой Комбинированный	

Анализ результатов. Преобладающий тип памяти при разных типах предъявления словесного материала определяют путем сравнения количества правильно воспроизведенных слов в каждом из четырех опытов.

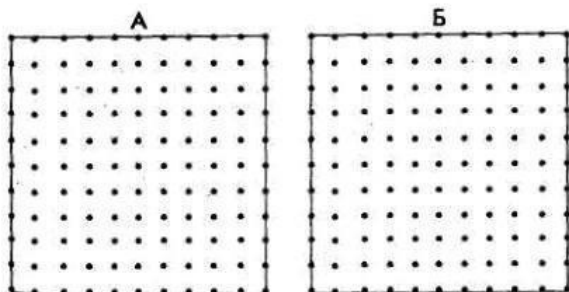
Нормальным объемом непосредственной памяти следует считать запоминание 5 -9 слов. Если в каком-либо опыте испытуемый запомнил 10 слов, значит он использовал какую-то систему средств о которой желательно узнать из самоотчета и наблюдений.

Ведущий тип памяти связан с соответствующей репрезентативной системой представлений человека. Ее выявление поможет сделать многоплановые рекомендации испытуемому, особенно в плане запоминания им наиболее значимой информации.

Методика «Определение объема кратковременной зрительной памяти»



Стимульные изображения ломаных линий



Трафаретные рамки для воспроизведения

Ребенку поочередно предлагают каждый из двух рисунков. После предъявления каждой части рисунка, А и Б, ребенок получает трафаретную рамку с просьбой нарисовать на ней все линии, которые он видел и запомнил на каждой части рисунка. По результатам двух опытов устанавливается среднее количество линий, которое он воспроизвел по памяти правильно. Правильно воспроизведенной считается линия, длина и ориентация которой не ненамного отличаются от длины и ориентации соответствующей линии на исходном рисунке (отклонение начала и конца линии не более чем на одну клетку, при сохранении угла ее наклона).

Полученный показатель, равный числу правильно воспроизведенных линий, рассматривается как объем зрительной памяти.

Памятка «Упражнения для улучшения мозговой активности»

Тренировать память можно и нужно в любом возрасте. Даже после 50, 60, 70 лет можно легко запоминать информацию, если постоянно развивать свой мозг.

Упражнение «Целлюлярный токинг»

Это очень простое и в то же время эффективное упражнение, которое поможет увеличить скорость мышления и заставить нейроны мозга работать в полную силу.

Суть в следующем. Вам нужно быстро называть предметы, расположенные в комнате: стол, телевизор, люстра, занавески, карандаш, мобильник, шкаф и т. д. Можно просто перечислять названия, а можно описывать их вместе со свойствами. Например, красная лампа, деревянная неяркая шкатулка, бежевый линолеум в клетку и т. п.

Вскоре вы увидите, что паузы между словами становятся все длиннее, в ход пошли жесты, вы начинаете запинаться и путаться. Будьте уверены, со временем вас хватит на более продолжительное время. Получаться будет все лучше и лучше.

Упражнение «Слова наоборот»

Этот метод поможет совместить развитие памяти и внимания. Придумывайте слова и произносите их наоборот. Например, «магазин – низагам», «капитан – натибак» и т. п.

Важно не записывать и читать с листочка, а именно представлять слова в уме. Для начала можно брать простые слова (нос, лис, кит, том), а дальше переходить на более сложные.

Чтобы было проще, делите длинные слова на слоги, а уже потом мысленно переворачивайте: картина: «кар-ти-на» – «ан-ит-рак»;

колонка: «ко-лон-ка» – «ак-нол-ок».

Упражнение «Склад памяти»

Очень хорошая тренировка. Вам нужно назвать фамилии всех известных вам поэтов или писателей.

Здесь можно экспериментировать как угодно. Вместо имен можно перечислять, например, животных саванны, растения, города, реки, прочитанные вами книги, посещенные места, бывших одноклассников, расписание уроков ребенка и т. п.

Упражнение с картами

Вам понадобится колода игральных карт. Смешайте их и вытяните последовательность из 6 карт (число можно постепенно увеличивать). Внимательно посмотрите на них в течение 30 секунд, а затем переверните рубашкой вверх. Попробуйте вспомнить все карты в той последовательности, в которой они лежали перед вами.

Уверена, вам интересно будет узнать, как можно научиться лучше запоминать информацию. Специально для вас мы подобрали эффективные мнемотехники и рекомендации психологов по быстрому запоминанию.

Упражнение “Как прошел день”

Выполнять его полезно перед сном. Когда вы лежите в кровати, постарайтесь вспомнить все детали прошедшего дня: где вы были, с кем разговаривали и о чем, в какой одежде пришла на работу ваша коллега, кто звонил вам на мобильный и в какое время, какая музыка играла в маршрутке, на что вы обращали внимание в продуктовом магазине и т. д.

Важно! Такая тренировка должна походить на перебирание бусин в четках: первое событие, затем второе, а за ним идет третье. Это исключительно процесс вспоминания. Если вы начнете выполнять работу над ошибками и вовлекать эмоциональную оценку, упражнение по тренировке памяти превратится в ритуал сожаления и вместо пользы вы рискуете получить бессонницу.

А если вам нужно запомнить какой-либо материал, лучше всего воспользоваться методом Фейнмана.

Незаметная тренировка в повседневной жизни

Чаще работайте левой рукой (если вы левша, то правой). Чистите зубы, мойте посуду, пишите записки, застегивайте пуговицы, держите столовые приборы, чистите ванную и т. д. Этим вы поможете менее активному правому полушарию стать лучше, а в качестве бонуса разовьете творческие способности и нестандартное мышление.

Развить сенсорные навыки помогут занятия с закрытыми глазами. Ходите по квартире, принимайте душ, трогайте предметы, но не смотрите на них. Это упражнение можно выполнять даже в общественном транспорте: перебирайте монетки в своем кармане и пробуйте определять их достоинство.

Чтобы проверить работу мозга, составляйте список продуктов перед походом в магазин, но держите его в кармане, а сами покупки набирайте в корзину по памяти. Дома вы сможете сверить, насколько содержание пакетов соответствует изначальному плану.

Все привычное утомляет и угнетает мозг. Старайтесь вносить в свою жизнь даже самые маленькие изменения. Переставьте мебель или переложите вещи с их привычных мест, приготовьте новое блюдо с необычным вкусом, походите по дому в разной обуви (на правую ногу наденьте тапок, а на левую – туфлю на каблучке). А еще очень полезно периодически менять свои привычные маршруты. К примеру, дойдите до ближайшего магазина другой дорогой или воспользуйтесь лестницей вместо лифта.

Для тренировки памяти и речи попробуйте придумать как можно больше разнообразных ответов на вопрос о том, как у вас дела. Потом при случае обязательно вспоминайте и используйте оригинальные ответы в общении.

Продукты для укрепления памяти

Помочь мозгу правильно функционировать способна диета. Самые полезные продукты для памяти те, что обогащены витаминами А, В6, В9, В12, D, E, Омега-3.

Специалисты рекомендуют употреблять больше фруктов, свежих овощей и продуктов из цельнозерновой муки. Также полезно добавлять в пищу куркуму, ведь эта специя способствует поддержанию памяти и профилактике болезни Альцгеймера, что особенно актуально для пожилого человека.

А вот топ-10 самых полезных продуктов для улучшения памяти:

Морская рыба. Она является одним из лучших источников Омега-3 жирных кислот. Регулярное употребление тунца, лосося и других жирных морских рыб поможет сохранить ясность ума до глубокой старости.

Яйца. Легкоусвояемый и незаменимый белок для работы головного мозга. Помимо этого, в яичном желтке имеется холин, который очень полезен для памяти.

Орехи и цельные зерна. Любые орехи содержат витамин Е, который защищает клетки мозга от разрушения. А цельные зерна – прекрасный источник углеводов и витаминов группы В.

Овсянка. Овсяная каша полезна и детям, и взрослым. Она не только улучшает работу мозга, но и благотворно влияет на весь организм.

Ягоды. Особенно полезна черника, клубника, ежевика и смородина. Больше питательных веществ в ягодах темного цвета.

Бобы. Это источники ценных минералов, клетчатки, сложных углеводов и большого количества белка.

Рыбий жир. Он ценится за уникальное соотношение омега-3 жирных кислот. Исследователи выяснили, что если регулярно пить рыбий жир, можно значительно улучшить показатели своей памяти.

Молочная пища. Особую пользу она приносит детям благодаря содержанию в ней белка и витаминов группы В. А вот витамин D, которым тоже богаты молочные продукты, жизненно необходим людям любого возраста. Ученые выяснили, что падение уровня содержания этого витамина ниже 20 нанограмм на 1 мл крови приводит к более стремительному ухудшению памяти.

Мясо. Говядина, баранина и другие виды красного мяса богаты железом и цинком. Эти элементы поддерживают память в тонусе. Также полезно мясо птицы без кожи.

Продукты, богатые правильными жирами. Вся наша нервная система и мозг на 80 % состоят из жиров. Источники хороших жиров – это молодой сыр, авокадо, оливки, топленое масло, яичный желток.

А вот те продукты, которые способны нанести вред здоровью мозга и состоянию памяти:

алкоголь;

сахар;

рафинированные углеводы – лапша, рис, фастфуд, сладкие хлопья.

Говоря о правильном питании, нельзя не упомянуть о лишнем весе. Исследователи выяснили, что ожирение пагубно влияет на память и на здоровье в целом.

Что еще поможет поддержать молодость мозга

Мы с вами усвоили упражнения и взяли на заметку полезные продукты, а теперь перейдем к изучению дополнительных способов и рекомендаций, которые помогут вам улучшить память и сохранить ее на долгие годы.

Высыпайтесь

Специалисты в области исследований сна давно установили прямую его взаимосвязь с памятью. Наш мозг устроен так, что для запоминания новой информации ему нужно пройти определенную фазу сна.

Наверняка вы замечали, что выученный к школьному уроку стих лучше всего помнится на утро следующего дня. Вчера вы его пытались запомнить, а ночью во сне мозг получил возможность обработать и отсортировать новые данные.

Кстати, рекомендую почитать статью о том, как высыпаться. Советы психологов помогут вам грамотно организовать свой сон.

Тренируйте мозг

Есть много способов тренировки памяти и мозговой активности:

запоминание стихов, телефонных номеров;

изучение иностранных языков;

собираание пазлов;

рукоделие;

разгадывание кроссвордов, сканвордов и sudoku;

игра в шахматы, шашки и т. д.

Можно скачать на смартфон различные приложения с головоломками и тренироваться в автобусе по пути на работу или в очереди в супермаркете.

Полезные книги для тренировки памяти

Ниже вы найдете популярные издания для взрослых и детей по улучшению памяти:

Идриз Зогай “Minne, или Память по-шведски. Методика знаменитого тренера по развитию памяти” ([ЛитРес](#));

Рюта Кавашима “Тренируй свою память. Японская система сохранения здоровья мозга” ([ЛитРес](#));

Рюта Кавашима “Тренируй свой мозг. Японская система развития интеллекта и памяти. Продвинутая версия” ([Лабиринт](#));

Антон Могучий “Тренажер для мозга. Методики агентов спецслужб – развитие интеллекта, памяти и внимания” ([Лабиринт](#));

Джонатан Хэнкок “Как тренировать память. Не думайте о памяти – лучше используйте ее на все сто!” ([ЛитРес](#));

Артур Думчев “Помнить все. Практическое руководство по развитию памяти” ([ЛитРес](#));

Венгер Вин, По Ричард “Фактор Эйнштейна, или Как развить феноменальную память и скорость чтения” ([Лабиринт](#));

Анастасия Круглова “Тренируем память, внимание, логическое мышление. Для детей от 4 до 7 лет” ([Лабиринт](#));

Шамиль Ахмадуллин “Книга о том, как тренировать память у детей 7–10 лет” ([Лабиринт](#)).

Занятие 21-22

Практическая работа «События минувшего дня»

Попытайтесь припомнить все события минувшего дня — одно за другим. Начинать следует с припоминания небольших отрезков времени, но во всех подробностях.

Тестирование:

Исследование избирательности внимания методика Мюнстерберга

Цель исследования: определить уровень избирательности внимания.

Материал и оборудование: тестовый бланк, карандаш и секундомер.

Процедура исследования

Исследование проводится в парах, состоящих из экспериментатора и испытуемого. Экспериментатор читает испытуемому инструкцию, предъявляет тестовый бланк и фиксирует время выполнения задания.

Инструкция испытуемому: "Вам будет дан тест с напечатанными в нем построчно буквами и словами. Отыщите и подчеркните в нем слова. Старайтесь не пропустить ни одного слова и работайте быстро, так как время фиксируется. Если все понятно и нет вопросов, тогда "Начали!"

Тестовый бланк выглядит следующим образом:

Испытуемый:
Экспериментатор:
Тест

бсолнцевтргощрайонзгуцновостьхэыгчафактуекэкзаментрочягшгцпрокуроргцр
сеабестеорияентсджзбьамхоккейтронцыгуршрофшуйгзхтелевизорболджшзхюэл
гшьбпамятьшогхеюжиидрошлптслхэнздвосприятиейцукендшизхьвафыапролдб
любовьябфырплослдкнесласпектакльячсимтьбаюжюерадостьювуфцпэждлорпнар
одшмвтьлижхэгнекуыфйшррепортажзждорлафывюэфбьдьконкурсзжшнаптьфя
чыцувскапрличностьэхжэеюдшшгложэпрплаваниедтлжкквэызбьтрлшшжнп р
кывкомедияшлдкцуйфотчаяниейфрячатлджэтьбюнхтьфтасенлабораториягшдш
нруцгршгшцтлроснованиезшэрэмитдтнтаопрुकгвмстрпсихиатриябплмстчьйфяом
тзацэьантзахтдкнноп

После опыта испытуемый дает отчет о том, как он выполнял предложенное ему задание.

Обработка и анализ результатов

Показателями избирательности внимания в этом исследовании являются время выполнения задания и количество ошибок и пропусков при отыскании и подчеркивании слов. Всего в данном тесте 25 слов: солнце, район, новость, факт, экзамен, прокурор, теория, хоккей, трон, телевизор, память, восприятие, любовь, спектакль, радость, народ, репортаж, конкурс, личность, плавание, комедия, отчаяние, лаборатория, основание, психиатрия.

Результаты оцениваются при помощи шкалы оценок, в которой баллы начисляют в зависимости от затраченного на поиск слов времени. За каждое пропущенное слово снижается по одному баллу.

Время (в с.)	Балл	Уровень избирательности внимания
250 и более	0	I низкий
240-249	1	I низкий
230-239	2	I низкий
220-229	3	I низкий
210-119	4	I низкий
200-209	5	I низкий
190-199	6	I низкий
180-189	7	II средний
170-179	8	II средний
160-169	9	II средний
150-159	10	II средний
140-149	11	II средний
130-139	12	II средний
120-129	13	II средний
110-119	14	III высокий
100-109	15	III высокий
90-99	16	III высокий
80-89	17	III высокий
70-79	18	I выс кий
60-69	19	III высокий

Менее 60	20	IV очень высокий
----------	----	------------------

Баллы в предложенной шкале оценок дают возможность установить абсолютные величины качественных оценок уровня избирательности внимания. В случае, когда у испытуемого от 0 до 3 баллов, то важно по самоотчету и наблюдению за ходом опыта выяснить причину слабой избирательности. Ею могут быть: состояние сильного эмоционального переживания, внешние помехи, приведшие к фрустрации испытуемого, скрытое нежелание тестироваться и др.

В большинстве случаев имеется связь пропущенных и найденных слов с индивидуальным опытом и деятельностью тестируемого.

Избирательность внимания поддается тренировке. Можно предложить упражнения, подобные данному тесту, для ее улучшения.

Очень высокий уровень избирательности внимания – это свидетельство феноменальной психической активности человека.

Методика «Расстановка чисел»

Методика предназначена для оценки произвольного внимания. Рекомендуется использовать при профотборе на специальности, требующие хорошего развития функции внимания.

Инструкция: В течение 2 минут Вы должны расставить в свободных клетках бланка для заполнения в возрастающем порядке числа, которые расположены в случайном порядке в 25 клетках квадрата бланка стимульного материала.

Стимульный материал

16	37	98	29	54
80	92	46	59	35
43	21	8	40	2
65	84	99	7	77
13	67	60	34	18

Бланк для заполнения

Числа записываются построчно, никаких отметок в левом квадрате делать нельзя.

Оценка производится по количеству правильно записанных чисел. Средняя норма - 22 числа и выше.

Методика удобна при групповом обследовании. Групповое обследование рекомендуется проводить в присутствии экспериментатора.

Методика «Перепутанные линии»

Цель: измерение степени концентрации и устойчивости зрительного внимания с помощью методики «Перепутанные линии».

Оборудование: секундомеры, специальные бланки).

Ход опыта. Опыт может проводиться как индивидуально, так и в группе. Перед началом работы испытуемым зачитывается инструкция: «Перед Вами на бланке ряд перепутанных между собой линий. Каждая из них начинается слева и заканчивается справа. Ваша задача - проследить каждую линию слева направо и в той клетке, где она заканчивается, проставить ее номер. Начинать нужно с линии 1, затем перейти к линии 2 и т.д. до конца. Следить за линиями надо только глазами; помогать себе пальцами, карандашом нельзя. Старайтесь работать быстро и не делать ошибок».

Если опыт проводится коллективно, то в инструкцию добавляют: «Выполнив задание, поднимите руку. Я сообщу Вам время, за которое Вы выполнили задание, а Вы запишите его в нижней части бланка».

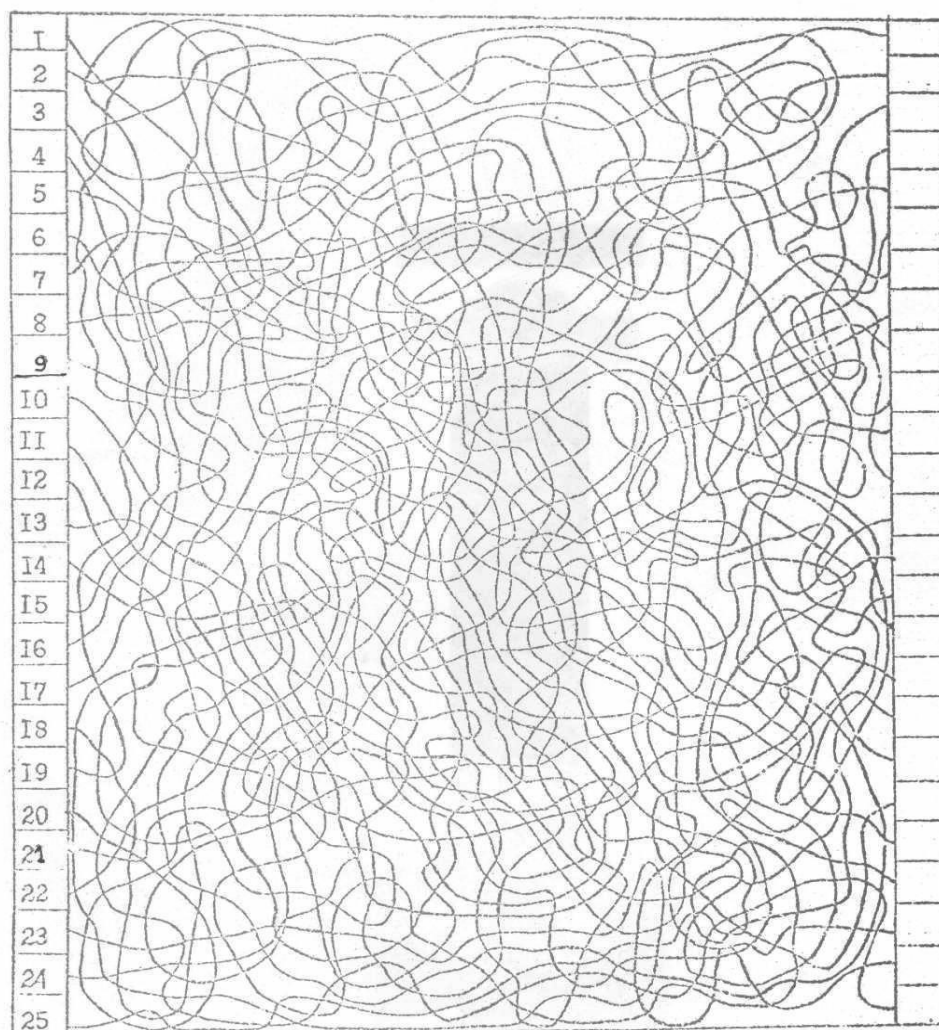
Другой вариант проведения опыта - с ограничением времени выполнения задания, после чего дается команда «Стоп!» и работа прекращается (в зависимости от состава испытуемых можно устанавливать 7-и или 10минутный интервал).

При наблюдении за выполнением задания испытуемыми экспериментатор следит за тем, что преобладает у испытуемого - установка на скорость или на точность; уверен ли в себе испытуемый, проверяет ли себя или нет; испытывает ли трудности при прослеживании (в начале, середине или конце задания); пытается ли он помочь себе (несмотря на запрет) пальцем, карандашом. При этом можно фиксировать время, за которое испытуемый прослеживает каждые 5 линий по порядку (с 1 по 5, с 6 по 10 и т.д.), что даст возможность судить о влиянии утомления на выполнение задания. В этом случае бланк протокола исследования такой же как для таблиц Шульте. После окончания работы следует спросить испытуемого о том, какие трудности он испытывал, считает ли он, что хорошо справился с заданием или нет, и почему он так считает.

Бланк методики «Перепутанные линии»

Ф.И.О. _____

Дата _____



Обработка результатов. В варианте с ограничением времени обработка сводится к подсчету (с помощью заранее заготовленного «ключа») числа правильно прослеженных линий (количества ошибок и числа линий, оставшихся непрослеженными); в варианте без ограничения времени добавляется еще и время выполнения задания. В последнем случае можно вычислить показатель успешности выполнения задания (Y):

25

$$Y = T \frac{N_{\text{пр}}}{25}$$

$N_{\text{пр}}$

где T - время выполнения задания (мин),

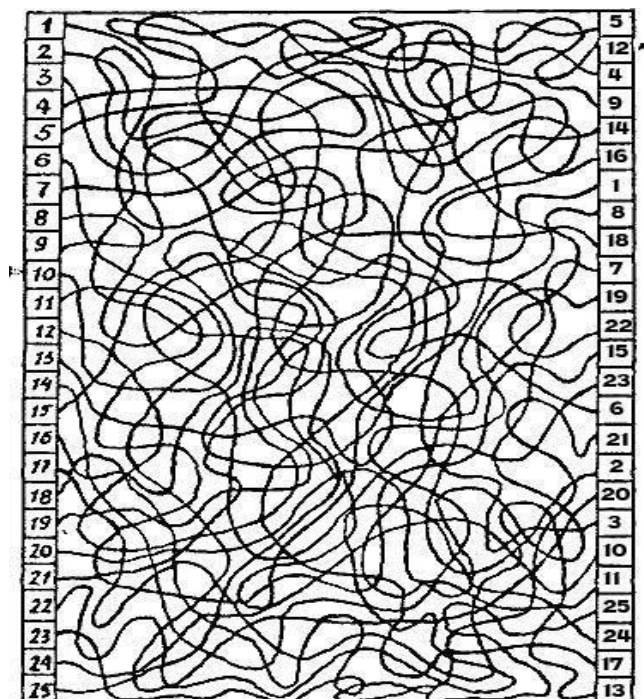
$N_{\text{пр}}$ - количество правильно прослеженных линий.

Полученные показатели интерпретируют, исходя из того, что ошибки в прослеживании линий и медленный темп работы (большое время поиска) при нормальной остроте зрения свидетельствует о слабой концентрации внимания. Об устойчивости (или наоборот, истощаемости) концентрированного внимания судят по сохранению (либо) снижению темпа работы от начала к концу задания.

После получения индивидуальных оценок успешности (Y) или показателей количества правильно прослеженных линий (в варианте с ограничением времени) вычисляются соответствующие средне-групповые оценки, строятся 95%-ные доверительные интервалы и делаются диагностические выводы. Результаты можно сравнивать с данными, полученными на различных контингентах испытуемых. Критерии оценки по методике «Перепутанные линии»:

19 и более	-отлично;	4 - 9	- удовлетворительно;
10 - 18	- хорошо;	3 и менее	- неудовлетворительно.

Ключ к методике «Перепутанные линии»



Занятие 23-24

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА:

1. В течение 5 минут дети должны придумать и записать как можно больше вариантов использования обыкновенного карандаша.
2. Учитель просит учащихся представить равносторонний треугольник, каждая сторона которого равна 6 м. Затем он предлагает мысленно продолжить основание треугольника влево на 6 м, параллельно ему через вершину треугольнике провести влево такой же отрезок и соединить концы параллельных линий прямой. Какая фигура получилась?
3. Упражнение «Бег ассоциаций». Учитель произносит два случайных слова. Ученик, сидящий на первой парте, вслух описывает образ, соединяющий первое слово со вторым. Затем он добавляет свое слово. Следующий игрок связывает третье слово со вторым и придумывает четвертое.
4. Сделайте портрет своего настроения.

Методика «Нарисуй что - нибудь»

Ребенку дается лист бумаги, набор фломастеров и предлагается придумать и нарисовать что-либо необычное. На выполнение задания отводится 4 мин. Далее оценивается качество рисунка по приведенным ниже критериям, и на основе такой оценки делается вывод об особенностях воображения ребенка.

Оценка результатов

Оценка рисунка ребенка производится в баллах по следующим критериям:

10 баллов — ребенок за отведенное время придумал и нарисовал нечто оригинальное, необычное, явно свидетельствующее о незаурядной фантазии, о богатом воображении. Рисунок оказывает большое впечатление на зрителя, его образы и детали тщательно проработаны.

8-9 баллов — ребенок придумал и нарисовал что-то достаточно оригинальное, с фантазией, эмоциональное и красочное, хотя изображение не является совершенно новым. Детали картины проработаны неплохо.

5-7 баллов — ребенок придумал и нарисовал нечто такое, что в целом является не новым, но несет в себе явные элементы творческой фантазии и оказывает назрителя определенное эмоциональное впечатление. Детали и образы рисунка проработаны средне.

3-4 балла — ребенок нарисовал нечто очень простое, неоригинальное, причем на рисунке слабо просматривается фантазия и не очень хорошо проработаны детали.

0-2 балла — за отведенное время ребенок так и не сумел ничего придумать и нарисовал лишь отдельные штрихи и линии.

Выводы об уровне развития 10 баллов — очень высокий. 8-

9 баллов — высокий.

5-7 баллов — средний.

3-4 балла — низкий.

0-2 балла — очень низкий.

Занятие 25-26

Психологический портрет «Мои познавательные способности»

Алгоритм составления психологического портрета

1. Социально-демографические признаки

- пол
- возраст
- образование/специальность
- место жительства

- семейное положение

2. Внешний вид

- рост
- психосоматический тип

3. Социально-психологические признаки

- установление контакта
- потребности
- мотивы
- отношения с членами семьи

4. Индивидуально-личностные признаки

- темперамент
- характер
- способности
- волевые качества
- эмоциональные и поведенческие проявления
- самооценка

5. Примечание

Занятие 27-28

Практическая работа «Словарь черт характера».

Ребята по очереди называют черты характера, по 2—3 на каждую букву алфавита. «Свои» черты характера каждый записывает — в один столбик те, которые помогают в жизни, а в другой — те, которые мешают. Какой столбик оказался больше?

Занятие 29-30

ТЕСТ АЙЗЕНКА (Тип темперамента)

Вам предлагается ответить на ряд вопросов. Подготовьте бланк для ответов. Если Вы согласны с утверждением, содержащемся в вопросе, ставьте в бланке против его номера 1, если не согласны - 0. Не обдумывайте долго ответы на вопросы - давайте тот ответ, который приходит в голову первым. Не старайтесь произвести своими ответами хорошего впечатления - здесь нет "плохих" или "хороших" ответов.

Любите ли Вы оживление и суету вокруг Вас?

Часто ли у Вас бывало беспокойное чувство, что Вам чего-то хочется, а Вы не знаете чего?

Вы из тех людей, которые "за словом в карман не лезут" ?

Чувствуете ли Вы себя иногда то счастливым, то печальным без всякой на то причины?

Остаетесь ли Вы на вечеринках и в компании в тени?

Всегда ли в детстве Вы делали немедленно и без ропота то, что Вам приказывали старшие?

Вы часто испытываете обиду от несправедливого отношения к Вам?

Вы большой любитель вкусно поесть?

Бываете ли Вы в очень возбужденном состоянии - таком, что трудно сдержаться?

Любите ли Вы бывать среди людей?

Часто ли Вы теряете сон из-за Ваших тревог?

Вы не прочь прихвастнуть, когда знаете, что слушатели все равно не смогут все в точности проверить?

Могли бы Вы назвать себя беспечным человеком?

Часто ли Вы решаетесь на что-нибудь слишком поздно?

Любите ли Вы работать в одиночестве?

Часто ли Вы чувствуете себя равнодушным и усталым без причины?

Подвижный ли Вы человек?

Смеетесь ли Вы иногда, если кто-нибудь непристойно шутит?

- Часто ли Вам что-нибудь так надоедает, что Вы чувствуете себя "сытым по горло"?
- Чувствуете ли Вы себя неловко в новой или нарядной одежде?
- Часто ли Ваши мысли отвлекаются, когда Вы пытаетесь сосредоточить внимание на чем-то?
- Можете ли Вы быстро переводить Ваши мысли в слова?
- Часто ли Вы бываете в рассеянном забытьи?
- Полностью ли Вы свободны от всяких предрассудков?
- Любите ли Вы каверзные шутки?
- Часто ли Вы думаете о Вашем прошлом?
- Вы не упускаете удобного случая, чтобы познакомиться с новым человеком?
- Вы остро переживаете такие события, которые другим кажутся вполне обычными?
- Вы очень любите подолгу заниматься каким-то делом, чтобы освоить его до тонкостей?
- Прихвастываете ли Вы иногда?
- Чувствительны ли Вы к некоторым вещам?
- Предпочли бы Вы остаться в одиночестве дома, чем пойти на заведомо скучную вечеринку?
- Бываете ли Вы так возбуждены, что не можете усидеть на месте?
- Любите ли Вы планировать свои действия детально и заранее?
- Бывают ли у Вас головокружения?
- Если другие не замечают Ваших достижений, Вы умеете оставаться скромным и терпеливо ждать, не требуя к себе внимания?
- Делаете ли Вы некоторые дела лучше, обдумывая их в одиночку, чем обсуждая с другими?
- Случается ли у Вас одышка, даже если перед тем Вы не делали никакой тяжелой работы?
- Являетесь ли Вы беспечным человеком, которого не волнует, чтобы все было так, как нужно?
- Подводят ли Вас нервы?
- Вы предпочитаете детально продумать последствия, прежде чем что-либо предпринимать?
- Не откладываете ли Вы на завтра то, что должны сделать сегодня?
- Нервничаете ли Вы, когда находитесь в лифте или тоннеле?
- Делаете ли Вы обычно первым шага к сближению, когда с кем-то знакомитесь?
- Бывают ли у Вас головные боли?
- Вам удавалось сохранять бодрость духа в таких ситуациях, в которых другие "скисали" и отказывались от намеченного?
- Трудно ли Вам заснуть ночью?
- Говорите ли Вы иногда неправду?
- Говорите ли Вы иногда первое, что приходит в голову?
- Долго ли Вы переживаете после конфликта?
- Замкнуты ли Вы обычно со всеми, кроме близких друзей?
- Часто ли с Вами случаются неприятности из-за того, что Вы поступаете не подумав?
- Любите ли Вы шутить и рассказывать забавные истории своим друзьям?
- Вы всегда искренне радовались успехам других людей?
- Когда Вы огорчены, стремились ли Вы к тому, чтобы поделиться своими огорчениями с кем-либо?
- Часто, даже когда Вы утомлены, Вы стремитесь к общению, к тому, чтобы выговориться, развеяться в компании?
- Часто ли у Вас "сосет под ложечкой" перед важным делом?

Бланк для ответов:

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	51	52	53	54	55	56	57			

- б) с раскрытием переживаний другого.
3. Что Вы скорее можете допустить в работе?
- а) опоздание;
- б) ошибки.
4. Если Вы совершаете дурной поступок, то:
- а) остро переживаете;
- б) острых переживаний нет.
5. Как Вы сходитесь с людьми?
- а) быстро, легко;
- б) медленно, осторожно.
6. Считаете ли Вы себя обидчивым?
- а) да;
- б) нет.
7. Склонны ли Вы смеяться от души?
- а) да;
- б) нет.
8. Считаете ли Вы себя!
- а) молчаливым;
- б) разговорчивым.
9. Откровенны ли Вы или скрытны?
- а) откровенен;
- б) скрытен.
10. Любите ли Вы заниматься анализом своих переживаний?
- а) да;
- б) нет.
11. Находясь в обществе, Вы предпочитаете:
- а) говорить;
- б) слушать.
12. Часто ли Вы переживаете недовольство собой?
- а) да;
- б) нет.
13. Любите ли Вы что-нибудь организовывать?
- а) да;
- б) нет.
14. Хотелось бы Вам вести интимный дневник?
- а) да;
- б) нет.
15. Быстро ли Вы переходите от решения к выполнению?
- а) да;
- б) нет.
16. Легко ли меняется Ваше настроение?
- а) да;
- б) нет.
17. Любите ли Вы убеждать других, навязывать свои взгляды?
- а) да;
- б) нет.
18. Ваши движения
- а) быстры;
- б) медленны.
19. Вы беспокоитесь о возможных неприятностях?
- а) часто;
- б) редко.

20. В затруднительных случаях Вы:

- а) спешите обратиться за помощью;
- б) не обращаетесь.

Ключи к тесту:

О Вашей экстраверсии говорят следующие варианты ответов: 1б, 2а, 3б, 5а, 6б, 7а, 8б, 9а, 10б, 11а, 12б, 13а, 14б, 15а, 16а, 17а, 18а, 19б, 20а.

Подсчитывается количество совпавших ответов и умножается на 5.

Анализ теста и интерпретация результатов

Баллы 0-35 — интроверсия: сосредоточены на собственных переживаниях, малоконтактны, молчаливы, с трудом заводят новые знакомства, не любят рисковать, переживают разрыв старых связей, нет вариантов проигрыша и выигрыша, высокий уровень тревожности и ригидности; флегматики, меланхолики.

Интроверт может быть превосходным ученым, исследователем, наблюдателем, писателем или индивидуальным предпринимателем.

Баллы 36-65 — амбиверсия: личности, в которых присутствуют слабовыраженные черты обоих типов.

Баллы 66-100 — экстраверсия: легки в общении, у них высокий уровень агрессивности, имеют тенденцию к лидерству, любят быть в центре внимания, легко завязывают знакомства, импульсивны, открыты и общительны, среди их знакомых могут быть и полезные люди; судят о людях «по внешности», не заглядывают внутрь; холерики, сангвиники. Экстраверт может быть превосходным тамадой, организатором (часто на общественных началах), чиновником, управляющим людьми, артистом или конферансье.

Занятие 31-32

Методика «Карта интересов»

Методика используется в целях профориентации и при приеме на работу. Может применяться для обследования как подростков, так и взрослых. Время обследования испытуемого не ограничено, но следует предупреждать о необходимости работать не более 40-50 минут.

Инструкция: «У Вас есть возможность продолжить учебу или поступить на интересную работу. Для того чтобы помочь Вам выбрать профессию, предлагаем перечень вопросов. Подумайте, перед тем как ответить на каждый вопрос. Постарайтесь дать как можно более точный ответ.

Если Вы не раз убеждались, что очень любите или Вам очень нравится то, о чем мы спрашиваем, то в листе ответов в графе под тем же номером, что и номер вопроса, поставьте два плюса; если просто нравится (любите) – один плюс; если не знаете, сомневаетесь – ноль; если не нравится (не любите) – минус; если очень не нравится – два минуса.

Отвечайте на каждый пункт, не пропуская ни одного. Если у Вас возникают вопросы, спрашивайте сразу же. Время заполнения листа ответов не ограничивается».

Обработка результатов сводится к подсчетам количества знаков плюс и минус в каждом столбце бланка ответов, а далее из первой суммы вычитается вторая. Таким образом, получается 24 цифры со знаками плюс или минус, которые соответствуют 24 видам деятельности. Выбираются 2 -3 вида деятельности, которые набрали большое количество знаков плюс.

Ключ

1. Физика	13. Геология
2. Математика	14. География
3. Химия	15. Общественная работа
4. Астрономия	16. Право
5. Биология	17. Транспорт
6. Медицина	18. Педагогика
7. Сельское хозяйство	19. Рабочие специальности
8. Лесное хозяйство	20. Сфера обслуживания
9. Филология	21. Строительство

10. Журналистика 11. История 12. Искусство	22. Легкая промышленность 23. Техника 24. Электротехника
--	--

Лист ответов

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47
	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71
	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95
	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119
	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143
плюс																							
минус																							

Тест «Карта интересов»

Вопросы: любите ли Вы, хотели бы Вы, нравится ли Вам?

Уроки по физике.

Уроки по математике.

Уроки по химии.

Читать книги и статьи по астрономии.

Читать об опытах и животных.

Читать о жизни и работе врачей.

Читать о сельском хозяйстве, о растениях и животных.

Читать о лесе.

Читать произведения классиков мировой литературы.

Читать газеты, журналы, слушать радио, смотреть телевизор.

Уроки истории.

Посещать театры, музеи, художественные выставки.

Читать литературу о геологических экспедициях.

Читать о различных странах, их экономике, государственном устройстве.

Организовывать товарищей на выполнение общественной работы и руководить ими.

Читать о работе милиции.

Читать о морях, летчиках.

Читать о работе воспитателя.

Знакомиться с устройством и работой станков.

Готовить обеды.

Читать о строителях.

Заботиться о красоте помещения, в котором Вы учитесь, живете, работаете.

Читать о достижениях техники (Например, журналы «Техника – молодежи», «Юный техник» и т.д.).

Знакомиться с устройством бытовых электро- и радиоприборов.

Читать научно-популярную литературу об открытиях в физике.

Читать научно-популярную литературу о математике.

Узнавать о новых достижениях в области химии (из журналов, радио- и телепередач и т.д.).

Смотреть телепередачи о космонавтах.

Изучать биологию.

Интересоваться причинами и способами лечения болезней.

Изучать ботанику.

Проводить время в лесу.

Читать литературно-критические статьи.
Активно участвовать в общественной жизни.
Читать книги об исторических событиях.
Слушать симфоническую музыку.
Узнавать об открытиях новых месторождений полезных ископаемых.
Узнавать о географических открытиях.
Обсуждать текущие дела и события.
Устанавливать дисциплину среди сверстников или младших.
Путешествовать по стране.
Давать объяснения товарищам, как решить трудную задачу, правильно написать предложение и т.д.
Знакомиться с различными инструментами.
Уроки домоводства.
Узнавать о новых достижениях в области строительства.
Посещать фабрики.
Знакомиться с устройством механизмов, машин.
Читать статьи в научно-популярных журналах о достижениях в области радиотехники.
Разбираться в теории физических явлений.
Решать сложные математические задачи.
Ставить опыты по химии, следить за ходом химических реакций.
Наблюдать за небесными светилами.
Вести наблюдения за растениями.
Делать перевязки, оказывать первую помощь при ушибах.
Выращивать животных и ухаживать за ними.
Собирать гербарий.
Писать рассказы и стихи.
Наблюдать за поведением и жизнью людей.
Принимать участие в работе исторического кружка, разыскивать материалы, свидетельствующие о событиях прошлого.
Декламировать, петь в хоре, выступать на сцене.
Собирать минералы, интересоваться их происхождением.
Изучать природу родного края.
Организовывать общественные мероприятия в школе.
Обращать особое внимание на поведение людей.
Посещать кружок автолюбителей, обслуживать автомобиль.
Проводить время с маленькими детьми (читать им книги, что-нибудь рассказывать, помогать чем-либо).
Изготавливать различные детали и предметы.
Организовывать питание во время походов.
Бывать на стройках.
Шить одежду.
Собирать и ремонтировать механизмы велосипедов, швейных машин, часов и т.п.
Ремонтировать бытовые электро- и радиоприборы.
Заниматься в физическом кружке.
Заниматься в математическом кружке.
Готовить растворы, взвешивать реактивы.
Посещать планетарий.
Посещать кружок биологии.
Наблюдать за больными, оказывать им помощь.
Наблюдать за природой и вести записи наблюдений.
Сажать деревья и ухаживать за ними.
Работать со словарем и литературными источниками, библиографическими справочниками.

Быстро переключаться с одной работы на другую.
Выступать с докладами на исторические темы.
Играть на музыкальных инструментах, рисовать или резать по дереву.
Составлять описание минералов.
Участвовать в географических экспедициях.
Выступать с сообщениями о международном положении.
Помогать работникам милиции.
Посещать кружок юных моряков.
Выполнять работу воспитателя.
Уроки труда.
Давать советы знакомым при покупке одежды.
Наблюдать за работой строителя.
Знакомиться со швейным производством.
Делать модели самолетов, планеров, кораблей.
Собирать радиоприемники и электроприборы.
Участвовать в олимпиадах по физике.
Участвовать в математических олимпиадах.
Решать задачи по химии.
Участвовать в работе астрономического кружка.
Проводить опыты на животных.
Изучать функции организма человека и причины возникновения болезней.
Проводить опытную работу с целью выращивания новых сельскохозяйственных культур.
Быть членом общества охраны природы.
Участвовать в диспутах, читательских конференциях.
Анализировать явления и события жизни.
Интересоваться прошлым нашей страны.
Проявлять интерес к теории и истории развития искусства.
Совершать длительные и трудные походы, во время которых приходится напряженно работать по заданной программе.
Составлять географические карты и собирать другие географические материалы.
Изучать политический строй различных стран.
Работа юриста.
Посещать кружок юных космонавтов.
Работа учителя.
Бывать на заводах.
Оказывать людям различные услуги.
Принимать участие в строительных работах.
Знакомиться с изготовлением промышленных товаров.
Разбираться в технических чертежах и схемах.
Пользоваться точными измерительными приборами и производить расчеты по полученным данным.
Проводить опыты по физике.
Выполнять работы, требующие знания математических формул и правил.
Ассистировать преподавателю при проведении опытов по химии.
Собирать сведения о других планетах.
Читать о деятельности известных биологов.
Быть активным членом санитарных дружин.
Выполнять работу по уходу за сельскохозяйственными машинами и орудиями труда.
Знакомиться с ведением лесного хозяйства.
Изучать происхождение слов и отдельных словосочетаний.
Вести дневник, писать заметки в школьную и городскую газеты.
Изучать историческое прошлое других стран.

Неоднократно смотреть в театре одну и ту же пьесу.
Читать о жизни и деятельности известных геологов.
Изучать географию нашей планеты.
Изучать биографии выдающихся политических деятелей.
Правильно оценивать поступок друга, знакомого, литературного героя и т.д.
Читать книги о средствах передвижения.
Обучать и воспитывать детей.
Наблюдать за действиями квалифицированного рабочего.
Постоянно общаться со многими людьми.
Проектировать строительные объекты.
Посещать выставки легкой промышленности.
Выполнять чертежи, проектировать машины.
Разбираться в радиосхемах.
Примечание: Если Вам нравится еще нечто такое, что не предусмотрено опросником, то напишите об этом на полях листов ответов.

Методика "Мотивация достижения успеха и избегания неудач"

Ход работы: перед началом исследования по данному опроснику испытуемый получает инструкцию следующего содержания:

"Перед Вами ряд утверждений, касающихся мыслей, чувств и действий человека в тех ситуациях жизни, где он может добиться успеха или избежать неудачи. Прочтя каждое утверждение опросника, выразите степень своего согласия или несогласия с ним, воспользовавшись следующей шкалой:

- + 3 – полностью согласен
- + 2 согласен
- +1 – скорее согласен, чем не согласен
- 0 – трудно сказать, и да, и нет
- 1 – скорее не согласен, чем согласен
- 2 – не согласен
- 3 – полностью не согласен

Свои оценки необходимо ставить в баллах по данной шкале вместе с соответствующим знаком на отдельном листе рядом с порядковым номером суждения"

Замечание. В методике имеется два варианта опросника, мужской (форма А) и женский (форма Б). Они предлагаются испытуемому в соответствии с его полом.

Форма А (мужская)

Я больше думаю о получении хорошей оценки, чем опасаясь получить плохую.

Если бы я должен был выполнить сложное, незнакомое задание, то предпочел бы сделать его с кем-нибудь, чем трудиться над ним в одиночку.

Я чаще берусь за трудные задачи, даже если не уверен, что смогу их решить, чем за легкие, которые наверняка решу.

Меня больше привлекает дело, которое не требует напряжения и в успехе которого я уверен, чем трудное дело, в котором возможны неудачи.

Если бы у меня что-то не выходило, я скорее приложил бы все усилия, чтобы с ним справиться, чем перешел бы к тому, что у меня хорошо получается.

Я предпочел бы работу, в которой мои функции четко определены и средняя зарплата, работе с зарплатой выше средней, в которой я должен сам определять, что и как делать.

Я трачу больше времени на чтение специальной литературы, чем художественной.

Я предпочел бы важное трудное дело, в котором вероятность неудачи равна 50%, достаточно важному делу, в котором вероятность успеха составляет почти 100%.

Я скорее выучу развлекательные игры, известные большинству людей, чем редкие игры, которые требуют повышенного мастерства и известны немногим.

Для меня очень важно делать свою работу как можно лучше, даже если из-за этого у

меня возникают трения с товарищами.

Если я собрался играть в карты, то скорее сыграл бы в простую развлекательную игру, чем в трудную, требующую напряжения и сложных размышлений.

Я предпочитаю участвовать в соревнованиях, где я могу оказаться сильнее других, чем в таких, где участники примерно равны по силе.

В свободное от работы время я овладеваю какой-нибудь игрой скорее для развития своих умений, чем для отдыха и развлечений.

Я скорее предпочту сделать какое-то дело так, как считаю нужным, пусть даже с 50% риска ошибиться, чем делать его так, как мне советуют другие.

Если бы мне пришлось выбирать, то я скорее выбрал бы работу, в которой начальная зарплата будет умеренной и постоянной, чем работу, в которой начальная зарплата будет небольшой, но есть шанс, благодаря своим усилиям, в скором времени сделать ее достаточно высокой.

Я скорее стал бы играть в команде, чем соревноваться один на один.

Я предпочитаю работать, не щадя себя, до тех пор, пока полностью не буду удовлетворен полученным результатом, чем стараться закончить дело побыстрее и как-нибудь.

На экзамене я предпочел бы конкретные вопросы по пройденному материалу, вопросам, требующим для ответа глубокого размышления и выражения собственной оригинальной точки зрения.

Я скорее выбрал бы дело, в котором имеется некоторая вероятность неудачи, но вместе с тем есть и возможность добиться большого успеха, чем такое, где вероятность неудачи сведена к минимуму, но и успеха не добьешься.

После удачного ответа на экзамене я скорее с облегчением вздохну "пронесло", чем порадуюсь полученной высокой оценке.

Если бы я мог вернуться к одному из двух незавершенных дел, то скорее вернулся бы к трудному, чем к легкому.

При выполнении контрольного задания я больше беспокоюсь о том, как бы не допустить какую-нибудь ошибку, чем о том, как правильно его решить.

Если у меня что-то не выходит, я лучше обращусь к кому-либо за помощью, чем стану искать выход из сложившегося положения.

После неудачи я скорее становлюсь еще более собранным и энергичным, чем теряю всякое желание продолжать дело.

Если есть сомнение в успехе какого-либо начинания, то я скорее не стану рисковать, чем все-таки приму в нем активное участие.

Когда я берусь за трудное дело, я скорее опасаясь, что не справлюсь с ним, чем надеюсь на то, что оно получится.

Я работаю эффективнее под чьим-то руководством, чем тогда, когда несу за свою работу личную ответственность.

Мне больше нравится выполнять сложное незнакомое задание, чем знакомое, в успехе которого я уверен.

Я работаю продуктивнее над заданием, когда мне конкретно указывают, что и как выполнять, чем тогда, когда передо мной задачу ставят лишь в самых общих чертах.

Если бы я успешно решил какую-то задачу, то с большим удовольствием взялся бы еще раз решать аналогичную задачу, чем перешел бы к более трудной.

Когда нужно соревноваться, то у меня скорее возникнет интерес и азарт, чем беспокойство и тревога.

Пожалуй, я больше мечтаю о своих планах на будущее, чем пытаюсь их реально осуществить.

Форма Б (женская)

Я больше думаю о получении хорошей оценки, чем опасаясь получить плохую.

Я чаще берусь за трудные задачи, даже если не уверена в том, что смогу их решить, чем

за легкие, которые почти наверняка решу.

Меня больше привлекает дело, которое не требует напряжения и в успехе которого я уверена, чем трудное дело, в котором возможны неудачи.

Если бы у меня что-то не выходило, я скорее приложила бы все усилия, чтобы с ним справиться, чем перешла бы к тому, что у меня хорошо получается.

Я предпочла бы работу, в которой мои функции четко определены и зарплата выше средней, работе со средней зарплатой, где я сама должна решать, что и как делать.

Более сильные переживания у меня вызывает страх неудачи, чем ожидание успеха.

Научно-популярную литературу я предпочитаю литературе развлекательного жанра.

Я предпочла бы важное дело, где вероятность неудачи равна 50%, достаточно важному, но не трудному делу.

Я скорее выучу развлекательные игры, известные большинству людей, чем редкие игры, которые известны немногим и требуют большого мастерства.

Для меня очень важно делать свою работу как можно лучше, даже если из-за этого у меня возникают трения с товарищами.

После успешного ответа на экзамене я скорее с облегчением вздохну "пронесло", чем порадуюсь полученной высокой оценке.

Если бы я собралась играть в карты, то скорее сыграла бы в развлекательную игру, чем в серьезную, требующую размышлений.

Я предпочитаю соревнования, где я сильнее других, соревнованиям с участниками, приблизительно равными по силе.

После неудачи я становлюсь еще более собранной и энергичной, чем теряю всякое желание продолжить дело.

Неудачи отравляют мою жизнь больше, чем радуют успехи.

В новых ситуациях у меня скорее возникает волнение и беспокойство, чем интерес и любопытство.

Я скорее попытаюсь приготовить новое интересное блюдо, хотя оно может и не получиться, чем стану готовить привычное кушанье, которое у меня обычно выходит хорошо.

Я скорее займусь чем-нибудь приятным и необременительным, чем стану выполнять что-то стоящее, но не очень увлекательное.

Я скорее затратю все свое время на осуществление одного дела, чем постараюсь выполнить быстро за это же время два-три дела.

Если я заболела и вынуждена остаться дома, то использую время скорее для того, чтобы расслабиться и отдохнуть, чем поработать.

Если бы я жила с несколькими девушками в одной комнате и мы решили устроить вечеринку, то я предпочла бы сама организовать ее.

Если у меня что-то не выходит, я лучше обращусь к кому-нибудь за помощью, чем стану сама искать выход из сложившейся ситуации.

Когда нужно соревноваться, у меня скорее возникнет интерес и азарт, чем беспокойство и тревога.

Когда я берусь за трудное дело, то скорее опасаясь, что не справлюсь с ним, чем надеюсь, что оно получится.

Я лучше работаю под чьим-либо руководством, чем тогда, когда несу за работу личную ответственность.

Мне больше нравится выполнять сложные незнакомые задания, чем знакомое и такое, в успехе которого я уверена.

Если бы я успешно решила какую-нибудь задачу, то с большим удовольствием взялась бы еще раз решать аналогичную, чем перешла бы к задаче другого типа.

Я работаю продуктивнее над заданием, когда передо мной ставят задачу лишь в общих чертах, чем тогда, когда мне конкретно указывают, что и как выполнять.

Если при выполнении важного дела я допускаю ошибку, то чаще теряюсь и впадаю в

отчаяние, чем быстро беру себя в руки и пытаюсь исправить положение.
 Пожалуй, я больше мечтаю о своих планах на будущее, чем пытаюсь их реально осуществить.

Бланк ответов к форме А (мужской)

№	Оценка в баллах	№	Оценка в баллах	№	Оценка в баллах	№	Оценка в баллах
1		9		17		25	
2		10		18		26	
3		11		19		27	
4		12		20		28	
5		13		21		29	
6		14		22		30	
7		15		23		31	
8		16		24		32	

Бланк ответов к форме Б (женской)

№	Оценка в баллах	№	Оценка в баллах	№	Оценка в баллах
1		11		21	
2		12		22	
3		13		23	
4		14		24	
5		15		25	
6		16		26	
7		17		27	
8		18		28	
9		19		29	
10		20		30	

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ:

Ключ к мужской форме опросника (А):

+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.

Ключ к женской форме опросника (Б):

+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.

В соответствии с представленными выше ключами оценки, данные испытуемыми по каждому из суждений опросника, переводятся в баллы следующим образом. Если в ключе данное суждение помечено знаком "+", то оценки (в числителе) переводятся в баллы (в знаменателе) так:

-3	-2	-1	0	1	2	3
1	2	3	4	5	6	7

Если в ключе соответствующее суждение помечено знаком "-", то пользуются следующим соотношением:

-3	-2	-1	0	1	2	3
7	6	5	4	3	2	1

Далее определяется сумма баллов, набранных испытуемым по всему опроснику, и на ее основе определяют, какая мотивация доминирует у испытуемого.

Если эта сумма оказалась в интервале от 165 до 210, то делают вывод о том, что в мотивации достижения успехов у данного испытуемого доминирует стремление к успеху.

Если сумма баллов оказалась в интервале от 76 до 164, то делают вывод о доминировании стремления избегать неудачи.
Наконец, если сумма баллов оказалась в пределах от 30 до 75, то никакого определенного вывода о доминировании друг над другом мотивации достижения успехов или избегания неудач сделать нельзя

Занятие 33-34

Тренинговое занятие

«Что я знаю о себе? Мои потребности, интересы и увлечения»

Цель: расширение знаний учеников о себе, формирование адекватной самооценки.

Упражнение «Моя вселенная».

В центре альбомного листа нарисуйте солнце и в центре солнечного круга напишите букву «Я». Затем от этого «Я» – центра своей Вселенной прочертите линии к звездам и планетам.

Мое любимое занятие...

Мое любимое животное...

Мой любимый цвет...

Мой лучший друг...

Мой любимый звук...

Мой любимый запах...

Моя любимая игра...

Моя любимая одежда...

Моя любимая музыка...

Мое любимое время года...

Что я больше всего на свете люблю делать...

Место, где я больше всего на свете люблю бывать...

Мой любимый певец или группа...

Мой любимый герой...

Я чувствую у себя способности к...

Человек, которым я восхищаюсь больше всего...

Лучше всего я умею...

Я знаю, что смогу...

Я уверен в себе, потому что...

«Звездная карта» каждого показывает – у всех много возможностей, много такого, что делает каждого из нас уникальным, и того, что для всех нас общее. Поэтому люди нужны друг другу, и каждый человек может добиться в жизни успеха и сделать так, чтобы другим людям рядом с ним было веселее и радостнее жить.

2. Упражнение «Доволен ли я собой?»

Ребятам предлагается разделить лист на две части. Одну часть озаглавить «Не доволен собой», другую — «Принимаю себя». В графе «Не доволен собой» следует откровенно написать о том, что вызывает недовольство именно сегодня, сейчас. На эту работу выделить 5-6 минут. В графе «Принимаю себя» отметить, что радует в себе именно сегодня, что принимают в тебе окружающие тебя люди, что привлекает их в тебе. На работу отводится 5—6 минут.

По окончании работы желающие могут публично прокомментировать свои записи.

3. Упражнение «Мои потребности и окружающий мир».

Инструкция. Вообразите, что у Вас ничего нет. Вдруг Вы встречаете волшебника, который говорит: «Проси все, что хочешь, для меня ничего невозможного нет!» Что Вы попросите у этого волшебника?

Свои желания записываются в течение 5 минут. Записи зачитываются по желанию участника.

Соотнесите свои желания с пирамидой потребностей. К какому уровню они относятся?

4. Беседа. Ведущие потребности и их уровни.

«Пирамида потребностей Маслоу»

Потребности Маслоу распределил по мере возрастания, объяснив такое построение тем, что человек не может испытывать потребности высокого уровня, пока нуждается в более примитивных вещах.

Маслоу прекрасно осознавал, что удовлетворение примитивных физиологических потребностей — основа основ. В его представлении идеальное счастливое общество — это в первую очередь общество сытых людей, не имеющих повода для страха или тревоги. Если человек, например, постоянно испытывает недостаток в еде, вряд ли он будет остро нуждаться в любви. Однако человек, переполненный любовными переживаниями, все равно нуждается в пище, причем регулярно (даже если дамские романы и утверждают обратное). Под сытостью Маслоу подразумевал не только отсутствие перебоев с питанием, но и достаточное количество воды, кислорода, сна.

«Я совершенно убежден, что человек живет хлебом единым только в условиях, когда хлеба нет, — разъяснял Маслоу. — Но что случается с человеческими стремлениями, когда хлеба вдоволь и желудок всегда полон? Появляются более высокие потребности, и именно они, а не физиологический голод, управляют нашим организмом. По мере удовлетворения одних потребностей возникают другие, все более и более высокие. Так постепенно, шаг за шагом человек приходит к потребности в саморазвитии — наивысшей из них».

Формы, в которых проявляются потребности, могут быть разными, здесь нет единого стандарта. У каждого из нас свои мотивации и способности. Поэтому, например, потребность в уважении и признании у разных людей может проявляться неодинаково: одному необходимо стать выдающимся политиком и завоевать одобрение большинства своих сограждан, а другому вполне достаточно, чтобы собственные дети признавали его авторитет. Такой же широчайший диапазон в рамках одной и той же потребности можно наблюдать на любой ступени пирамиды, даже на первой (физиологические потребности).

5. Упражнение «Цели в моей жизни».

Лист бумаги разделите на 2 части. Слева напишите все свои цели, мечты. Справа напишите, что готовы сделать, чтобы их достичь.

Обсуждение упражнения.

6. Упражнение «Достойная эпитафия».

Говорят, где-то на Кавказе есть старое кладбище, где на могильных плитах можно встретить такие надписи: «Сулейман Бабашидзе. Родился в 1820 году, умер в 1858 году. Прожил 3 года». «Нугзар Гаприндашвили. Родился в 1840 году, умер в 1865 году. Прожил 120 лет».

-Как вы думаете, может быть, на Кавказе не умеют считать?

- Может быть, приписки делались с каким-то смыслом?

Смысл приписок: таким образом односельчане оценивали насыщенность и ценность жизни.

Назовите какое-нибудь интересное и достойное событие, которое могло бы украсить любую жизнь.

Обсуждение.

7. Упражнение «Древо моей жизни».

Давайте вырастим дерево своего будущего. Для этого надо записать, чем будет заполнена ваша жизнь через год, через 5 лет и через 10 лет. А в корнях записать ресурсы (что нужно).

Практическое занятие «Потребностная сфера человека»

По человеческой природе все люди, «по умолчанию», гении и талантливы. Я предлагаю воспользоваться этим и начать «активизировать» природные ресурсы.

Ниже представлено первое занятие мотивационного тренинга, проработав их, вы сформируете ценные навыки, которые в дальнейшем помогут вам понимать свои трудности, преодолевать их, чувствовать себя более свободным и научиться получать от жизни удовольствие.

В начале любой деятельности, самое тяжёлое — это начать делать. Начавши, вам будет легче потом продолжить и затем добиться результата!

«Нет людей, у которых не получается! Есть люди, которые начатое не доводят до конца!»
Психолог Сергей Минаков

Халявы здесь нет! Здесь есть методическое формирование новых навыков.

В этой публикации представлено первое занятие мотивационного тренинга: «Потребностная сфера человека»

Мотивационный тренинг состоит из 3 блоков:

Блок: Потребностная сфера человека.

Блок: Мотивационная сфера. Мотивация достижения успеха и мотивация избегания неудач.

Блок: Деятельность и Цель.

Занятие можно использовать как в групповой работе, так и для индивидуальной работы.

Цель данного занятия. Познание своих потребностей. Сформировать навыки в определении, удовлетворении и регуляции своих потребностей.

Это даст возможность определять источник напряжения и растраты энергии. Умение продуктивно удовлетворять свои потребности при этом перенаправлять энергию в нужное русло.

Притча. Объективные потребности человека.

Мини – лекция: Ведущие потребности и их уровни. Пирамида А. Маслоу.

Диагностика степени удовлетворённости основных потребностей.

Упражнения 1. «Список потребностей».

Притча о желаниях и потребностях.

Упражнение 2. «Осознание потребностей».

Упражнение 3. «Ответственность за свои потребности».

Домашнее задание.

Дополнительное упражнение для приверженцев арт — терапии. Арт — терапевтическое упражнение «Забота о личных потребностях» (Копытин А.И.)

Обратная связь (анкета).

Притча. Объективные потребности человека.

Однажды к духовному учителю пришел юноша и попросил взять его в ученики. Мастер ничего не ответил, но, поскольку день был жаркий, предложил пойти искупаться. Когда юноша вошел в воду, коварный учитель схватил его голову руками и с силой погрузил в воду. Как тот ни старался вырваться, старик крепко держал его под водой. Наконец, он отпустил юношу, и когда тот отдышался, спросил его:

— Чего ты хотел сильнее всего, когда я держал тебя под водой?

— Вдохнуть воздуха.

— Хотел ли ты известности или богатства?

— Нет, только воздуха.

— Когда так же, как воздуха, ты захочешь знаний, тогда ты будешь готов к обучению.

Мини – лекция: Ведущие потребности и их уровни. Пирамида А. Маслоу.

Потребность — состояние, вызванное необходимостью в определенных условиях жизни и развития человека.

Потребность — источник активности и деятельности людей. Формирование потребностей происходит в процессе воспитания и самовоспитания — приобщения к миру человеческой культуры.

Потребность — осознаваемый психологический или физиологический дефицит чего-либо, отражаемый в восприятии человека.

Потребность как психический образ нужды. М. М. Филиппов (1968).

Потребность — это заложенная в нас природой и обществом программа жизнедеятельности. В. А. Василенко.

Потребности могут быть самыми различными, не осознанными, в форме влечений. Человек только чувствует, что ему чего-то недостает или испытывает состояние напряженности и беспокойства. Осознание потребностей проявляется в форме мотивов поведения.

Потребности определяют личность и направляют ее поведение.

Потребности Маслоу распределил по мере возрастания, объяснив такое построение тем, что человек не может испытывать потребности высокого уровня, пока нуждается в более примитивных вещах.

Маслоу прекрасно осознавал, что удовлетворение примитивных физиологических потребностей — основа основ. В его представлении идеальное счастливое общество — это в первую очередь общество сытых людей, не имеющих повода для страха или тревоги. Если человек, например, постоянно испытывает недостаток в еде, вряд ли он будет остро нуждаться в любви. Однако человек, переполненный любовными переживаниями, все равно нуждается в пище, причем регулярно. Под сытостью Маслоу подразумевал не только отсутствие перебоев с питанием, но и достаточное количество воды, кислорода, сна.

«Я совершенно убежден, что человек живет хлебом единым только в условиях, когда хлеба нет, — разъяснял Маслоу. Но, что случается с человеческими стремлениями, когда хлеба вдоволь и желудок всегда полон? Появляются более высокие потребности, и именно они, а не физиологический голод, управляют нашим организмом. По мере удовлетворения одних потребностей возникают другие, все более и более высокие. Так постепенно, шаг за шагом человек приходит к потребности в саморазвитии — наивысшей из них».

Для среднестатистического человека характерны следующие данные:

физиологические потребности удовлетворяются на 85 %;

в безопасности и защите – на 70 %;

в любви и принадлежности – на 50 %;

в самоуважении – на 40 %;

в самоактуализации – на 10 %.

Базовые эмоции имеют своё представительство в потребностях, то есть, за эмоциональным состоянием всегда скрывается потребность, например: при голоде (потребность в пище) – злость, при неудовлетворённости в тёплых отношениях – тревогу или гнев, при развитии своих способностей – радость, интерес. Так сказать, эмоции выражают активную сторону потребностей. Следующим этапом занятия будет, познание своих удовлетворённых и неудовлетворённых потребностей, с помощью методики диагностики степени удовлетворённости основных потребностей.

Упражнение 1. «Список потребностей»

В таблице представлены по А.Маслоу, такие потребности человека как: физиологические, потребности в безопасности, социальные (в принятии), в признании (в самоутверждении), творческие (эстетические) и потребности в самореализации.

Инструкция. Вам нужно каждую потребность из таблицы отнести к определённой потребности из пирамиды Маслоу.

Напротив каждой потребности поставьте букву соответствующей потребности.

Физиологические — Ф, потребности в безопасности — Б, социальные — С,

в признании — П, творческие – Т, потребности в самореализации – Р.

Отсутствие воин.

Семейные связи.

Осуществление собственных замыслов.

Страдание.
Дышать.
Развитие творческих способностей.
Уверенность в завтрашнем дне.
Комфортная внешняя температура.
Стремление к успеху.
Пригодная для утоления жажды чистая вода.
Быть здоровым.
Желание во взаимодействии с другими людьми.
Еда.
Стремление к гармонии.
Избегать опасности.
Совершение своей миссии.
Легкодоступность медицинской помощи.
Интерес к одобрительным отзывам о своей деятельности.
Избавление от продуктов жизнедеятельности.
Потребность быть оценённым по достоинству.
Опасность заразиться опасным заболеванием.
Общение.
Стремление реализовать свой собственный потенциал.
Ты меня уважаешь?!Жажда.
Непрерывная реализация потенциальных возможностей, способностей.
Гарантия занятости.
Желание в совместной деятельности.
Страхование от несчастных случаев.
Желание развития в карьере.
Потребность в пище.
Потребность во взаимопомощи.
Избегать болезней.
Необходимость удостовериться в собственной значимости.
Потребность в любви и привязанности.
Стабильная политическая ситуация в стране.
Дружеские отношения.
Потребность в карьерном росте.
Жилище.
Стабильность.
Эмоциональная близость с другими.
Соблюдать личную гигиену.
Благополучие в межличностных отношениях.
Обеспечивать свою безопасность и не создавать опасности для других людей.
Проявление заботы и получения ее взамен.
Поддерживать температуру тела в нормальных пределах.
Посещение художественных галерей.
Противодействие.
Ощущать себя частью семьи.
Развитие творческих потенциалов.
Заботиться о внешнем виде.
Стремление к компетентности.
Свобода от несчастных случаев.

Романтические отношения.
Одежда.
Потребность в сопричастности.
Подвергнуться физическому нападению.
Обеспечить себе положение влияния.
Иметь хороших собеседников
Издевательство на рабочем месте.
Отдыхать.
Потребность в дружбе.
Самоутверждение.
Пить.
Избегать неприятностей.
Ощущать себя частью рабочего коллектива.
Стремление к достижению успеха и высокой оценки.
Нормально дышать.
Упрочить свое положение.
Потребность в чтении литературы.
Употреблять достаточное количество жидкости.
Иметь теплые отношения с людьми.
Избегание вреда.
Желание добиться успеха.
Быть понятым другими.
Двигаться.
Интерес к музыке.
Защита от насилия.
Осуществление своих способностей и талантов.
Теплые чувства к живому существу и необходимость в ответных чувствах.
Желание уверенности в себе.
Финансовое благополучие.
Выбирать одежду.
Желание в совместной деятельности.
Стремление к мастерству.
Формирование творческой состоятельности.
Попасть в финансовые затруднения.
Достижение в уважении.
Внимание к себе.
Стремление к созиданию нового.
Наличие убежища.
Порядок.
Заниматься делом, требующим полной отдачи.
Продолжение рода.
Желание поднять социальный статус.
Занятие рисованием, лепкой.
Избегание обвинений.
Стремиться к новому и неизведанному..
Ощущать себя частью социума.
Укрытие.
Активные посты и выставление фото в инстаграм, фейсбук и т.д.
Избегание неудач.
Стремление развивать свои силы и способности.

Добиться признания и уважения.
Поддерживать нужное положение.
Стабильное рабочее место.
Быть понимаемым и принимаемым.
Интерес в получении новых знаний о мире.
Занятие спортом.
Оскорбление на улице.
Спать.
Иметь престижную и уважаемую другими работу.
Потребность в познании окружающей среды и себя.
Принадлежность к социуму.
Насмешки в школе.
Потребность в творчестве.
Реализация собственных способностей, талантов.
Стремиться к эстетическим наслаждениям.
Коммуникация с другими людьми.
Избегание обвинений.
Признание общества.
Принадлежность к группе.
Саморазвитие через творчество.
Потребность стать тем, кем данный человек способен стать.
Стремление занять высокое место в обществе.
Стабильность комфорта обитания.
Причастность к культуре.
Здоровая экология.
Продолжать саморазвитие.
Потребность в связях с людьми.
Обеспечить себе будущее.
Стремление к уважению со стороны других.
Полное познание, осмысление своего «Я».
Сон.
Избегать стрессов.
Потребность в любви.
Привлечение внимания к себе.
Поиск смысла жизни и своего места в нём.
Интерес к посещению театра.
Комфорт.
Ощущать себя частью класса, группы.
Питание.
Повышать уровень мастерства и компетентности.
Загрязнение природной среды.

Далее, выберите из списка те потребности, которые важны для вас в первую очередь. Не более 20 потребностей.

Расставьте их по степени важности для себя: самую важную потребность поставьте под №1, следующую по значимости потребность – под №2 и так далее, до №20. Мысленно проговаривайте фразу «Я хочу...». Какие потребности вас цепляли эмоционально? Почему?

Проанализируйте выбранные потребности из списка таблицы, с результатами диагностики «удовлетворённости основных потребностей».

Обсуждение. В круге проходит обсуждение по потребностям, каждый желающий из участников может высказывать своё мнение, согласие или не согласие. (в конце занятия см. таб. с ответами)
Какие из потребностей было легче определить, а какие сложнее? Почему?

Как вы считаете, какая из базовых эмоций может представлять определённую потребность, например: при голоде (потребность в пище) – злость, при неудовлетворённости в тёплых отношениях – тревогу или гнев, при развитии своих способностей – радость, интерес и т.д.?

Какие потребности из этого списка у вас удовлетворены, а какие нет?

Какие потребности из списка и диагностики совпадают, а какие нет?

Что вам дало это упражнение?

Как вы эти знания будете применять в жизни?

Притча о желаниях и потребностях

Жил-был один человек. Он, как и все, надеялся на чудо, и оно произошло... Однажды, по пути на работу, его кто-то окликнул. Человек обернулся и увидел... настоящего Волшебника. «Сегодня волшебный день и я могу исполнить три твоих желания!», — сказал он.

— Ух, ты! Я точно знаю, чего хочу! Я хочу шикарную машину с откидывающимся верхом, — немного подумав, ответил человек.

— Хорошо, — ответил волшебник, полез в мешок, достал оттуда ключи от машины и подал их человеку.

— Ключи? — воскликнул тот — я хочу машину целиком!

— Посмотри вокруг, — ответил волшебник.

Человек посмотрел направо и увидел шикарную машину с откидывающимся верхом с белыми кожаными сиденьями.

— Вот это да! Это прямо как я и хотел! — закричал человек, сел в машину и уехал навстречу новым впечатлениям.

На следующий день он вернулся на то же самое место. Человек был чертовски зол, так что Волшебник спросил его:

— Что случилось?

— А... Я целый день ездил по городу, и куда бы я ни приехал, все люди смотрели на меня, ведь я был в этой машине. Но потом я начал замечать, что в этом городе полно красивых машин и люди смотрят на все машины... Так что это не то, чего я хотел.

— А чего же ты хочешь, я могу выполнить второе желание, — сказал волшебник.

— Я... хочу... денег! — ответил человек. Целую кучу денег, чтобы я смог купить все, что захочу.

— Хорошо, — ответил Волшебник, засовывая руку в мешок. Он достал оттуда чековую книжку и вручил её человеку.

Когда тот открыл чековую книжку, увидел на ней свое имя и какая сумма на счете, он тут же захлопнул ее, сунул в карман и заявил:

— Я вернусь завтра, ведь у меня еще есть третье желание, которое ты обещал исполнить.

-Конечно, я буду ждать тебя. — ответил Волшебник.

На следующий день на этом же самом месте, в то же время, человек и Волшебник встретились снова. Но опять человек был разозлен и подавлен. Волшебник спросил:

— И что случилось теперь?

— Я скупил все, что хотел. Стоило мне увидеть любую вещь, которая мне нравится, я тут же покупал ее. Но очень скоро мне стало все равно, смогу ли я купить что-то еще. Я ведь могу купить все, так что какая разница... Ты не дал мне того, что я хотел.

— Чего ты хочешь? — спросил Волшебник.

В этот раз человек тщательно продумал свой ответ и сказал:

— Я знаю, чего хочу. Я хочу сказочно красивую... девушку. Можешь?

— Хорошо, — ответил волшебник, и тут же рядом с ним появилась необычайно прекрасная девушка.

— Я готова идти за тобой, куда скажешь, — пропела она сладким голосом.

— Да! — вскричал человек, схватил ее, и ушел.

...Спустя две недели он вернулся на то же место. Он был зол и подавлен. Волшебник спросил его:

— А что сейчас? Я ведь дал тебе сказочно прекрасную девушку!

— А... Она была такая послушная, что мне это быстро наскучило. Ей нужны были только мои деньги, и, набрав сколько ей было нужно, она просто ушла. Какой-то ты плохой Волшебник. Я прошу и прошу тебя то, что я хочу, а оно все не то и не такое.

— Это потому, — ответил Волшебник — что ты ни разу не попросил того, чего хочешь.

— Неправда, я всегда прошу того, чего хочу!

— Нет, — ответил Волшебник. — Ты просишь машину, а на самом деле хочешь уважения, ты просишь денег, а на самом деле хочешь свободы, ты просишь красивую девушку, а на самом деле хочешь любви.

Не всегда мы можем осознавать свои истинные желания, потребности. Но это возможно, если честно отвечать себе на вопрос, «чего же я хочу на самом деле?», «что мне мешает понять мои истинные желания и потребности?».

Упражнение 2. «Осознание потребности»

Выберите ситуацию, в которой вы, возможно, участвуете без достаточной энергии, желания. Посмотрите на ситуацию объективно. Спросите себя: «Чего я хочу в этой ситуации?», «Для чего хочу?», «Для какой цели?», «Зачем?» и так далее, пока не доберетесь до неудовлетворённой потребности. Базовый вопрос здесь, ЧЕГО Я ХОЧУ?

Например:

Хожу в тренажерный зал, но не получаю удовольствия.

Вопрос: зачем я хожу в зал, чего я хочу?

Ответ: чтобы была хорошая фигура, крепкое здоровье.

Вопрос: зачем фигура, для какой цели?

Ответ: что бы нравился противоположному полу.

Вопрос: больше нравится стал?

Ответ: не для тех, кого бы хотел.

Вопрос: какую хочу?

Ответ: с которой можно создать семью.

И так дале....

В этом примере можно видеть, то, что неудовлетворённой потребностью является не хорошая фигура или здоровье, а потребность в любви, в семейных отношениях, в принятии и т.д. И в данном случае, нужна другая стратегия удовлетворения данной потребности.

Забегая немного вперёд, в тему мотивации, бывают нередкие случаи, когда цель может переходить в мотив («сдвиг мотива на цель»). В данном примере, цель — хорошая фигура, через какое то время становится мотивом, то есть физические нагрузки начинают приносить удовольствие и в таких случаях у человека появляется желание ходить на фитнес.

Следующим этапом после обнаружении неудовлетворённой потребности, важно

Обсуждение.

Какие эмоции вы испытывали при выполнении данного упражнения? Менялись ли они на протяжении выполнения упражнения?

С какими трудностями вы столкнулись при выполнении упражнения?

Там где трудность, там рост и развитие.

Важно!

Это упражнение важно выполнять, до тех пор, пока осознания потребностей не дойдёт до автоматизма. На формирование этого навыка, а это навык, необходимо время.

Упражнение 3. Ответственность за свои потребности.

Цель. Осознание и принятие своих потребностей. Осознание ответственности за свои потребности, чувства и эмоции.

На первом этапе упражнения придумайте и запишите как можно больше предложений, начинающихся со слов “я должен...”. Включите в свои ответы, все стороны своей жизни и — физическую, материальную, эмоциональную, социальную, интеллектуальную и духовную. Запишите не менее 20 таких предложений в столбик.

Не приступайте к следующему этапу упражнения, пока не выполните первый этап. Записали?

Прочтите эти предложения вслух, прислушиваясь к своим чувствам и ощущениям. Запишите их..

Второй этап упражнения.

Теперь вернитесь к началу Вашего списка и прочитайте его вслух, заменяя во всех предложениях слова “я должен...” на “я хочу..” и “я желаю..”. Снова прислушайтесь к себе и отметьте различия в ощущениях, если они существуют. скажите, в чем заключаются эти отличия.

Например.

“Для укрепления моего здоровья **я должен** заняться зарядкой”.

“Для укрепления моего здоровья **я хочу** заняться зарядкой”.

Обсуждение. Что вы чувствовали после произнесения “я должен...”. Изменилось ли, что ни будь в ваших переживаниях, мыслях, во втором задании при замене во всех предложениях со слова “я должен...” на “я хочу..” и “я желаю..”.

Установка “я должен...”, может быть привнесена из вне, вашим окружением, СМИ и может искажать ваши потребности, желания.

Ответственность за свои потребности заключается в том, что бы начать удовлетворять их осознанно и самостоятельно, не обвиняя и перекладывая свои трудности на окружающих нас людей.

Примерный бланк для заполнения.

“я должен...” _____

“я должен...” _____

.....

Домашнее задание

Цель. Сформировать навык познания, определения, удовлетворения и регуляции своих потребностей.

Это поможет определять источник напряжения и растраты энергии. Умение продуктивно удовлетворять свои потребности, при этом перенаправлять энергию в нужное русло.

Начните исследовать свои потребности, используя структуру пирамиды Маслоу. Определите, что мешает вам удовлетворять их. Проанализируйте источники этих помех в своей жизни (семейные ценности, убеждения, пережитой опыт и т.д.) Учтите как удовлетворенные, так и не удовлетворенные потребности. Будьте честны с собой, ведь в данном случае, определяя нереализованные желания и нужды, вы даете возможность себе самостоятельно управлять своей жизнью.

Если в начале *сложно определять свои потребности*, то задержитесь на уровне базовых потребностей. Здесь вам будет гораздо проще определять те дефициты, которые необходимо удовлетворять. Например, попытайтесь определять и отмечать, как вы чувствуете голод, какие эмоции испытываете, опишите мысли. Возможно, вместо голода, вы заедаете тревогу и т.д.

Когда вы освоите базовый уровень, поняв саму идею потребностей, двигайтесь выше по пирамиде. Сопоставляйте потребности с эмоциями и мыслями. Каждая базовая эмоция имеет своё представительство в определённой потребности, то есть, за каждой эмоцией скрывается потребность, например: при голоде (потребность в пищи) – злость, при неудовлетворённости в тёплых отношениях – тревогу или гнев, при развитии своих способностей – радость, интерес.

Для удобства в определении и анализа своих потребностей и эмоций, рекомендую применить таблицу.

В процессе работы с таблицей, со временем, вы её можете модифицировать под себя.

Дата	Ситуация	Эмоция, чувства	Мысли	Потребность	Удов. потре
27.03.20	Я часто выставляю своё фото в соцсетях и пишу посты	Напр. Радость, грусть	Я хорошо выгляжу и мне хочется, чтобы поставили много лайков.	Возможно мне не хватает признания (я хорошо выгляжу и мне	Занят делом (пойт круж т.д.)

Мне скучно и
одинок, не с
ким и
пообщаться.

хочется, чтобы
поставили
много лайков).
Потребность в
принятии,
тёплых
отношениях, в
дружбе и т.д.
(мне скучно и
одинок, не с
ким и
пообщаться).

резул
Прин
таким
есть,
актив
откры
прояв
чувств
взаим
други

Чтобы саморегуляция вашей потребностной сферы перешло на автоматический режим (сформировался навык), вам потребуется не одна неделя, а может и месяцы выполнения выше предложенных заданий. Здесь много зависит и от ваших индивидуальных особенностей (темперамент, характер) и от возраста. Чем старше становится человек, тем больше времени потребуется на формирование новых навыков. В молодом возрасте развитие проходит быстрее. Взять к примеру изучение иностранного языка. В детском возрасте, ребёнок язык может изучать играя, в более старшем уже приходится «попотеть», чтобы овладеть хотя бы разговорным уровнем.

Дополнительное упражнение для приверженцев арт — терапии.

Арт — терапевтическое упражнение «Забота о личных потребностях» (Копытин А.И.)

Обратная связь пройденного занятия.

Обратную связь можно провести в виде заполнения анкеты или обсудить по кругу, если это групповые занятия или самоанализ если занятие проходим самостоятельно.

Пример анкеты.

Анкета

Во время занятия я понял, что ...

Самым полезным для меня было ...

Своими основными ошибками на занятии я считаю ...

Мне не понравилось...

На следующем занятии я хотел бы ...

На месте ведущего я (в случае групповых занятий)...

Таблица потребностей к упражнению №1.

Физиологические потребности — обеспечивают выживание человека.

Дышать.

Есть.

Пить.

Нормально дышать.

Употреблять достаточное количество жидкости.

Двигаться.

Поддерживать нужное положение.

Спать.

Отдыхать.

Выбирать одежду.

Поддерживать температуру тела в нормальных пределах.

Соблюдать личную гигиену.

Заботиться о внешнем виде.

Укрытие.
Наличие убежища.
Продолжение рода.
Одежда.
Потребность в пище.
Жилище.
Питание.
Жажда.
Сон.
Комфортная внешняя температура.
Пригодная для утоления жажды чистая вода.
Здоровая экология.
Избавление от продуктов жизнедеятельности.

Потребности безопасности и защищённости.

Быть здоровым.
Избегать опасности.
Избегать болезней.
Избегать стрессов.
Обеспечивать свою безопасность и не создавать опасности для других людей.
Стабильность комфорта обитания.
Обеспечить себе будущее.
Избегать неприятностей.
Упрочить свое положение.
Защита от насилия.
Финансовая благополучие.
Свобода от несчастных случаев.
Легкодоступность медицинской помощи.
Опасность заразиться опасным заболеванием.
Попасть в финансовые затруднения.
Подвергнуться физическому нападению.
Издательство на рабочем месте.
Насмешки в школе.
Оскорбление на улице.
Комфорт.
Гарантия занятости.
Страхование от несчастных случаев.
Уверенность в завтрашнем дне.
Стабильность.
Порядок.
Страдание.
Стабильное рабочее место.
Стабильная политическая ситуация в стране.
Избегание вреда.
Избегание неудач.
Избегание обвинений.
Противодействие.

Социальные потребности.

Общение.
Дружеские отношения.
Семейные связи.

Эмоциональная близость с другими.
Романтические отношения.
Коммуникация с другими людьми.
Принадлежность к социуму.
Принадлежность к группе.
Благополучие в межличностных отношениях.
Проявление заботы и получения ее взамен.
Внимание к себе.
Иметь хороших собеседников.
Желание в совместной деятельности.
Потребность во взаимопомощи.
Потребность в сопричастности.
Потребность в любви.
Потребность в дружбе.
Желание во взаимодействии с другими людьми.
Ощущать себя частью социума.
Ощущать себя частью класса, группы.
Ощущать себя частью рабочего коллектива.
Ощущать себя частью семьи.
Иметь теплые отношения с людьми.
Быть понятым другими.
Потребность в любви и привязанности.
Быть понимаемым и принимаемым.
Теплые чувства к живому существу и необходимость в ответных.
Причастность к культуре.
Потребность в связях с людьми.
Желание в совместной деятельности.

Потребности в признании и самоуважении

Желание уверенности в себе.
Стремление к компетентности.
Стремление к мастерству.
Достижение в уважении.
Желание развития в карьере.
Стремление занять высокое место в обществе.
Интерес к одобрительным отзывам о своей деятельности.
Стремление к успеху.
Потребность быть оценённым по достоинству.
Ты меня уважаешь?!
Стремление к уважению со стороны других.
Признание общества.
Стремление к достижению успеха и высокой оценки.
Потребность в карьерном росте.
Самоутверждение.
Желание поднять социальный статус.
Привлечение внимания к себе.
Необходимость удостовериться в собственной значимости.
Активное выставление фото в инстаграм, фейсбук и т.д.
Добиться признания и уважения.
Обеспечить себе положение влияния.
Повышать уровень мастерства и компетентности.
Занятие спортом.

Желание добиться успеха.
Иметь престижную и уважаемую другими работу.

Духовные, эстетические потребности

Потребность в познании окружающей среды и себя.
Потребность в творчестве.
Стремиться к эстетическим наслаждениям.
Потребность в чтении литературы.
Интерес к посещению театра.
Интерес в получении новых знаний о мире.
Развитие творческих способностей.
Стремление к гармонии.
Формирование творческой состоятельности.
Стремление к созиданию нового.
Занятие рисованием, лепкой.
Интерес к музыке.
Посещение художественных галерей.
Развитие творческих потенциалов.
Саморазвитие через творчество.

Потребность в самореализации.

Потребность стать тем, кем данный человек способен стать.
Стремление реализовать свой собственный потенциал.
Продолжать саморазвитие.
Осуществление своих способностей и талантов.
Непрерывная реализация потенциальных возможностей, способностей.
Совершение своей миссии.
Полное познание, осмысление своего «Я».
Стремление развивать свои силы и способности.
Стремиться к новому и неизведанному.
Заниматься делом, требующим полной отдачи.
Поиск смысла жизни и своего места в нём.
Реализация собственных способностей, талантов.
Осуществление собственных замыслов.

Занятие 37

Практическая работа;
Упражнение «Девиз».

Все участники по очереди (по кругу) говорят о том, какую футболку и с какой надписью-девизом они купили бы себе, если бы была такая возможность. Эта надпись должна отражать жизненное кредо человека, его основной жизненный принцип, а цвет соответствовал его характеру.

Упражнение «Игрушка».

Каждый член группы думает о том, какой игрушкой он хотел бы стать (мог бы стать, если группа вдруг попросит его реанимировать эту игрушку). Затем группа пытается угадать «игрушку» каждого, идет обмен впечатлениями, своими ощущениями.

Упражнение «Свободный рисунок».

Всем членам группы выдаются листы бумаги и карандаши для рисования. Каждый рисует то, что ему хочется, любые формы, линии, цвет. Главное, чтобы было выражение собственных чувств, переживаний...

После того как задание выполнено, организуется импровизированная выставка рисунков, качество которых, безусловно, не оценивается, а идет обмен своими ощущениями от процесса творчества. Упражнение «Угадай кто это?».

Каждый из участников составляет подробную психологическую самохарактеристику, не указывая на такие признаки по которым можно сразу же узнать человека. Например, «меня очень беспокоит мой маленький рост...», если вы в группе самый низкий по росту, так писать, разумеется, нельзя. В этой самохарактеристике должно быть не менее 10-12 предложений, признаков человека.

Затем все написанное сдается руководителю (или кому-то другому из группы), он все перемешивает и зачитывает вслух одну за другой эти самохарактеристики. Группа пытается узнать, чья же эта самохарактеристика, чей «психологический автопортрет»?

Список качеств, важных для межличностного общения.

На первом этапе этого задания проводится дискуссия с целью выяснения коллективного мнения о качествах личности, важных для общения. Любой член группы может высказаться, аргументируя свое мнение. Составляется сводный список качеств, важных для межличностного общения.

На втором этапе каждый участник заполняет свой листок, указывая качества, которые, по мнению группы, наиболее важны для межличностного общения. В этот индивидуальный список можно включать и дополнительные качества, важные, по мнению участника, но по каким-либо причинам не поддержанные группой. Затем все оценивают проявление этих качеств у себя, используя шкалу от «0» до «6» баллов, у каждой группы может быть своя шкала.

После того как все оценили себя, этот оценочный лист сдается руководителю, так как он будет нужен для следующего занятия.

Упражнение «Телефон доверия» .

Инструкция: «Представьте себе, что набираете номер «телефона доверия». О чем вы хотели бы спросить дежурного специалиста?. Задайте по очереди свой вопрос».

Ответом может быть коллективное обсуждение или чье-то персональное высказывание, но обязательно в рамках роли специалиста, отвечающего на вопрос клиента по «телефону доверия».

Занятие 38

Технологии снятия эмоционального напряжения

Глубокие дыхательные упражнения

Вдохните медленно и глубоко через нос, заполните воздухом в живот, а затем грудь. Медленно посчитайте до четырех 1-2-3-4. Действуйте в своем темпе. Как можно медленнее выдохните через рот, поджав губы, как будто Вы собираетесь свистеть. Когда почувствуете ваши легкие пустым, опять же досчитайте до четырех. Начните упражнение снова и повторяйте 3-4 раза.

Быстрая релаксация

При стрессовой ситуации умение быстро расслабиться. В начале нужно будет применить предыдущий прием снятия эмоционального напряжения, глубокие дыхательные упражнения два, три раза, считая про себя вдох, выдох... После достижения общей релаксации нужно прочувствовать все мышцы своего тела. Сосредоточьтесь на выражении своего лица и положении тела. Если почувствуете излишнее мышечное напряжение в какой-либо части тела (например, в правой руке), то напрягайте, а затем расслаблять различные группы мышц этой части тела (напрячь и расслабить бицепсы, мышцы предплечья и тд.). Попробуйте почувствовать свое тело и как оно расслабляется. Эту методику можно отрабатывать и в воображаемой стрессовой ситуации.

Повторяйте упражнение один раз в неделю.

Концентрация

Для данного упражнения хорошо подходит упражнение концентрации на вещах, которые окружают Вас в данный момент. Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь. Сконцентрируйтесь на вещах одинакового цвета, например, запомните

все белого цвета. Закрепите белый цвет с ассоциацией белого молока, белых облаков и т.д. После, соберите все предметы один за другим, останавливаясь отдельно на каждом предмете. Упражнение поможет вам отвлечься от эмоционального напряжения. Внимание будет отвлечено на рациональное восприятие окружающей обстановки.

Смена обстановки

Смена обстановки - хороший помощник снять напряжение. Если у Вас плохое настроение, чувство напряженности, угнетает обстановка, то покиньте помещение, где возник острый стресс. Можно просто выйти на улицу, если есть возможность прогуляться в парке, где сможете остаться наедине со своими мыслями. Оглянитесь вокруг, посмотрите, что Вас окружает, наблюдайте за природой.

Если это выходные, то обязательно выйдите на природу (когда позволит погода), сходите в кино, встречайтесь с друзьями, сделайте что-нибудь непривычное.

Обязательно запланируйте незабываемое путешествие в свой отпуск. Поездка позволит Вам познакомиться с новыми людьми, погрузиться в новую культуру. Незнакомые места позволяют увидеть окружающий мир во всей ее красе. Обязательно берите с собой блокнот, фотоаппарат. Наблюдайте за всем новым и записывайте все, что придет в голову. Новые впечатления надолго продлят положительные эмоции от путешествия.

Расслабление

Лягте на спину. Сконцентрируйтесь на вашем дыхании. Медленно расслабьте тело. Начинайте медленно вдыхайте через нос. Заполните нижнюю часть груди, а затем среднюю и верхние части груди и легких. Не забудьте сделать это медленно. Задержите дыхание на секунду или две. Затем нужно спокойно и легко выпустить воздух. Подождите несколько секунд и повторите упражнение. Представьте себе, что Вы находитесь в спокойной ситуации, вокруг пальмы и теплый, ласковый океан. Вы можете продолжить эту технику дыхания до тех пор, как Вам нравится, пока не захочется спать.

Отвлечение

Займитесь какой-нибудь деятельностью - все равно, какой: начните стирать белье, мыть посуду или делать уборку. Не важно, любая выбранная деятельность поможет Вам отвлечься.

Музыка

Выберите свою любимую тихую, успокаивающую музыку. Расположитесь по удобней и слушайте в спокойной обстановке.

Арифметика

Подсчитайте, сколько осталось дней до знаменательных дней в Вашей жизни. Например, сколько осталось дней до Вашего дня рождения, до значимых дат в Вашей жизни, которых Вы ждете. Хорошие воспоминания, когда они были, и сколько прошло с тех пор.

Общение

Поговорите на отвлеченную тему с любым человеком, которого знаете. Он может находиться рядом с Вами, либо Вы может позвонить ему по телефону. Это даст Вам отвлечься в данном этапе.

Теплый душ

Теплая вода действует расслабляюще на мышцы, тем самым снимая напряжение. Струи воды способствуют также релаксации и расслаблению путем легкого массирующего действия. Душ может быть и контрастным, все зависит от Ваших личных предпочтений.

Все эти рекомендации помогут Вам быстро избавиться от психоэмоционального напряжения и позволят посмотреть на мир с другой стороны. Не дайте эмоциям управлять вашей жизнью.

Помните, что только от Вас зависит, будет ли Ваша жизнь сплошным праздником или чередой неудач

Занятие 39

Тренинг «Можно ли научиться управлять собой»

Цель: профилактика депрессивных состояний в подростковой среде.

Задачи:

1. Актуализировать стратегии поведения в стрессовых ситуациях.
2. Сформировать навыки саморегуляции.

3. Сформировать навыки конструктивного разрешения конфликтных ситуаций.

Предполагаемый результат: приобрести навыки управления стрессом в жизненных ситуациях.

Структура тренинга:

1 этап (организационный) 5 мин.

Задачи этапа:

- познакомить с правилами работы в группе;
- повысить эмоциональный фон группы;
- создать условия для дальнейшей работы на занятиях.

(Слайд № 1)

1. Приветствие. Настрой на работу.

Ритуал приветствия: все хором “Всем привет!”

Правила поведения на тренинге:

1. Один говорит – все слушают.
2. На тренинге никто не осуждается.
2. *Упражнение «Снежный ком» (5 мин.)*

Участники группы садятся в круг.

Инструкция: “Здравствуйте. Начнем нашу работу: каждый по очереди будет называть свое имя и то, что его больше всего раздражает. Не забываем, что первый говорит свое имя и нужную причину негативного настроения (поясняя причину), затем следующий говорит сначала имя и ситуацию первого человека, а потом свою и так до конца. Последний участник сначала перечисляет всех и только потом рассказывает о себе”.

Комментарии к упражнению: такое представление требует от участников внимательности. Это упражнение является ритуалом на каждом занятии, изменяется только тема – что позволяет участникам группы побольше узнать друг друга, а также способствует сплочению группы.

Вопросы для обсуждения:

1. Какие возникли трудности в ходе данного упражнения?
2. Какие ситуации было трудно пояснить?

2 этап (основная часть)

1. Теоретический блок (5 минут).

Понятие “стресс” давно и прочно вошло в повседневный обиход. Мы привыкли объяснять свои неудачи усталостью, вызванной стрессом; ежедневно выслушиваем рекомендации по борьбе с ним с экранов телевизоров; знаем, что к нему приводит обилие информации. А что же это такое — стресс?

(Слайд № 2)

Стресс - негативные чувства и представления, которые возникают у людей, когда им кажется, что они не в состоянии справиться с требованиями ситуации.

Знаменитый канадский исследователь Ганс Селье рассматривал стресс как реакцию на изменение обстоятельств.

В 1960-х годах американскими психологами Холмсом и Рейхом была разработана шкала перемен, оказывающих стрессовое воздействие на человека.

(Слайд № 3).

В соответствии с этой шкалой, в которой более 40 позиций, смерть близкого человека соответствует 100 баллам, развод — 73, болезнь или травма — 53, изменение состояния здоровья у одного из членов семьи — 44, начало или окончание учебы в школе — 26, смена школы — 20, отпуск или каникулы — 13 и т.д.

А сейчас мы с вами немного отдохнем и поиграем в интересную игру.

2. Упражнение № 1 “Чепуха” (5 мин.)

Задачи упражнения:

- способствовать развитию творческого потенциала,
- эмоциональный разогрев.

Участники садятся в круг.

Инструкция: “Каждый участник получает лист бумаги и пишет на нем ответ на вопрос преподавателя, после чего загибает лист таким образом, чтобы его ответ не был виден, и передает своему соседу. Тот письменно отвечает на следующий вопрос, вновь загибает лист, передает дальше и т.д. Когда вопросы закончились, каждый участник разворачивает лист, читает записанные на нем ответы.

(Слайд № 4)

Перечень вопросов: Кто? Где? С кем? Чем занимались? Как это происходило? Что запомнилось? И что в итоге получилось?

Комментарии к упражнению: внешне упражнение напоминает шутку, однако получившиеся тексты иной раз оказываются весьма неожиданными и заставляют задуматься над теми проблемами, которые значимы для участников.

Вопросы для обсуждения: подробно обсуждать эту процедуру необходимости обычно нет. Достаточно попросить участников высказаться, какой из получившихся текстов показался им наиболее интересным и чем именно.

3. Теоретический блок (5 минут).

Ведущий говорит участникам о том, что стресс, как правило, сопровождается негативными эмоциями, такими как злость, страх, грусть, и негативными состояниями, такими как раздражение, беспомощность, апатия. Можно попросить участников привести примеры из своего опыта.

Подводя итог, ведущий подчеркивает, что никому не нравится переживать эти эмоции и состояния, однако в природе нет ничего лишнего. Каждая эмоция выполняет определенную функцию и зачем-то нужна.

Далее участники обсуждают, зачем человеку нужна способность испытывать негативные эмоции и состояния: злость; страх; грусть; апатия.

(Слайд № 5)

Ведущий подводит итог обсуждения. Выводы высвечиваются на экране.

Примерные варианты выводов:

- злость - мобилизует нашу энергию, позволяет защититься;
- страх - сигнализирует об опасности;
- грусть - побуждает нас задуматься;
- апатия - дает “передышку”, позволяет отстраниться от ситуации, взглянуть на нее со стороны.

Но так как у нас злиться пока не на кого, мы поиграем в следующую игру.

4. Упражнение № 2 “Пересадка сердца” (15 мин.)

Задачи упражнения:

- развитие толерантности при ответственном выборе,
- развитие саморегуляции эмоционального фона в стрессовой ситуации во время принятия ответственного решения.

Инструкция: “Разделитесь на группы. Представьте себе, что вы бригада хирургов, которой предстоит сделать операцию по пересадке сердца. У вас есть одно донорское сердце на 10 человек и 10 минут на принятие решения, кого именно вы будете оперировать. Решение должно быть принято единогласно, в противном случае операция не состоится, и пациенты могут погибнуть. Каждая подгруппа получает список кандидатов на операцию.

Список кандидатов:

Бывший чемпион, 28 лет. Защищал честь страны. Мастер спорта международного класса.

Пострадал в автомобильной аварии в состоянии алкогольного опьянения. Холост.

Женщина, 52 года. Мать пятерых взрослых детей.

Священник, 27 лет.

Мужчина, 40 лет, отец двоих детей. Бывший сотрудник КГБ, бывший депутат, сейчас бизнесмен.

Девочка, 5 лет. Задержка психического развития.

Студент, 20 лет, депрессия, две попытки суицида.

Мужчина, 48 лет, врач-онколог, ученый, разрабатывает лекарство от рака. Близок к решению проблемы. Гомосексуалист.

Женщина, 25 лет, мать одного ребенка, ВИЧ-инфицирована.

Женщина, 30 лет, работница коммерческого секса.

Мальчик, 8 лет, единственный ребенок в семье, болен диабетом.

По окончании обсуждения каждая подгруппа озвучивает свое решение и аргументирует его”.

Вопросы для обсуждения: Пожалуйста, ответьте на три вопроса: Легко ли было принимать решение? Что повлияло на принятие решения? В чем вы видите смысл упражнения?

Резюме тренера. При выборе кандидата на операцию вы руководствовались разными аргументами. Было видно, что вы старались быть справедливыми. И все-таки, может быть, невольно, вы поставили “оценку” каждому человеку. А ведь врачи не имеют права ставить моральные оценки. Они руководствуются совсем другим. Их выбор в данном случае будет основан на совместимости донорского органа и реципиента.

Принятие решения должно быть основано на объективных фактах, а не социальных оценках.

Также бывает в жизни. Мы хотим быть справедливыми и при этом забываем, что не вправе судить других людей. Нам могут не нравиться их поступки, их стиль жизни. Мы даже можем решить, что не хотим дружить с ними, но мы не можем судить их.

Если нам не нравятся их привычки, мы будем вести себя по-другому. Если нам не нравится, как человек строит свою жизнь, мы будем строить свою жизнь по-другому. Но это нам не нравится. А они имеют право.

Когда мы принимаем решение, мы не должны принимать на себя роль судьбы. Решения всегда лучше принимать, исходя из объективных обстоятельств, оставаясь терпимыми и толерантными к разным людям.

5. Теоретический блок (5 минут).

(Слайд № 6).

Ситуации, подобные той, которую мы рассмотрели, к сожалению, часто вызывают конфликт.

Давайте рассмотрим это понятие. Ведущий дает определение: “Конфликт — столкновение противоположно направленных целей, интересов, позиций, мнений или взглядов”.

Участники обсуждают, возможно ли в жизни полностью избежать конфликтов; если между друзьями возникает конфликт, значит ли это, что дружбе пришел конец.

Ведущему на заметку. Необходимо, чтобы участники поняли: конфликты являются неотъемлемой частью повседневной жизни людей. При кажущейся на первый взгляд негативной окраске, конфликты часто приводят к созиданию нового, более совершенного способа взаимодействия.

Участникам предлагается найти доказательства или опровергнуть утверждение “В споре рождается истина”.

Дается определение понятию “компромисс”, которое также помещается на доску или в центр круга: “Компромисс — это соглашение на основе взаимных уступок”.

Необходимо особо подчеркнуть, что компромисс возможен, если обе стороны проявляют стремление разрешить конфликт мирным путем, в противном случае конфликт может привести к разрыву отношений, к ссоре.

Следует сказать участникам: для того чтобы конструктивно решать конфликты или не допускать их развития, в серьезных областях взаимодействия людей созданы различные правила. Предложить подумать, какие существуют правила на случай конфликтов между: пешеходами и водителями (правила дорожного движения); покупателями и продавцами (правила торговли); работодателями и работниками (должностные инструкции) и т.п. Подчеркнуть, что правила решения житейских конфликтов между близкими людьми (родственниками или друзьями) тоже существуют.

(Слайд № 7)

“Беспроигрышный метод решения споров”

1. Выясните как можно точнее, в чем именно дело, какова причина разногласий.
2. Постарайтесь найти максимальное количество вариантов решения конфликта.
3. Дайте оценку всем вариантам и выберите тот, что максимально соответствует интересам всех сторон конфликта, договоритесь действовать в соответствии с ним.
4. Обязательно следуйте достигнутым договоренностям.
5. Обсудите, что вы предпримете, если дела пойдут не так, как вы хотели.
6. *Упражнение № 5 “Мусорное ведро” (5 мин.)*

Задачи упражнения:

- повышение эмоционального фона группы;
- профилактика депрессивных состояний.

Инструкция: “Участникам раздается бумага и ручки, а также дается время на то, чтобы они нарисовали или написали все, что их раздражает в большой степени. Дается не более 5 минут”. После чего по желанию участники могут рассказать, что они изобразили или написали на своих рисунках. Затем посередине круга ставится мусорное ведро, участникам предлагается порвать на маленькие кусочки свои листы бумаги так, чтобы не осталось ни одного целого слова или картинки и выбросить в мусорное ведро.

3 этап (заключительный) (5 мин.)

Рефлексия.

Участники сидят в кругу. Подводится итог занятия: перечисляются новые понятия и приобретенные навыки.

Каждый участник по часовой стрелке делится своими впечатлениями, эмоциями о пройденном тренинге и прощается.

(Слайд № 8)

Ритуал прощания.

Упражнение «Я желаю тебе...»

Занятие 40-41

Коллаж «Мой психологический портрет»

Ребятам предлагается на принесенных листах бумаги выполнить коллаж, изображающий себя самого. Желательно не слишком углубляться в расшифровку темы, так как при выполнении этого задания особое значение имеет спонтанность и способность к свободным ассоциациям.

Упражнение очень важно в плане самопознания и самокоррекции, поэтому для его выполнения важна раскованность учащихся и творческая атмосфера. Вначале желательно провести упражнения на разогрев. Во время работы учитель может общаться с детьми, задавать им вопросы по ходу работы, если это будет уместно. Работа имеет психодиагностический и психотерапевтический смысл, служит мощным стимулом для дальнейшего самопознания и самосовершенствования.

Работы дети обычно забирают с собой. На них время от времени полезно смотреть. Некоторые ребята вешают их на стену. Большинству доставляет удовольствие смотреть на них. Среди коллажей встречаются настоящие шедевры.

Упражнение “Письмо самому себе”.

- Предлагаю вам написать письмо самому себе. У вас на столах лежат заготовки писем, которые вам надо написать.

Письмо самому себе.

Я, _____, осознаю, что:

Мне нравятся мои следующие черты: _____

Я очень хочу расти и развиваться.

И очень горжусь своими достижениями (напиши какими) _____

— Но я не буду останавливаться и хочу идти дальше к новым целям (каким) _____

Я также признаю, что могу выбирать друзей, собственное дело, распоряжаться своим временем, могу побыть один или с другими людьми — как захочу, однако всегда с пользой для самого себя и других людей.

Я уважаю следующих людей: _____

Они помогают мне жить, и я намерен постоянно выражать им признательность за то, что они есть.
Я люблю следующие дела: _____

И я намерен более настойчиво и полно заниматься ими.

Я сумею в себе воспитать _____

Всё мною сказанное - правда.

Подчерки, ниже приведённые фразы, которые ты бы взял для себя.

Я принимаю себя таким, какой есть.

Я принимаю себя таким, каким хочу быть.

Я уважаю свое тело, свою жизнь и свой выбор в этой жизни.

Я люблю себя не больше, но и не меньше других людей, осознавая при этом, что я человек — единственный в своем роде, другого такого на Земле нет.

Я достоин любви и уважения!

Я заслуживаю, чтобы меня любили, и могу позволить себе принять эту любовь.

Я могу позволить другим людям уважать меня.

Я уважаю свое время: время — это жизнь.

Я разрешаю себе радоваться и получать удовольствие.

Я позволяю себе быть таким, какой есть; я несу ответственность за то, чтобы сделать себя счастливым.

Я учусь принимать решения и воплощать их в жизнь.

Я не жду, что кто-то вернет мне мое самоуважение - только я сам могу с этим справиться.

Собственноручно подписано мною _____ сегодня “__” _____ 20____

года.

- Запечатайте письмо в конверт, через три года, когда вы будете в 11 классе. Мы откроем ваши письма, прочитаем, и увидим, изменились ли вы и достигли ли своих целей.

Занятие 42

Методика «Опросник профессиональной готовности» Л.И. Кабардовой

В основу данного опросника положен принцип самооценки учащимися одновременно своих возможностей в реализации определённых задаваемых опросником умений (учебных, творческих, трудовых, социальных и т.д.), своего реального, пережитого и сформированного в личном опыте эмоционального отношения, возникающего всякий раз при выполнении описанных в опроснике видов деятельности и своего предпочтения или нежелания иметь оцениваемые виды деятельности в своей будущей профессии.

ОПГ даёт возможность профконсультанту получать в достаточной степени достоверную информацию о наличии, взаимном сочетании, успешности реализации и эмоциональном подкреплении у подростков профессионально ориентированных умений и навыков, что позволяет ему на основе этих данных судить о степени готовности оптанта к успешному функционированию(учёбе, работе) в определённой профессиональной сфере.

Основные принципы, положенные в основу ОПГ:

1. Виды деятельности, занятия, ситуации, представленные в опроснике оптанта для оценки, должны быть близки и понятны ему, т.е.должны быть обязательно представлены в его прошлом опыте. Оценивая свои возможности, своё отношение и профессиональное пожелание оптанта лишь фиксирует свойственный ему способ поведения, свои осознанные и не раз оценённые(им самим, родителями, учителями, товарищами) успехи и неудачи в реализации определённой деятельности, своё эмоциональное переживание, которым, как правило, сопровождалось выполнение этой деятельности. В этом случае профконсультанту легко определить обоснованность или необоснованность его профессиональных предпочтений.

2. Все описанные в методике виды деятельности, занятия и ситуации по требованиям, которые они предъявляют человеку, по условиям, средствам или предмету труда должны соотноситься с

наиболее типичными представлениями профессий пяти профессиональных сфер: "Ч - 3", "Ч - Т/Ч - П", "Ч- Х.О", "Ч - Ч".

Порядок работы с опросником

Оптанту предлагается внимательно прочитать инструкцию по работе с опросником и (в случае индивидуальной консультации) рассказать профконсультанту, как он собирается с ним работать. При проведении групповой консультации профконсультант сам подробно рассказывает оптантам порядок заполнения опросника, обращая их внимание на следующее:

1) отвечать "хорошо умею делать", т.е. ставить 2 балла можно только в том случае, если он это делал не один раз, а много раз и у него, как правило, это хорошо получалось;

2) ставить "0" баллов в "умениях" надо и когда школьник что-то делает плохо, и когда он не умеет это делать (т.е. пробовал, но не получалось);

3) если школьник никогда не пробовал делать то, что написано в вопросе, то он вместо баллов в нужную клетку таблицы ответов ставит прочерк при оценке умений (1-я оценка), и своего отношения (2-я оценка) и, если сможет, то отвечает только на 3 вопрос о своём профессиональном предпочтении, если не сможет, то вместо 3-ей оценки он также ставит прочерк.

Фиксация результатов

В процессе работы с опросником оптант заполняет специальную таблицу ответов, которая содержит 5 столбцов. Номера и буквенные обозначения в клетках листа ответов соответствуют номерам и обозначениям вопросов.

Обработка результатов

Верхние клетки пяти столбцов обозначить в соответствии с типами профессий слева на право: 1-"Ч-3", 2-"Ч-Т", 3-"Ч-П", 4-"Ч-Х.О", 5-"Ч-Ч".

В каждой клетке таблицы оптант ставит 3 оценки в баллах:

1 - оценка своих умений;

2 - оценка своего эмоционального отношения ;

3 - оценка своего профессионального пожелания, предпочтения.

Приступая к обработке результатов, профконсультант сначала находит в таблице те номера вопросов (клетки), на которые оптант при оценке условий дал "0" баллов или поставил прочерк ("-"). При подобной оценке умений следующие две оценки на этот же вопрос (2-я и 3-я) при подсчёте общих сумм баллов по этим шкалам не учитываются (условно их можно в таблице вычеркнуть). Их профконсультант учитывает только при качественном анализе каждой сферы.

Профконсультант подсчитывает общую сумму баллов в каждой профессиональной сфере, которую набрали отдельно "умения", отдельно "отношения" и отдельно "профессиональные пожелания". В результате этого подсчёта профконсультант имеет наглядную картину соотношения оценок по трём шкалам: умений оптанта, его эмоционального отношения и профессиональных пожеланий, предпочтений в каждой профессиональной сфере, так и по каждому конкретному вопросу (виду деятельности).

Оценка результатов

Сравнение и выбор наиболее предпочтительной для данного оптанта профессиональной сферы (или нескольких сфер) профконсультант делает на основе сопоставления, во-первых, сумм баллов, набранных разными профессиональными сферами отдельно по шкале "проф.предпочтение". Обращается внимание на ту или те профессиональные сферы, в которых эти суммы наибольшие. Затем сравниваются в каждой сфере суммы баллов, набранные по данным 3-м шкалам между собой. Положительно оценивается такое сочетание, в котором оценки по 2 и 3 шкалам сочетаются количественно с реальными умениями оптанта, т.е. с 1 оценкой. Например, соотношение 3-х оценок типа "10-12-11" благоприятнее, чем соотношение "3-18-12". Предпочтения оптанта в первом примере более обоснованы наличием у него соответствующих умений.

Обязательно анализируются во всех сферах вопросы, на которые оптант дал наибольшую оценку в баллах, т.е. "2-2-2" (в первую очередь), а также вопросы, в которых две наивысшие оценки сочетаются со средней ("2-2-1" или "1-2-2"). Это необходимо, во-первых, для того, чтобы

сузить всю профессиональную сферу до некоторых специальностей этой сферы. Например, работа в области "Ч-З" может осуществляться с "буквами, словами и текстами" - филолог, историк, редактор и др., с "иностранным знаком, текстом" - технический переводчик, гид-переводчик, с "математическим знаком"- программист, математик, экономист и др. Во-вторых, для того, чтобы "выйти" за пределы одной сферы на профессии, занимающие промежуточное положение между разными сферами. Например, учитель математики ("Ч-Ч" и "Ч-З"), модельер ("Ч-Х.О" и "Ч-Т") и т.д.

В ы в о д ы

По результатам ответов испытуемого делается вывод о том, к какой сфере профессиональной деятельности он склонен.

Характер работы с опросником и форма фиксации результатов представляют профконсультанту возможность количественно оценивать в сравнительном плане соотношение "умения", "эмоциональных отношений" и "профессиональных предпочтений" опантов как внутри каждой профессиональной сферы, так и между сферами. Это даёт возможность дифференцировать полученные результаты, даже если количественно (по общей сумме баллов)они совпадают в нескольких профессиональных сферах.

Все виды и прогнозы, сделанные профконсультантом в результате использования ОПГ, должны быть соотнесены со сведениями, полученными с помощью других методических средств, используемых в практике индивидуальной профконсультации.

Инструкция испытуемому

"Внимательно прочитайте вопрос. На него Вы должны дать 3 ответа и оценить их в баллах (от 0 до 2).

1. Насколько хорошо Вы умеете делать то, что написано в вопросе:

- делаю, как правило, хорошо - 2
- делаю средне - 1
- делаю плохо (совсем не умею) - 0

2. Какие ощущения возникли у Вас, когда Вы это делали :

- положительные (приятно, интересно, легко) - 2
- нейтральное (всё равно) - 1
- отрицательные (неприятно, неинтересно, трудно) - 0

3. Хотели бы Вы, чтобы описанное в вопросе действие было включено в Вашу будущую работу:

- да - 2
- всё равно - 1
- нет - 0

Свои оценки в баллах Вы заносите в таблицу ответов (номер клетки в таблице соответствует номеру вопроса). В каждую клетку таблицы ответов Вы должны поставить баллы, соответствующие Вашим ответам на все 3 вопроса. В каждом вопросе Вы оцениваете сначала Ваше "умение" (1), затем - "отношение" (2) и затем - "желание" (3). В этой же последовательности Вы и проставляете оценочные баллы в клетку таблицы.

Если Вы никогда не делали того, что написано в вопросе, то вместо баллов поставьте в клетку прочерки в первых двух вопросах (1 и 2) и попробуйте ответить только на третий вопрос.

Читая вопрос, обязательно обращайтесь внимание на слова: "часто", "легко", "систематически" и т.д. Ваш ответ должен учитывать смысл этих слов.

Если из перечисленных в вопросе нескольких действий Вы умеете делать что-то одно, то именно его Вы и оцениваете тремя оценками.

Работайте внимательно, не спешите!

В о п р о с н и к

1. Делать выписки, вырезки из различных текстов и группировать их по определённому признаку.

2. Выполнять практические задания на лабораторных работах по физике (составлять и собирать схему, устранять в них неисправности, разбираться в принципе действия прибора и т.п.).
3. Длительное время (более 1 года) самостоятельно, терпеливо выполнять все работы, обеспечивающие рост и развитие растений (поливать, удобрять, пересаживать и т.д.).
4. Сочинять стихи, рассказы, заметки, писать сочинения, признаваемые многими интересными, достойными внимания.
5. Сдерживать себя, не "выливать" на окружающих своё раздражение, гнев, обиду, плохое настроение.
6. Выделять из текста основные мысли и составлять на их основе краткий конспект, план, новый текст.
7. Разбираться в физических процессах и закономерностях, решать задачи по физике.
8. Вести регулярное наблюдение за развивающимся растением и записывать данные наблюдения в специальный дневник.
9. Мастерить красивые изделия своими руками: из дерева, материала, металла, засушенных растений, ниток.
10. Терпеливо, без раздражения объяснять кому-либо, что он хочет знать, даже если приходится повторять это несколько раз.
11. В письменных работах по русскому языку, литературе легко находить ошибки.
12. Разбираться в химических процессах, свойствах химических элементов, решать задачи по химии.
13. Разбираться в особенностях развития и во внешних отличительных признаках многочисленных видов растений.
14. Создавать законченные произведения живописи, графики, скульптуры.
15. Много и часто общаться с разными людьми, не уставая от этого.
16. На уроках иностранного языка отвечать на вопросы и задавать их, пересказывать тесты и составленные рассказы по заданной теме.
17. Отлаживать какие-либо механизмы (велосипед, мотоцикл), ремонтировать электрические приборы (пылесос, утюг, светильник).
18. Преимущественно своё свободное время тратить на уход и наблюдение за каким-нибудь животным.
19. Сочинять музыку, песни, имеющие успех у сверстников и взрослых.
20. Внимательно, терпеливо, не перебивая, выслушивать людей.
21. При выполнении заданий по иностранному языку без особых трудностей работать с иностранными текстами.
22. Налаживать и чинить электронную аппаратуру (приёмник, магнитофон, телевизор, аппаратуру для дискотек).
23. Регулярно, без напоминания взрослых, выполнять необходимые для ухода за животными работы: кормить, чистить (животных и клетки), лечить, обучать.
24. Публично, для многих зрителей, разыгрывать роли, подражать, изображать кого-либо, декламировать стихи, прозу.
25. Увлекать делом, игрой, рассказом детей младшего школьного возраста.
26. Выполнять задания по математике, химии, в которых требуется составлять логическую цепочку действий, используя при этом различные формулы, законы, теоремы.
27. Ремонтировать замки, краны, мебель, игрушки.
28. Разбираться в породах и видах животных: лошадей, птиц, рыб, насекомых; знать их характерные внешние признаки и повадки.
29. Всегда чётко видеть, что сделано писателем, драматургом, художником, режиссёром, актёром талантливо, а что нет и уметь обосновать это устно или письменно.
30. Организовывать людей на какие-либо дела, мероприятия.
31. Выполнять задания по математике, требующие хорошего знания математических формул и законов и умения их правильно применять при решении.

32. Выполнять действия, требующие хорошей координации движений и ловкости рук: работать на станке, на электрической швейной машинке, производить монтаж и сборку изделий из мелких деталей.

33. Сразу замечать мельчайшие изменения в поведении или во внешнем виде животного или растения.

34. Играть на музыкальных инструментах, публично исполнять песни, танцевальные номера.

35. Выполнять работу, требующую обязательных контактов со множеством разных людей.

36. Выполнять количественные расчёты, подсчёты данных (по формулам без них), выводить на основе этого различные закономерности, следствия.

37. Из типовых деталей, предназначенных для сборки определённых моделей, изделий, конструировать новые, придуманные самостоятельно.

38. Специально заниматься углубленным изучением биологии, анатомии, ботаники, зоологии - читать научную литературу, слушать лекции, научные доклады.

39. Создавать на бумаге и в оригинале новые, интересные модели одежды, причёски, украшений, интерьера помещений, конструированные новинки.

40. Влиять на людей: убеждать, предотвращать конфликты, улаживать ссоры, разрешать споры.

41. Работать с условно-знаковой информацией: составлять и рисовать карты, схемы, чертежи.

42. Выполнять задания, в которых требуется мысленно представить расположение предметов или фигур в пространстве.

43. Длительное время заниматься исследовательскими работами в биологических кружках, на биостанциях, в зоокружках и питомниках.

44. Быстрее и чаще других замечать в обычном необычное, удивительное, прекрасное.

45. Сопереживать людям (даже не очень близким), понимать их.

46. Аккуратно и безошибочно выполнять "бумажную" работу: писать, выписывать, проверять, подсчитывать, вычислять.

47. Выбирать наиболее рациональный (простой, короткий) способ решения задачи: технической, логической, математической.

48. При работе с растениями или животными переносить ручной физический труд, неблагоприятные погодные условия, грязь, специфический запах животных.

49. Настойчиво, терпеливо добиваться совершенства в создаваемом произведении (в любой сфере творчества).

50. Говорить, сообщать что-либо, излагать свои мысли вслух.

Бланк для ответов

1	2	3	4	5
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
СУММА				

Занятие 43

Практическая работа Игра «Аукцион».

В начале игры школьники объединяются в две численно равные команды — «Оптимистов» и «Скептиков». Предварительно уточняется значение этих слов. Затем учитель называет несколько профессий разных типов (по типологии Е.А. Климова) и предлагает участникам команд с учетом своей роли назвать максимальное количество их позитивных или негативных характеристик.

Для подготовки дается не более 10 мин. За это время участники могут посоветоваться друг с другом, навести необходимые справки в заранее подобранной литературе. При ответе им необходимо осветить следующее (составить профессиограмму): какое значение имеет данная профессия для общества? Какой труд — автоматизированный, механизированный или ручной — в ней используется? Назвать объект труда, конечный результат работы, примерную зарплату. Охарактеризовать условия работы. Предполагает ли эта профессия интенсивное общение с людьми? Имеет ли она медицинские противопоказания? Какими качествами должен обладать человек, выбравший эту профессию? Где ее можно получить?

Учитель может использовать доску или стенд для записи вопросов. Команды выступают по очереди. За каждую обоснованную характеристику получают 1 балл. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество баллов.

Нередко при разборе профессии одна и та же характеристика рассматривается и как положительная, и как отрицательная. В этом случае побеждает команда, аргументы которой более весомы. Для того чтобы представление о профессии было более полным, учитель может задать наводящие вопросы или назвать недостающие характеристики.

В заключение учитель обращается к играющим с вопросами: кто из вас хотел бы выбрать эту профессию? Кому в команде она больше подходит и почему? Что вас особенно привлекает в ней? Насколько корректно и продуктивно проходило обсуждение? Как вы оцениваете успешность работы в группе?

Занятие 44

Опросник по схеме построения личной профессиональной перспективы (ЛПП)

Методика представляет собой открытый опросник, используемый для обобщенной и целостной оценки (и самооценки) перспектив профессионально и личностного развития.

Целесообразно использовать опросник на первых и последних занятиях с группой. Время процедуры: 30 минут.

***Инструкция:** «Сейчас я буду зачитывать вопросы, а вы должны кратко, 1-2 предложениями, отвечать на них, и по возможности, обосновать свои ответы. Попробуйте отвечать откровенно иначе работа будет неинтересной».*

Стоит ли в наше время честно трудиться? Почему?

Зачем учиться после школы, ведь можно и так прекрасно устроиться?

Когда в нашей стране жизнь станет лучше?

Хорошо ли вы знаете мир профессий? Сейчас я назову букву, а вы за 1 минуту должны будете написать как можно больше профессий, начинающихся с этой буквы.

Далее я назову ещё две буквы и так же засеку время (по 1 минуте на букву). После этого необходимо сосчитать, сколько всего получилось профессий (по трём буквам за три минуты).

Можно даже устроить небольшой конкурс – у кого таких профессий окажется больше (по опыту использования опросника, больше 17 профессий – это совсем неплохо!)

Ради чего вы собираетесь прожить свою жизнь (в чём вы видите смысл)?

Кем вы мечтаете стать по профессии через 2-10 лет? Как согласуется ваша профессиональная мечта с другими, непрофессиональными, но важными для вас пожеланиями (досуговыми, личными, семейными) нет ли противоречия мечты с этими желаниями?

Выделите основные 5-7 этапов на пути к вашей профессиональной мечте (что собираетесь делать после школы и т.д.)

Выпишите выбираемую профессию (или ту, которая вас хоть как-то интересует) и соответствующее учебное заведение, где вы собираетесь приобрести её.

Отдельно для профессии и для учебного заведения напишите по три самых неприятных момента, связанных с работой по данной профессии и с учёбой в соответствующем заведении

Какие ваши собственные недостатки могут помешать вам на пути к профессиональной цели? Если можно, напишите что-то, кроме лени, ведь многие, например, невнимательны, стеснительны, имеют проблемы со здоровьем и т.д.

Как вы собираетесь работать над собой и готовиться к профессии?

Кто и что может помешать вам в реализации ваших профессиональных планов (какие люди и обстоятельства)?

Как вы собираетесь преодолевать эти внешние препятствия?

Есть ли у вас резервные варианты выбора на случай неудачи по основному варианту?

Что вы делаете уже сейчас для подготовки к избранной профессии и для поступления в соответствующее учебное заведение? Напишите, что вы делаете, кроме хорошей учёбы в школе...

Критерии оценок (и самооценок) для опросника по схеме построения ЛПП:

1 балл – отказ отвечать на данный вопрос

2 балла – явно ошибочный ответ или честное признание в отсутствии ответа;

3 балла – минимально конкретизированный ответ (например, собираюсь поступать в институт, но не ясно, в какой...)

4 балла – конкретный ответ с попыткой обоснования;

5 баллов – конкретный и хорошо обоснованный ответ, не противоречащий другим ответам.

Занятие 45-46

Классификация профессий

Группы профессий по условиям труда

Б - бытовые условия труда. О - труд на открытом воздухе.

Н - необычные условия труда. М - морально-ответственные условия труда.

Отделы профессий по орудиям труда

Р - ручные орудия труда. М - машинно-ручные орудия труда.

А - автоматизированные орудия труда. Ф - функциональные орудия труда.

Классы профессий по цели труда

Г - гностические (узнать, различить, разобраться, определить, классифицировать, сортировать, проверять, оценивать, исследовать, контролировать).

П - преобразующие (преобразовать, обработать, упорядочить, организовать, переместить). И -

изыскательские (изобрести, придумать, найти новый вариант, результат).

Типы профессий по предмету труда

Ч-П - “Человек - Природа”, Ч-Т - “Человек - Техника”, Ч-Ч - “Человек - Человек”,
Ч-ЗС - “Человек - Знаковая система”, Ч-ХО - “Человек - Художественный образ”

Тест: Готов ли ты к выбору профессии?

Выполнение: вписать «да», «нет» или поставить знак вопроса, если возникло сомнение:

1. Знаешь ли ты, как называются профессии твоих родителей? 2. Знаешь ли ты, какие учебные заведения они заканчивали?
 3. Знаешь ли ты, кем собираются стать твои друзья?
 4. Есть ли у тебя дело, которым ты занимаешься с интересом, желанием?
 5. Занимаешься ли ты углубленно каким-либо учебным предметом?
 6. Можешь ли ты перечислить учебные заведения, имеющиеся в вашем городе, посёлке?
 7. Читаешь ли ты книги о профессиях?
 8. Беседовал ли с кем-нибудь о профессиях?
 9. Помогаешь ли ты родителям в их работе?
 10. Бывал ли ты на встречах с представителями каких-либо профессий?
 11. Обсуждался ли в вашей семье вопрос о том, как выбирать профессию?
 12. Говорили ли в вашей семье о том, какими путями можно получать профессию?
 13. Знаешь ли ты, чем различаются понятия «сфера деятельности» и «вид деятельности»?
 14. Обращался ли ты в центр профориентации или к школьному психологу по поводу выбора профессии?
 15. Занимался ли ты дополнительно – с репетитором или самостоятельно, чтобы лучше освоить какой-либо школьный предмет?
 16. Думал ли ты о применении своих способностей, талантов в профессиональной деятельности?
 17. Готов ли ты сделать профессиональный выбор?
 18. Выполнял ли ты тест на выявление своих способностей к какой-либо профессии?
 19. Знаешь ли ты, какие профессии пользуются большим спросом на рынке труда?
 20. Как ты думаешь, человеку с профессиональным образованием легче найти работу, чем выпускнику общеобразовательной школы? 21. Знаешь ли ты, чего будешь добиваться в своей будущей профессиональной деятельности?
 22. Умеешь ли ты искать информацию о профессиях и о состоянии рынка труда?
 23. Работал ли ты когда-либо в свободное время?
 24. Советовался ли ты с учителями по вопросу профессионального выбора?
 25. Считаешь ли ты, что профессионализм приходит к специалисту с годами?
 26. Обращался ли ты в службу занятости, чтобы узнать, какие профессии сейчас нужны, а какие – нет?
 27. Занимаешься ли ты в кружке, секции, спортивной или музыкальной школе?
 28. Зависит ли материальное благополучие от уровня образования и профессионального мастерства?
 29. Зависит ли материальное благополучие от опыта работы?
- Подведение итогов:
За каждый ответ «да» - 1 балл.
К этой сумме прибавь по полбалла за каждый вопросительный знак.
Ответы «нет» не считаются.
21-29 баллов. Ты - молодец! Задался целью и уверенно к ней идешь. Выбрать профессию тебе будет гораздо легче, чем другим. Ты практически готов сделать этот серьезный шаг.

11-20 баллов. Ты активно занимаешься самообразованием - заботишься о своем будущем. Но его явно недостаточно для правильного выбора профессии. Похоже, ты упустил кое-что необходимое для этого. Не волнуйся, у тебя еще достаточно времени, чтобы наверстать упущенное.

Занятие 47

Практическая работа.

Задания на выявление индексов здоровья.

Задание 1. Частота пульса у нетренированного взрослого человека колеблется в норме от 60 до 90 ударов в минуту.

Измерьте свой пульс в состоянии покоя.

Он оказался: 41-60 уд/мин - отличный результат: 61-74 - хороший; 75-90 - удовлетворительный; более 90 уд/мин - неудовлетворительный (следует посоветоваться с врачом). Пульс подсчитывается по лучевой артерии.

Задание 2. Известный врач И. М. Амосов для оценки физического состояния рекомендует пробу с приседаниями.

Стоя (ноги вместе), надо сосчитать пульс за 30 сек. Затем в медленном темпе сделать 20 приседаний, причем на каждом приседании поднимать руки вперед, сохраняя туловище прямым, а колени разводя в стороны. После приседаний снова подсчитать пульс. Если число ударов увеличилось меньше чем на 25 % - это свидетельство отличного состояния организма, 25-50% - удовлетворительного, на 75% и выше - неудовлетворительного.

Задание 3. Определите состояние своей осанки, для этого измерьте ширину плеч и дугу спины. Делается это так.

Нащупайте выступающие костные точки над плечевыми суставами. Возьмите сантиметровую ленту левой рукой за нулевое деление и прижмите ее к левой точке. Правой рукой протяните ленту по линии ключиц к правой точке. Полученное число показывает ширину плеч. Затем переведите ленту за голову и протяните ее по линии верхнего края лопатки от левой точки к правой. Полученное число указывает величину дуги спины.

Сделайте расчет по формуле:

ширина плеч (см)

_____ x 100 % = норма : 100 -110 %

величина спины (см)

Показатель 90 % свидетельствует о серьезном нарушении осанки. В этом случае, а также при его увеличении до 125-130 % надо обратиться к врачу-ортопеду.

• Выявление координации графических движений.

Задание 1. Проведите карандашом с помощью линейки две прямые параллельные линии длиной 30 см на расстоянии 2 мм друг от друга. Затем шариковой ручкой или карандашом другого цвета, не останавливаясь, постарайтесь не более чем за 20 с провести между ними линию без помощи линейки.

Если она коснется верхней или нижней линии всего 2-3 раза — результат хороший, 4-10 раз - средний, а при большем количестве касаний - неудовлетворительный.

Задание 2. Начертите две параллельные ломаные линии с расстоянием между ними 2 мм так, чтобы они напоминали пилу с зубьями высотой 5 см и углом в 45°. Длина всей ломаной линии 30 см. Не более чем за 20 с проведите между ломаными линиями свою линию. Измерьте общую длину отрезков касания. Если в сумме длина всех отрезков не превысила 1 см - результат хороший, 2 см - средний, более - неудовлетворительный.

• Определение координации рабочих движений.

Задание 3. Нарисуйте циркулем 10 кружков 0 5 мм на расстоянии 2 см друг от друга. В течение 20 с, переходя от круга к кругу справа налево, ставьте в каждом по точке. Пройдя весь ряд кружков (с 1 по 10), начинайте сначала.

Если в указанное время вы успеете поставить 60 точек, промахнувшись не более 10 раз, у вас хорошая координация движений кисти руки, при результате 50 -39 точек и 11-15 промахов - средняя, меньшее количество - неудовлетворительная.

• **Выявление мышечно-суставной чувствительности рук.**

Приступая к выполнению задания 4, необходимо подготовить ряд предметов (эталонов):

6 разной длины, в см: 7,3; 7,5; 7,8; 8; 8,3; 8,5;

6 разной толщины, в мм: 7; 8; 9; 10; 10,5; 11;

6 разного веса, в г: 100; 103; 106; 109; 112; 115:

В качестве весовых эталонов можно использовать спичечные коробки, в которые положено разное количество пластилина.

Задание 4. Перед вами разложены 6 разных по длине предметов. Закройте глаза и перемешайте эти предметы. Затем, так же не глядя, одной рукой последовательно расположите их в порядке возрастания длины. Ощупывайте предметы большим и средним пальцами.

Такую же работу провести с 6 предметами, имеющими разную толщину и разный вес, но одинаковую форму. Одной рукой расположите их в порядке возрастания: а) толщины; б) веса.

Для определения результатов подсчитывается сумма разностей следующих друг за другом предметов, начиная с последнего, при правильной раскладке она равна 5 (6-5; 5-4; 4-3; 3-2; 2-1). Такой результат означает высокий уровень развития чувствительности рук; 6-9 - чувствительность в номере; 10-12 - средний уровень чувствительности; более 12 - низкий уровень чувствительности. Чем выше эта цифра, тем хуже развита чувствительность.

Учтите, что если вы работали правой рукой, то данные получили относительно этой руки.

Если вы добились высоких результатов, можете продолжать упражнения, сделав различие между эталонами менее заметным, например, длина, в см: 7,2; 7,4; 7,6; 7,8; 8.

Задание 5. Уровень развития координации движений можно определить с помощью самонаблюдения. Дайте ответ на вопросы:

1. Как вы лучше усваиваете движения:

а) прочитав объяснение;

б) прослушав устное объяснение;

в) увидев, как выполняется движение.

2. Насколько точно вы выполняете первое движение:

а) воспроизвожу полностью, очень точно его копирую;

б) воспроизвожу с небольшими отклонениями, мало заметными со стороны;

в) воспроизвожу с отклонениями.

3. Сколько времени вы затрачиваете на освоение простого и

сложного движения:

а) простое и сложное движение осваиваю быстро;

б) простое осваиваю быстро, сложное - медленно;

в) простое и сложное движение осваиваю медленно.

Если ваши ответы совпадают с вариантом «а» уровень координации высокий; «б» - средний, «в» - низкий.

• **Выявление и оценка пространственного и линейного глазомера.**

Задание 1. Даны 11 прямых, различных по длине, а ниже - 4 прямых, обозначенных буквами А, В, С, Д. Без помощи линейки и других измерительных средств найдите прямые А, В, С, Д среди одиннадцати прямых (рис. 1).

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

А

Д

В С

Рис. 1.

Задание 2. Определите без линейки, какой отрезок больше (рис. 2).

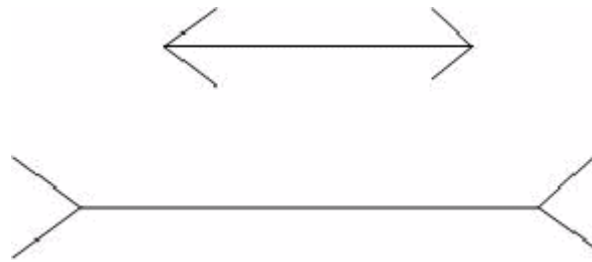
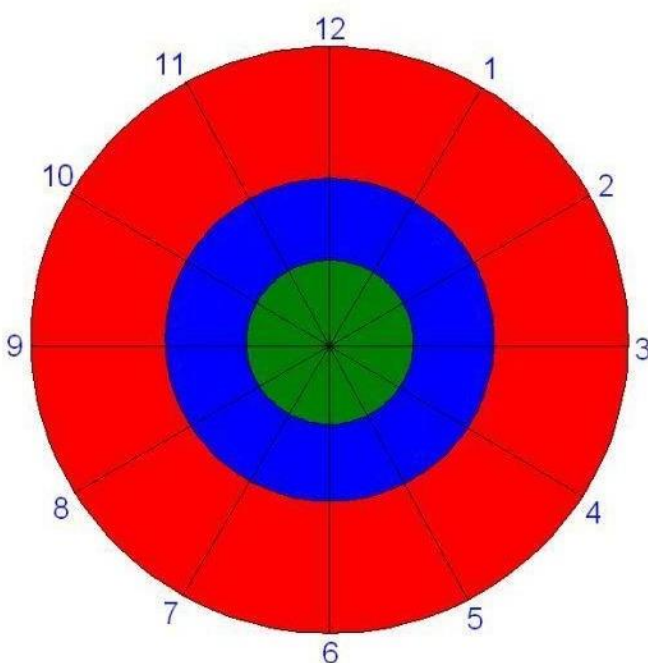
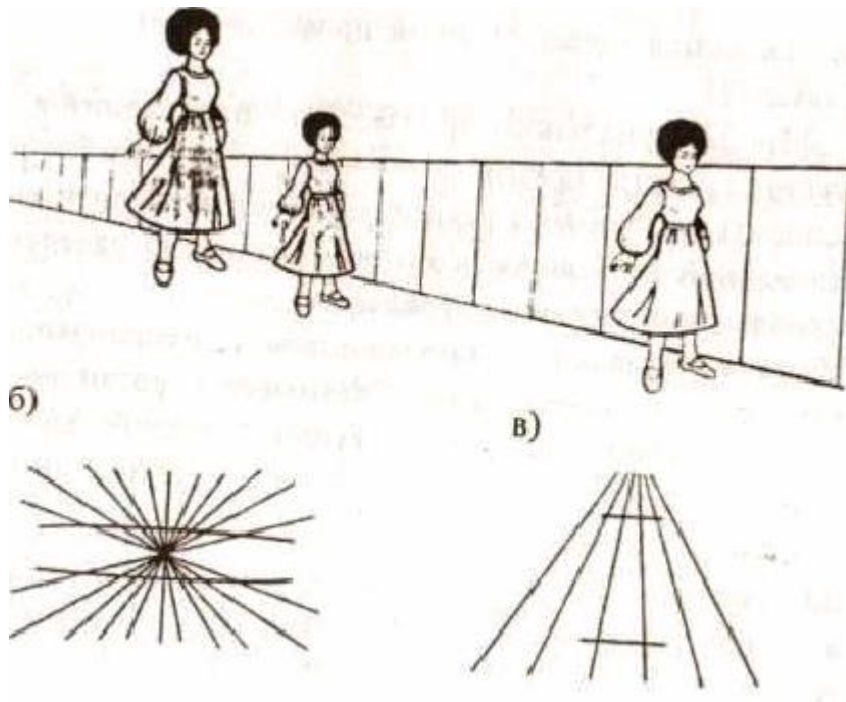


Рис. 2.

Задание 3.

- а) Какая из девочек выше? Какая ниже? А теперь, когда вы определили это, проверьте себя. Измерьте каждую из девочек на рисунке сантиметром (рис. 3 а).
 б) Определите, параллельны ли горизонтальные линии? Проверьте с помощью линейки (рис. 3 б).
 в) Какая из горизонтальных линий длиннее? Проверьте с помощью линейки (рис. 8 в).
 а)



Занятие 48-49
 Психограмма бортпроводника

ОБОЗНАЧЕНИЯ

- Зрительное восприятие
- Слуховое восприятие
- Память
- Воображение
- Технический интеллект
- Словесно-логический интеллект
- Организаторские способности
- Общительность
- Устная речь
- Внимательность
- Самоконтроль

Двигательная активность

Список личностных качеств, способствующих успеху в профессиональной деятельности

Исполнительность
Пунктуальность
Инициативность
Усидчивость
Вежливость
Терпение и терпимость
Физическая выносливость
Требовательность
Трудолюбие
Настойчивость
Честолюбие
Любопытство
Наблюдательность
Художественный вкус, эстетика
Хладнокровие
Общительность, коммуникабельность
Честолюбие
Аналитические способности (умение анализировать и делать выводы)
Креативность и фантазия
Умение убеждать
Самоконтроль
Широкий кругозор
Сдержанность
Патриотизм
Интуиция
Быстрота реакции
Упорство
Чувство меры
Ответственность
Наблюдательность

Профессии.

АДВОКАТ

Функции адвоката весьма разнообразны: они включают прием населения и консультации по возникающим юридическим вопросам, ведение уголовных дел, начиная со стадии следствия и кончая участием в судебном слушании, обслуживание государственных предприятий и работу с гражданскими делами. Иногда обязанность адвоката – представить суду факты, смягчающие ответственность по обвинению; иногда он должен доказать, что подзащитного следует судить за то, что тот действительно совершил, а не за то, что ему вменяется. Адвокат опирается только на закон, логику и свое умение анализировать факты. Как и любому юристу, ему нельзя обойтись без отличной памяти и детального знания статей гражданского или уголовного кодекса. Адвокату не обойтись без мастерства убеждения, их речь остра и безупречна.

КОСМЕТОЛОГ-ЭСТЕТИСТ

Спектр услуг косметолога необычайно широк. Это и окрашивание бровей и ресниц, все виды эпиляции. Процедуры по уходу за лицом и телом осуществляется с использованием профессиональных косметических средств. Широко применяются аппаратные методики и методики ручного массажа. Работа с современной косметикой требует знания фармакологии, химии, анатомии, физиологии. Косметолог должен обладать чуткими руками, любовью к людям, терпение, хорошая память на лица и имена.

БАНКИР

Банкир – человек, который контролирует финансовые операции в качестве владельца банка или менеджера.

Работа в банковской сфере, связанной с движением крупных денежных сумм, несет в себе опасность финансовых потерь. От банкира требуется математический склад ума, феноменальная память, быстрая реакция, коммерческое чутье, глубокие знания экономики, юриспруденции и др. Ему необходимо спрогнозировать и просчитать все возможные варианты развития финансовой ситуации, ведь банк является предприятием повышенного риска. От организаторских способностей банкира, от того, насколько правильно он сумеет подобрать необходимых специалистов, будет зависеть успех стратегии банка.

АРХИТЕКТОР

Если следовать формальному определению этой профессии, архитектор призван работать над созданием искусственной среды обитания человека. Иначе говоря, он создает замысел архитектурного сооружения и воплощает его в конкретном проекте. От результатов этого труда во многом зависит комфорт и настроение живущих или работающих в здании людей. При создании художественного образа сооружения ему понадобятся пространственное воображение, неординарность мышления, художественный вкус и хорошо развитое зрительное восприятие. Необходимы также знания технологий строительства. При составлении чертежей необходимы аккуратность и внимательность. При взаимодействии с другими участниками создания сооружения потребуются организаторские способности, при общении с заказчиками – коммуникабельность, неконфликтность и такт.

ВЕТЕРИНАР

У любого врача должна быть прекрасная память, а у человека, который лечит животных нагрузка на память еще больше: ведь у разных животных и болезни разные. Животные не могут сказать, что у них болит, поэтому ветеринар должен быть очень внимательным к поведению, позе, виду шерсти, сердцебиению. Для этого надо быть очень наблюдательным, способным к логическому мышлению и не брезгливым. При этом надо иметь в виду, что ветеринар – спутник животноводов и ему необходимо быть тактичными и по отношению к хозяевам, ведь порой приходится принимать серьезные решения. Ветеринар не только должен любить животных, но и обладать выдержкой и эмоциональной устойчивостью.

ПЕКАРЬ

Пекарь выпекает различные виды хлеба и полуфабрикаты для кондитерских изделий. В современной хлебопекарне, оснащенной автоматикой, пекарь регулирует движение печного конвейера, определяет готовность теста, следит за его машинной разделкой и формовкой изделий, контролирует процесс выпечки. Опытный пекарь – наблюдательный и внимательный работник. Он должен на глаз и на ощупь определяет качество и степень готовности изделий. Пекарю нужна хорошая память, чтобы помнить какого цвета и формы должны быть изделия в определенные моменты выпекания. Ему необходимы развитое обоняние и вкусовая чувствительность, объемный

глазомер. Специфические условия труда (повышенная влажность и температура) требуют от пекаря определенной физической закалки и выносливости.

ФРЕЗЕРОВЩИК

Фрезерование – один из самых распространенных способов обработки металлов с помощью фрез – инструментов с большим количеством лезвий, которые, вращаясь, режут деталь, придавая ей нужную форму. На фрезерном станке обрабатывают сложные криволинейные поверхности деталей, плоскости, пазы, отверстия разной формы. По чертежам фрезеровщик определяет последовательность операций. Развитое пространственное воображение помогает мастеру представить форму любой детали. Для успешной работы фрезеровщику требуется хорошая координация движений, устойчивое внимание, точный глазомер, развитая зрительная память. Важную роль играет и творческое техническое мышление – рабочий может усовершенствовать приспособления для обработки заготовок, увеличив тем самым производительность труда.

ФИТНЕС-ИНСТРУКТОР

Профессионал в сфере фитнеса? Прежде всего, рассказывать о том, как правильно выполнять те или иные движения, и сам это демонстрировать. Функции инструктора схожи с функциями тренера. Но если в большом спорте действует правило естественного отбора и все устремлено на выигрыш, то инструктор оздоровительного клуба преследует гораздо более общие цели: помочь обычным людям поддержать форму, скорректировать недостатки фигуры и просто дать заряд хорошего настроения. Инструктору необходимы знания анатомии, физиологии и травматологии, ведь приходится страховать учеников от падений и травм. Эту профессию можно считать публичной. Важно умение «зажечь» группу, чтобы занятия проходили не только с пользой для тела, но и для души и хорошего настроения.

ШТУКАТУР

Для защиты от вредных воздействий окружающей среды здания покрывают специальным составом – штукатуркой. Оштукатуренные стены прочнее и долговечнее. Мастера-штукатуры участвуют как в строительстве, так и в ремонте различных сооружений. Нанесение штукатурки – процесс долгий и трудоемкий. Мастер подготавливает рабочие поверхности, выравнивает, готовит растворы для различных видов штукатурки. Затем вручную или с помощью затирочной машины наносится штукатурка, а поверхность выравнивается. Для успешной работы штукатуру необходима быстрая реакция, хорошее зрение и способность к тонкому восприятию оттенков, высокая степень чувствительности рук. Штукатурам нередко приходится работать на высоте, что требует развитого вестибулярного аппарата и выносливости.

МАШИНИСТ

Профессия машиниста ответственна и трудна. Современный поезд развивает скорость до 200 км в час, а вес его доходит до 10 тыс. тонн. Остановить состав сразу невозможно, поэтому машинист очень внимательно следит за дорогой, сигналами семафоров, дорожными знаками. Он должен вовремя заметить важные объекты и предвидеть развитие ситуации на путях. При этом надо постоянно контролировать работу сложного оборудования локомотива.

Первостепенные качества машиниста – хорошая реакция, способность быстро принимать решения, устойчивость к монотонному труду.

ОФИЦИАНТ

В обязанности официанта входят сервировка стола, ознакомление посетителей с меню, прием заказов и быстрое выполнение. В ресторанах и кафе он встречает посетителей и провожает их к свободному столику, получает расчет за услуги, а затем готовит столы для новых посетителей.

Официант должен уметь что-то посоветовать клиентам. Ему приходится много ходить, поэтому необходима физическая выносливость, носить тяжелые подносы помогает хорошая координация движений. Обслуживать нескольких клиентов помогает хорошая память и способность к распределению внимания. Умение устанавливать контакты с посетителями, проявление к ним внимания – залог успеха официанта. Официант должен всегда быть вежлив, предупредителен, аккуратен и эмоционально выдержан.

ФОТОГРАФ

Фотограф смотрит на мир через объектив аппарата. От того, насколько он умеет заметить прекрасное в обычном, вечное в проходящем, зависит художественный уровень его снимков. Хороший фотограф умело направляет свет в павильоне, подскажет выигрышную позу. Он сумеет поймать такой момент, который раскроет сущность явлений – красоту заката, свежесть утра. Важно умение чувствовать прекрасное, относиться к окружающему миру с бесконечным любопытством. Профессиональный фотограф должен знать технику съемки, свойства фотоматериалов, основные схемы освещения, рецепты проявляющих и фиксирующих растворов, выполнение ретуши, компьютерные программы для обработки снимков. Он часто работает с людьми, поэтому должен уметь с ними ладить и терпеливо к ним относиться.

БОРТПРОВОДНИК (стюард)

В обязанности бортпроводников входят приветствие пассажиров и их обслуживание на борту самолета, поддержка порядка, обеспечение безопасности. При этом мужчины в основном отвечают за погрузку багажа, а женщины – за встречу пассажиров, их размещение в салоне. Для успешной работы бортпроводнику требуются коммуникабельность, способность находить общий язык с самыми разными людьми, умение избегать конфликтов, не терять самообладания в экстремальных ситуациях. Быть аккуратным и опрятным – одно из важнейших требований к бортпроводникам. Строгий медицинский контроль проходят стюардессы и стюарды, частые перелеты, перемена климата и часовых поясов позволяет находиться в профессии только молодым. Знание иностранного языка обязательно.

Занятие 50

Занятие 51-52

Составление опорной схемы

Занятие 53-54

Составление ментальной карты

Занятие 55-56

Составление резюме

Занятие 57

Игра «**Аукцион**», цель которой — актуализация имеющихся знаний о профессиях и подготовка к более сложным игровым взаимодействиям.

Класс делится на три команды. От участников требуется назвать профессии, относящиеся к определенному типу. Названные профессии записываются на доске (желательно, чтобы каждая команда записывала «свою» профессию «своим» цветом). Выигрывает та команда, игрок которой до третьего удара молотка (хлопка в ладоши) успел последним назвать необходимую профессию или игроки которой назвали большее число профессий.

Ход игры представляет собой живой диалог ведущего с игроками в условиях дефицита времени на обдумывание. «Аукцион» позволяет легко и непринужденно обнаружить степень общей информированности о мире профессий, выявить направленность профессиональных интересов учащихся.

Во время игры многие школьники часто впервые ощущают, насколько мало они осведомлены о мире профессий. Главная задача ведущего — помочь «пожить» какое-то время в атмосфере

информационного голода. При этом удлинение и уменьшение интервалов между хлопками, веселые реплики, подсказки ведущего должны способствовать поддержанию высокого темпа игры, мобилизации имеющихся знаний участников, углублению интересов, связанных с различными профессиональными областями.

Обычно игра занимает от 5 до 15 минут и успешно используется не только на уроке, но и на вечерах, в различных конкурсах. Наличие таких атрибутов, как деревянный молоток, гонг, символические призы, придает игре особую привлекательность. Самые активные участники «Аукциона», назвавшие наибольшее число профессий и обнаружившие знание очень редких профессий, поощряются специальными призами.

В каком столбике оказалось больше всего профессий? Как вы думаете, почему?

Практическая работа

Усвоение материала происходит во время проведения игровой профориентационной методики, разработанной И. С. Пряжниковым.

Методика служит для оперативного определения наиболее подходящих для подростка профессий на основе выбора соответствующих характеристик трудовой деятельности. Она проста и эффективна.

1. Цели труда

- 1.1. Оценивать, проверять.
- 1.2. Исследовать что-либо, делать открытия.
- 1.3. Перевозить что-либо.
- 1.4. Изготавливать какие-то предметы.
- 1.5. Учить, воспитывать, консультировать.
- 1.6. Творить, создавать новое.
- 1.7. Руководить людьми.
- 1.8. Обслуживать кого-либо или что-либо.
- 1.9. Постоянно работать над собой, «быть в форме».

2. Предмет труда

- 2.1. Технические объекты.
- 2.2. Тексты, графики, числа.
- 2.3. Экономика и политика.
- 2.4. Искусство.
- 2.5. Наука.
- 2.6. Растения и микроорганизмы.
- 2.7. Животный мир.
- 2.8. Люди.
- 2.9. Детали и материалы.

3. Средства труда

- 3.1. Ручные.
- 3.2. Механические.
- 3.3. Автомеханические.
- 3.4. Компьютеры.
- 3.5. Интеллект.
- 3.6. Выразительные движения, мимика.
- 3.7. Творческое мышление.
- 3.8. Возможности организма и органов чувств.
- 3.9. Голос, интонация.

4. Условия и организация труда

- 4.1. Бытовой микроклимат.
- 4.2. Помещения с большим числом людей.
- 4.3. Разъезды.
- 4.4. Самостоятельность.

- 4.5. Открытый воздух.
- 4.6. Экстремальные условия.
- 4.7. Особые условия.
- 4.8. Изысканные отношения.
- 4.9. Работа на дому.

После того как комплект карточек сделан (это не должно занимать больше 20 минут), учащимся предлагается из каждой группы карточек выбрать 2—3 наиболее привлекательных. В результате выбора предпочитаемых целей, предмета, средств и условий труда возникает достаточно полная мотивационная картина профессионального выбора. Если подросток еще не выбрал профессию, то по этим характеристикам можно ее определить.

После того как все учащиеся разложат перед собой карточки с отобранными признаками, можно попросить кого-нибудь прочитать вслух эти признаки, а остальным предлагается угадать, какая профессия загадана.

Занятие 58

Практическая работа. Методика «Карта интересов»

Учащимся предлагается выполнить тест, с помощью которого они смогут выявить свои интересы и определить степень их устойчивости.

Для этого всем раздаются бланки и опросники, дается инструкция. На выполнение теста обычно требуется 10 минут. Ребята не должны обсуждать и комментировать вопросы. Обработка данных происходит на этом же уроке.

Может ли человек управлять своими интересами, и если да, то как?

Обратимся к роману Марка Твена «Приключения Тома Сойера...». К тому эпизоду, где Тома заставляют красить забор. Вспомните, какой выход из положения он нашел?

Вот некоторые соображения, как сделать скучную работу интересной, как управлять своими интересами и склонностями.

1. Препятствие, которое человек должен преодолеть для достижения своей цели, должно быть *преодолимым*.
2. Что происходит, когда нам предстоит взяться за скучную работу? На нас действует *установка* — это скучно. Однако ее можно изменить. Например, вообразить, что это не скучно, а интересно, тогда вы внутренне настроитесь на интересную работу, а это как раз и нужно на первых порах.
3. Одной установки мало. Надо приложить чуть-чуть старания и выполнить работу более тщательно, чем всегда.
4. Сколько времени надо работать, чтобы сформировался интерес? Теоретически даже один поступок может стать основой полезной привычки. Но не всегда. Некоторые психологи на основании наблюдений утверждают, что для образования привычки нужно три недели. Единого мнения на этот счет нет.
5. Интересы и склонности проявляются и формируются только в деятельности, связанной с ними. Поэтому надо не ждать, когда проявится интерес, а активнее включаться в разнообразную деятельность. Именно такое поведение позволит вам выявить и сформировать интересы и склонности.

Занятие 59

Типы темперамента

Темперамент по Гиппократу	Краткая характеристика	Свойства нервной системы по Павлову	Выдающиеся личности
Флегматик	Работоспособный Малоэмоциональный Серьезный Надежный Спокойный	Сильный Уравновешенный Малоподвижный	Кутузов Крылов Ньютон
Сангвиник	Энергичный Жизнерадостный	Сильный	Наполеон

	Легкомысленный Беззаботный	Уравновешенный Подвижный	
Холерик	Очень энергичный Вспыльчивый Эмоциональный Напористый Чувствительный	Сильный Неуравновешенный Подвижный	Петр Первый Пушкин Суворов
Меланхолик	Замкнутый Ранимый Сдержанный Задумчивый Грустный	Слабый Неуравновешенный Сдержанный	Лермонтов Блок Гоголь

Занятие 60-61

Игра «Контакт» — эффективное средство в приобретении школьниками навыков культуры общения. Она направлена также на частичное определение ими своего соответствия конкретным профессиям, так как участие в проблемных ситуациях дает возможность ближе познакомиться с общими особенностями данной сферы деятельности.

Для активизации школьников перед началом игры можно провести небольшую разминку (см. игру Аукцион»). Разделив для удобства все профессии данного типа на несколько групп (педагогика, медицина, право, культура, сфера обслуживания), учитель просит детей поочередно называть все знакомые им профессии, относящиеся к определенной группе. Выигрывает участник, последним назвавший профессию. После такой разминки ребята легко настраиваются на игровой лад.

Участники делятся на пары. Каждая пара получает листок с описанием ситуации, которую предстоит разыграть:

1. Воспитатель детского сада—мать (отец) ребенка. Ребенок провинился, воспитатель рассказывает об этом матери. Она защищает малыша, не вникая в суть дела и считая, что ее ребенок просто не может быть не прав. Какова позиция воспитателя?

2. Врач—пациент. Молодой врач при посещения больного (пожилого человека) ставит диагноз и назначает лечение. Но пациент сам имеет медицинское образование и с диагнозом и методами лечения не согласен. Как поступит молодой врач?

3. Следователь—свидетель. По ходу расследования преступления следователь допрашивает свидетеля. Тот говорит неправду (придумайте сами, почему). Как убедить его дать правдивые показания?

4. Учитель—ученик. Ученик-эрудит просит разрешения дополнить учителя истории после объяснения нового материала. Он рассказывает любопытные, но неизвестные педагогу факты и интересуется его мнением по этому поводу. Какова реакция учителя?

5. Парикмахер—клиент. Клиент заказывает стрижку, которая ему явно не пойдет (придумайте, почему). Парикмахер предлагает другой вариант, но клиент не согласен. Какую позицию займет парикмахер?

6. Гид-переводчик—иностранный бизнесмен. Гид-переводчик сопровождает иностранного бизнесмена из аэропорта в гостиницу. Неожиданно оказывается, что место в ней не забронировано. Уставший иностранец не понимает, почему ему не дают отдохнуть после утомительной дороги. Что в этой ситуации может предпринять гид?

Ответы на заданные в игре вопросы школьники вряд ли найдут в книгах и учебниках. Игра заставляет самостоятельно мыслить и брать на себя ответственность за принятые решения. Задача учителя — помочь школьникам вжиться в роль, встать на место тех, кого они изображают. Иногда учащиеся боятся принимать неординарные решения потому; что незнакомы со своими правами и обязанностями. Они, например, могут не знать, что в случае сомнения при постановке диагноза (ситуация 2) врач может собрать консилиум. Подсказка учителя, возможно, подтолкнет ребят к правильному решению. В ситуации 6 они также теряются, поскольку в обязанности переводчика не входит улаживание бытовых проблем. Но гид может проявить инициативу: успокоить иностранца, попытаться найти организаторов поездки.

На заключительном этапе игры участникам предлагается проанализировать разыгранные ими ситуации и поведение «специалистов», выделить те из них, в которых удалось найти оптимальное решение. Итогом игры должен стать вывод о том, что при выборе профессии типа «человек—человек» нужно быть готовым почти все свое рабочее время общаться с людьми, в любых условиях сохраняя выдержку, спокойствие и доброжелательность.

По завершении игры учитель записывает на доске правила, которые ученики должны переписать в тетрадь.

1. Единственный способ добиться успеха в споре — уклониться от него.
2. Проявляйте уважение к мнению другого.
3. Если не правы, признайте это сразу и чистосердечно.
4. Дайте собеседнику возможность выговориться.
5. Честно попытайтесь взглянуть на проблему с точки зрения другого

Практическая работа Составьте «реестр» профессионально важных качеств для работы в сфере «человек—человек»; выделите те черты, которыми вы обладаете, и те, которых вам, на ваш взгляд, не хватает.

Занятие 62

Практическая работа. «Корректирующая проба»

Ребятам предлагается проверить свое внимание с помощью специальной методики. Может использоваться обычный бланк или детский вариант методики. Смысл задания не только диагностический, хотя результаты выполнения

задания нужно учитывать при консультировании. Невысокий по сравнению с другими результат может подтолкнуть ребят к работе по развитию внимания.

Какие виды внимания вы знаете? Какие существуют упражнения для развития внимания? Кто из вас выполняет эти упражнения? Есть ли успехи?

Занятие 63

Практическая работа

Для этой части урока необходим куб Линка или «Уникуб» Никитина. Если есть два комплекта «кубов», соревновательность упражнения будет выражена ярче.

Классу демонстрируется собранный куб и дается задание: разрушить его и собрать обратно так же как можно быстрее.

Доброволец или двое перед классом собирают куб. Засекается время, за которое они справятся с этой задачей. Целесообразно дать возможность выполнить это задание 3-4 учащимся. Отмечается не только скорость решения задачи, но и стратегия.

— Какой тип мышления нужен для успешного выполнения этого задания? Какие профессионально важные качества продемонстрировали ребята?

Занятие 64

Практическая работа «Психологический портрет человека профессии типа человек-природа»

Занятие 65-66

Практическая работа.

Упражнение «Интервью». Отработка навыков спонтанного поведения. Участникам предлагается попробовать себя в роли журналистов, задающих неожиданные, острые вопросы, и известных людей (артистов, художников), которым на эти вопросы приходится отвечать. Затем провести обсуждение. Что вы чувствовали, отвечая на вопросы? Как вели себя «журналисты»? Удалось ли им расположить к себе собеседника? Как они обращались к «звездам»? Обратите внимание на позы, в которых находились участники интервью.

Занятие 67-68

Профорориентационная игра «Профессионал»

Цель: Повышение профессиональной компетентности обучающихся.

Задачи:

Расширение представлений молодых людей о мире профессий и людях труда;

Активизация познавательного интереса, любознательности, учебной активности;

Развитие коммуникативных способностей и умения работать в группе;

Содействие профильному и профессиональному самоопределению подростков.

Форма: Конкурс, состязание.

Участники: Обучающиеся с 8 по 11 класс.

Сценарий

Добрый день, дорогие друзья! Мы приветствуем Вас на профорориентационной игре «Профессионал».

Наша сегодняшняя встреча необычна. Вам, для сегодняшней игры очень понадобятся смекалка, логическое мышление и ваши знания, сообразительность и находчивость.

Нашу игру будет оценивать самое справедливое и беспристрастное жюри. Представляем Вашему вниманию членов жюри:

Для начала давайте по-рассуждаем: Кто такой профессионал? (ответы участников).

Профессионал – мастер своего дела, много умеющий и много знающий. Имеющий большой опыт в каком-то деле.

И это все? На мой взгляд, настоящего профессионала отличает глубокий анализ побед и поражений, готовность и возможность взять ответственность на себя за работу коллектива и свой труд. Настоящий профессионал никогда не будет искать виновников своих неудач. Всегда грамотно расставит приоритеты и сможет подняться после сокрушительного поражения. Человек, который умеет мечтать и мечты свои претворять в жизнь. Который всегда учится, никогда не останавливается на достигнутом. Который уважает мнение окружающих. С активной жизненной позицией. Профессиональной гордостью. Который постоянно работает над повышением качества своего труда и его плодов.

Узнали себя? Значит, вы – профессионал.

Игра «Броуновское движение» (деление на 3 команды). Команды занимают места в зале.

Человек, развиваясь как личность, овладевая той или иной профессией, постепенно становится профессионалом. Кто такой профессионал? Это человек, успешный во многих областях.

1. Конкурс «Представление команд».

В течение 3 минут вы должны выбрать капитана и придумать название вашей команды, которое отражало бы тему нашей игры. Обращаю ваше внимание на то, что жюри в первую очередь будет обращать внимание на сплоченность и оригинальность команды. Я желаю вам доказать, что именно ваша команда — самая сплоченная и оригинальная.

Время закончилось. Слово предоставляется команде №1.

Конкурс оценивается по пятибалльной системе, прошу жюри оценить выступление команд.

Настоящий профессионал всегда в пути, он щедро делится своим опытом, он верный и преданный наставник, у него много учеников. Он сам у этих учеников учится, ибо, передавая знания и опыт, всегда взамен получаешь вектор нового развития, это закономерный энергетический обмен.

2. Интеллектуальная викторина «Тёмная лошадка»

Мы загадали имя и фамилию человека, профессионала в жизни. Эта личность знаменита на всю Россию. Сыгравшая в истории нашей страны, важную роль. Вам надо отгадать кто это. Работаете командами. О каждом человеке есть 7 подсказок. Побеждает та команда, которая быстрее даст правильный ответ (далее на листке).

Он знал 8 языков

Один из первых альпинистов, он покорил Альпы

У него одна из самых скромных могил в мире, при огромных заслугах перед отечеством

Он вёл спартанский образ жизни

Отец у него был денщиком у одного из императоров

Памятник в Санкт-Петербурге на Марсовом поле не был убран в блокаду и не был задет ни одним снарядом

Он не проиграл ни одного сражения и удостоен высшего воинского звания

Ответ: А.В. Суворов

Ещё в детстве он занимался индивидуальной трудовой деятельностью

Был удостоен высших наград Отечества

Президент военной коллегии, адмирал красного флота

Самый богатый человек своего времени

Обласкан двумя императрицами, но окончил жизнь в Сибири

Он вдохновил художника Сурикова на создание знаменитой картины «...в Берёзове»

Соратник и друг Петра 1, только ему разрешалось называть государя Мин Херц.

Ответ: А. Меншиков

Он рано научился читать, страстно хотел учиться

Годы упорного труда на пути к знаниям – и он становится крупнейшим учёным

Он много сделал для науки, при чём в самых разных областях знаний. Даже один французский историк считал, что в России есть 2 человека с таким именем и фамилией – поэт и химик
Он родился в семье архангельского рыбака
Чтобы поступить в Славяно-греко-латинскую академию, ему пришлось выдать себя за дворянина
Он сконструировал и построил телескоп для наблюдения звёзд и планет
Он приложил немало сил для того, чтобы в Москве был открыт первый в России университет.
Ныне московский университет носит его имя.

Ответ: М.В. Ломоносов

На своей личной печати он вырезал следующее: «Я ученик и нуждаюсь в учителях»
Он учился сам и заставлял учиться своих подданных, отправляя их за границу, а по возвращению частенько сам экзаменовал их. И горе было тому, кто вдали от родины бил баклуши, бегал по балам, вместо того, чтобы учиться
Он работал в голландском городке Заандаме на верфи, простым плотником: строгал доски, забивал гвозди, таскал тяжёлые брёвна
Во время его царствования нелегко жилось народу, ведь в это время строилось много городов, фабрик, требовалось много денег, рабочей силы.
При нём Россия сделала большой шаг вперёд
Он «прорубил окно в Европу»
Им была построена новая столица России Санкт-Петербург

Ответ: Пётр 1

Жюри оценивает выступление команд.

Профессионализм ценится во все времена – такому человеку больше платят, к его мнению прислушиваются, его ставят во главе специалистов, ему поручают самые сложные и ответственные проекты.

3. Конкурс «Мы команда»

Как вы думаете, чем отличается группа от команды? (ответы участников) Правильно, команда – это когда «один за всех и все за одного», в команде все действуют вместе. Сейчас мы проверим сплоченность вашей команды.

Вам нужно построиться по определенному признаку всей командой, на время, а мы посмотрим, чья команда быстрее и слаженней действует.

Задание:

Построиться по росту.

По волосам (от самых темных)

По дате рождения

Максимальная оценка — 5 баллов.

Жюри оценивает выступление команд.

Каждый сам может ответить, профессионал ли он. Но лишь ценность и востребованность человека, как высококлассного специалиста, его результатов труда говорит о том, что определенный профессионализм уже достигнут. Но невозможно стать профессионалом раз и навсегда, это процесс динамический и нужно всегда держать планку, а в идеале – стремиться к росту, развитию и совершенствованию. Этот титул следует подтверждать, убеждая в этом себя (в первую очередь), а потом всех остальных.

4. Конкурс «Анаграммы-профессионалы».

Задание: переставить буквы в предложенных словах так, чтобы получилось название профессии.

Вам необходимо записать ответы и передать их жюри. Команда, которая выполнит задание первой, получит наибольшее количество баллов.

рвач - (медицинский работник)

сопло- (дипломат)

терка - (театральная и кино-профессия)

кулон - (веселая цирковая профессия)

марля - (разноцветный рабочий)

авдотка - (юридическая профессия)

томат + голос - (зубной врач)

кредитор - (руководитель предприятия)

5. Профи – викторина.

Задание: правильно ответить на вопросы викторины, очки присуждаются команде, которая первая дала верный ответ.

Перед кем все люди снимают шапки? (парикмахер)

Как звали первую женщину - летчицу? (Баба-Яга)

Назовите орудие труда оперного певца? (голос)

Какой водитель смотрит свысока? (летчик, пилот)

Кем работал дядя Степа после службы на флоте в стихотворении С.Михалкова? (милиционером)

Без чего не могут обойтись математики, охотники и барабанщики? (без дроби)

Сидит дед, в сто шуб одет – кто мимо него пробегает, у того он шубу отбирает (гардеробщик)

Кто обслуживает и корову и ЭВМ? (оператор)

Кто использует тонометр в своей работе? (врач)

Кому разрешается поворачиваться к королю спиной? (кучеру, сегодня шоферу).

Профессионал - человек, кто знает свои профессиональные возможности, постоянно их повышает и никогда не действует вне рамок своей компетенции.

6. Конкурс « Он – Она»

Задание: прочитать название профессии и написать соответственно в мужском или женском роде.

Она - балерина, он - (ответ: танцовщик)

Она - стюардесса, он - (стюард)

Она - медсестра, он - (медбрат)

Он - доктор, она - (доктор)

Он - водолаз, она - (водолаз)

Он - гимнаст, она - (гимнастка)

Он - поэт, она - (поэтесса)

Он - штукатур, она - (штукатур)

Он - повар, она - (повар)

Он - портной, она - (портниха)

7. Конкурс капитанов.

Следующий конкурс капитанов. Просим капитанов выйти сюда. Ваша задача, используя только мимику, жесты, и позу, изобразить вашей команде профессию, которую мы вам загадаем, победит тот капитан, чья команда быстрее отгадает. У команды есть только две попытки, если команда не отгадывает, то право ответа предоставляется другой команде, первой поднявшей руку.

Настоящий профессионал и творческая личность – это тот, кто умеет предвидеть будущее. И выстроить свои планы в соответствии со своим видением будущего.

8. Творческий конкурс.

Наше завершающее конкурсное задание. Придумать несуществующую профессию, которая будет востребована в 2035 году, сделать из газет спец. одежду, а так же написать резюме на данную должность. Подготовить презентацию спец. одежды на суд жюри. Время выполнения – 15 минут. Жюри объявляет общий итог игры, делится своими впечатлениями и вручает призы командам.

Итак, мы уверены теперь что вы получили полное представление о том, кто такой профессионал и как им стать. Именно профессионалы нужны работодателю.

То есть те люди, которые могут что-то сделать, постоянно развивают себя и свой потенциал, не говорят лишнего слов и не суетятся, пытаются быть тем, кем они не являются.

Поэтому и мы желаем вам встать на путь профессионализма. Это самый короткий путь к работе своей мечты и к той ситуации, когда работа сама будет искать вас.

Закончить нашу встречу мы хотели бы притчей:

Старый дедушка объясняет маленькому внуку что такое жизнь.

СТАРИК: Видишь ли, жизнь - это постоянная борьба внутри тебя двух волков. Один волк олицетворяет собой страх, ненависть, зло, неприязнь. А второй волк олицетворяет любовь, уважение, доброту, радость.

ВНУК: А какой же волк в конце концов побеждает?

СТАРИК: Тот, которого ты кормишь...

Пусть среди нас будет больше настоящих профи! Во всем!

Список литературы

Алиева М.А., Гришанович Т.В., Лобанова Л.В., Травникова Н.Г., Трошихина Е.Г. Я сам строю свою жизнь. / Под ред. Е. Г. Трошихиной. -СПб.:Речь, 2007.

Быков А.К. Методы активного социально-психологического обучения. – М., 2005.

Дубровина И.В. Руководство практического психолога: Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте. М., Изд. центр «Академия», 1997.

Кирейчева Е.В., Кирейчев А.В. Психологический тренинг развития Я-концепции. – Ялта, 2006.

Кривцова С.В., Мухаматулина Е.А. Тренинг: навыки конструктивного взаимодействия с подростками. №-е изд., стер. – М., Генезис, 1999.

Профильное обучение в школе: модели, методы, технологии. – М., 2006.

Рюкле Хорст Ваше тайное оружие в общении: Мимика, жест, движение: Сокр. пер. с нем. / Хорст Рюкле. - М.: АО «Интерэксперт»: АО «ИНФРА-М», 1996.

Приложения

Ответы

Интеллектуальная викторина «Тёмная лошадка»

Он знал 8 языков

Один из первых альпинистов, он покорил Альпы

У него одна из самых скромных могил в мире, при огромных заслугах перед отечеством

Он вёл спартанский образ жизни

Отец у него был денщиком у одного из императоров

Памятник в Санкт-Петербурге на Марсовом поле не был убран в блокаду и не был задет ни одним снарядом

Он не проиграл ни одного сражения и удостоен высшего воинского звания

Ответ: А.В. Суворов

Ещё в детстве он занимался индивидуальной трудовой деятельностью

Был удостоен высших наград Отечества

Президент военной коллегии, адмирал красного флота

Самый богатый человек своего времени

Обласкан двумя императрицами, но окончил жизнь в Сибири

Он вдохновил художника Сурикова на создание знаменитой картины «...в Берёзове»

Соратник и друг Петра 1, только ему разрешалось называть государя Мин Херц.

Ответ: А. Меншиков

Он рано научился читать, страстно хотел учиться

Годы упорного труда на пути к знаниям – и он становится крупнейшим учёным

Он много сделал для науки, при чём в самых разных областях знаний. Даже один французский историк считал, что в России есть 2 человека с таким именем и фамилией – поэт и химик

Он родился в семье архангельского рыбака

Чтобы поступить в Славяно-греко-латинскую академию, ему пришлось выдать себя за дворянина

Он сконструировал и построил телескоп для наблюдения звёзд и планет

Он приложил немало сил для того, чтобы в Москве был открыт первый в России университет.

Ныне московский университет носит его имя.

Ответ: М.В. Ломоносов

На своей личной печати он вырезал следующее: «Я ученик и нуждаюсь в учителях»

Он учился сам и заставлял учиться своих подданных, отправляя их за границу, а по возвращению частенько сам экзаменовал их. И горе было тому, кто вдали от родины бил баклуши, бегал по балам, вместо того, чтобы учиться

Он работал в голландском городке Заандаме на верфи, простым плотником: строгал доски, забивал гвозди, таскал тяжёлые брёвна

Во время его царствования нелегко жилось народу, ведь в это время строилось много городов, фабрик, требовалось много денег, рабочей силы.

При нём Россия сделала большой шаг вперёд

Он «прорубил окно в Европу»

Им была построена новая столица России Санкт-Петербург

Ответ: Пётр 1

Конкурс «Анаграммы-профессионалы».

рвач - (медицинский работник)

сопло- (дипломат)

терка - (театральная и кино-профессия)

кулон - (веселая цирковая профессия)

марля - (разноцветный рабочий)

авдотка - (юридическая профессия)

томат + голос - (зубной врач)

кредитор - (руководитель предприятия)

5. Профи – викторина.

Перед кем все люди снимают шапки? (парикмахер)

Как звали первую женщину - летчицу? (Баба-Яга)

Назовите орудие труда оперного певца? (голос)

Какой водитель смотрит свысока? (летчик, пилот)

Кем работал дядя Степа после службы на флоте в стихотворении С.Михалкова? (милиционером)

Без чего не могут обойтись математики, охотники и барабанщики? (без дроби)

Сидит дед, в сто шуб одет – кто мимо него пробегает, у того он шубу отбирает (гардеробщик)

Кто обслуживает и корову и ЭВМ? (оператор)

Кто использует тонометр в своей работе? (врач)

Кому разрешается поворачиваться к королю спиной? (кучеру, сегодня шоферу).

6. Конкурс « Он – Она»

Задание: прочитать название профессии и написать соответственно в мужском или женском роде.

Она - балерина, он - (ответ: танцовщик)

Она - стюардесса, он - (стюард)

Она - медсестра, он - (медбрат)

Он - доктор, она - (доктор)

Он - водолаз, она - (водолаз)

Он - гимнаст, она - (гимнастка)

Он - поэт, она - (поэтесса)

Он - штукатур, она - (штукатур)

Он - повар, она - (повар)

Он - портной, она - (портниха)

Итоговая аттестации обучающихся – за 20____-20____ учебный год
по дополнительной общеразвивающей программе
«От самопознания к профессиональному самоопределению»

**Методика изучения статусов профессиональной идентичности
(А.А. Азбель, А.Г. Грецов)**

Инструкция: опросник состоит из 20 пунктов, по каждому из которых возможны четыре варианта ответов: a, b, c, d. Внимательно прочитайте их и выберите тот, который лучше всего выражает вашу точку зрения. Возможно, что какие-то варианты ответов покажутся вам равноценными, тем не менее, выберите тот, который в наибольшей степени отвечает вашему мнению.
Запишите номера вопросов и выбранный вариант ответа на каждый из них (a, b, c, d).
Старайтесь быть максимально правдивыми! Среди ответов нет «хороших» или «плохих», поэтому не старайтесь угадать, какой из них «правильный» или «лучший».

Текст опросника

1. Меня не беспокоит мое профессиональное будущее.

- a) Согласен: еще не пришло время решать, где мне дальше учиться или работать.
- b) Согласен, я уверен, что мои родители помогут мне в моем профессиональном будущем.
- c) Согласен, так как я уже давно все решил по поводу своего профессионального будущего, и нет смысла беспокоиться.
- d) Не согласен, ведь если о будущем не беспокоиться сейчас, то потом будет слишком поздно.

2. Мне трудно принять решение, куда пойти получать дальнейшее образование.

- a) Согласен, так как меня интересует сразу несколько специальностей, которые хотелось бы получить.
- b) Согласен, поэтому я лучше прислушаюсь к мнению авторитетного человека (родителя, хорошего знакомого, друга).
- c) Не согласен, я уже принял решение о том, где я буду учиться или работать в дальнейшем.
- d) Не согласен, поскольку еще пока не задумывался над этой проблемой.

3. Я регулярно изучаю спрос на представителей той специальности, которую я планирую получить.

- a) Согласен, ведь от спроса на рынке труда зависит, какую специальность я выберу.
- b) Не согласен, поскольку родители знают лучше, какую специальность мне предложить.
- c) Не согласен, так как время анализировать спрос на профессии еще не пришло.
- d) Не согласен, я уже решил, что все равно получу ту специальность, которую я хочу.

4. Я до сих пор не обсуждал с родителями свои будущие профессиональные планы.

- a) Согласен, так как моими родителями уже давно решено, кем я буду, и со мной не советовались по данному вопросу.
- b) Не согласен, мои родители как раз постоянно со мной обсуждают мои профессиональные предпочтения.
- c) Согласен, у нас в семье не принято обсуждать мои профессиональные планы.
- d) Не согласен, мы с родителями давно все обсудили, и я принял решение по поводу своей будущей профессии.

5. Мои родители выбрали мне дальнейшую специальность.

- a) Согласен, и надо признать, что они вообще лучше меня разбираются в этом вопросе.
- b) Не согласен, но мы регулярно обсуждаем вопрос моей будущей специальности.
- c) Не согласен, поскольку родители не вмешиваются в мои проблемы с выбором профессии
- d) Не согласен, так как выбор специальности был скорее моим самостоятельным решением, чем их.

6. Мне вполне ясны мои будущие профессиональные планы.

- a) Согласен, так как выстроить их мне помогли родители (знакомые), которые являются специалистами в этой профессиональной области.
- b) Согласен, поскольку я построил их самостоятельно, основываясь на собственном жизненном опыте.

- c) Не согласен, так как у меня пока отсутствуют профессиональные планы.
- d) Не согласен, но как раз сейчас я пытаюсь выстроить эти профессиональные планы

7. На мои профессиональные цели сильно влияет мнение моих родителей.

- a) Не согласен, у моих родителей никогда не возникало желания ставить мне профессиональные цели.
- b) Согласен, поскольку мои родители с детства говорили мне, кем я должен стать.
- c) Согласен, цели еще сформулированы слабо, но окончательное решение будет все-таки принято мной, а не родителями.
- d) Согласен, так как родители, конечно, приняли участие в обсуждении этого вопроса, но все-таки решение уже принято мной самостоятельно.

8. Думаю, мне еще слишком рано задумываться над вопросами построения своей карьеры.

- a) Согласен, так как моя карьера все равно будет зависеть от решения моей семьи.
- b) Согласен, мне и раньше в жизни не приходилось сталкиваться с вопросами построения карьеры.
- c) Не согласен, уже настал тот момент, когда нужно выбирать путь своей дальнейшей карьеры.
- d) Не согласен, я уже давно и точно решил, каким образом я буду выстраивать свою карьеру.

9. Уже точно решено, какую специальность я хочу получить после окончания школы.

- a) Не согласен, так как я еще не думал над своей конкретной специальностью.
- b) Согласен, и я могу точно назвать учебное заведение и специальность, которую я получу.
- c) Согласен, так как мои родители уже сообщили мне, на кого и где я буду дальше учиться,
- d) Не согласен, мне трудно понять, какая специальность подходит именно мне.

10. Друзья советуют мне, какое образование лучше получить.

- a) Согласен, мы с ними часто обсуждаем этот вопрос, но я пытаюсь строить свои профессиональные планы самостоятельно.
- b) Согласен, и я собираюсь вместе с другом получить одинаковое образование, прислушавшись к его мнению.
- c) Не согласен, так как обдумывать свою будущую карьеру нам с друзьями некогда, у нас есть много более интересных дел.
- d) Не согласен, я уже принял решение относительно своего будущего без помощи друзей.

11. Для меня не принципиально, где именно учиться в дальнейшем.

- a) Согласен, так как для меня главное — получить специальность, о которой давно мечтаешь, а не конкретное место учебы.
- b) Согласен, поскольку уверен, что родители все равно «устроят» меня на хорошую работу после учебы.
- c) Согласен, поскольку профессиональная учеба — не главное в жизни.
- d) Не согласен, так как от выбора учебного заведения зависит качество моего образования.

12. Я боюсь без совета моих родителей принимать ответственные решения по поводу моей дальнейшей профессиональной деятельности.

- a) Согласен, я делаю попытки сориентироваться в профессиональной жизни, но пока затрудняюсь выбрать что-то одно.
- b) Не согласен, так как мои родители все равно не хотят и не могут мне ничего посоветовать.
- c) Согласен, поскольку мои родители с детства помогают мне, контролируя многие события в моей жизни, в том числе и в плане выбора профессии.
- d) Не согласен, свои решения по этому вопросу я уже принял абсолютно самостоятельно.

13. Я не часто думаю о своем профессиональном будущем.

- a) Не согласен, над этой проблемой я думаю довольно часто.
- b) Согласен, так как я знаю, мои родители сделают так, чтобы у меня в жизни все устроилось отлично.
- c) Согласен, думаю мне еще рано над этим размышлять.
- d) Согласен, так как я все уже решил для себя и сейчас концентрирую свое внимание на других проблемах.

14. У меня на примете несколько учебных заведений, куда я мог бы пойти учиться.

- a) Не согласен, так как мои родители уже определили меня в конкретное учебное заведение, где я дальше и буду учиться.
- b) Не согласен, я сам хочу учиться только в одном, вполне определенном учебном заведении.
- c) Согласен, я как раз выбираю одно из профессиональных учебных заведений.
- d) Не согласен, иногда мне кажется, что я сам не знаю, чего я хочу от будущего.

15. Никакие жизненные проблемы не смогут мне помешать достигнуть поставленных профессиональных целей.

- a) Согласен, поскольку знаю, что мои родители сделают все, чтобы эти цели осуществились.
- b) Не согласен, у меня пока еще нет профессиональных целей.
- c) Согласен, так как я хорошо осознаю свои профессиональные цели и стремлюсь к ним.
- d) Не согласен, я еще не до конца понимаю, в чем состоят эти цели.

16. У нас дома часто разгораются бурные дискуссии по поводу моей будущей карьеры.

- a) Не согласен, поскольку мои родители по этому вопросу все уже решили и с ними уже бесполезно спорить.
- b) Не согласен, так как мои родители не особо интересуются вопросом моей карьеры.
- c) Не согласен, ведь по поводу карьеры я все уже решил сам и спорить со мной все равно бесполезно.
- d) Согласен, я советуюсь с родителями, хотя иногда наши взгляды относительно моего будущего могут расходиться.

17. Меня мало интересует информация о том, как выстраивать карьеру в различных профессиональных областях.

- a) Согласен, так как мои родители уже выбрали мне будущую сферу деятельности и нет надобности собирать какую-либо дополнительную информацию.
- b) Согласен, потому что я уже принял решение о том, кем я буду и где буду учиться.
- c) Не согласен, я как раз сейчас активно анализирую возможности карьерного роста в различных областях деятельности.
- d) Согласен, меня вообще мало интересует информация о том, где и как можно выстраивать карьеру.

18. Я держу на примете несколько профессиональных целей.

- a) Согласен, но они были определены заранее моими родителями.
- b) Не согласен, у меня всего одна профессиональная цель.
- c) Не согласен, я о них пока еще не задумывался.
- d) Согласен, таких целей пока несколько, и я не решил, какая из них для меня основная.

19. Я очень хорошо представляю свой дальнейший карьерный рост.

- a) Не согласен, пока мое профессиональное будущее — это множество альтернативных вариантов выбора.
- b) Не согласен, но я уверен, что мои родители устроят меня на хорошую работу, где карьера мне будет обеспечена.
- c) Не согласен, так как мне не хочется вникать, какая карьера подходит именно мне, у меня есть и более важные проблемы.
- d) Согласен, и я уже могу назвать основные шаги моей профессиональной жизни.

20. Родители предоставили мне возможность сделать свой профессиональный выбор самостоятельно.

- a) Не согласен, потому что мои родители вообще не участвуют в моем профессиональном выборе.
- b) Согласен, но мы все равно еще обсуждаем мой профессиональный выбор.
- c) Не согласен, так как родители считают, что при самостоятельном выборе я могу ошибиться.
- d) Согласен, и я уже сделал свой профессиональный выбор.

Обработка результатов

Каждый вариант ответа оценивается в 1 или 2 балла по одной из шкал в соответствии с приведенным ниже «ключом», баллы суммируются. Чем выше сумма баллов, набранная вами по каждому из статусов, тем в большей степени суждения о нем применимы к вам.

Ключ опросника

№ вопроса	Профессиональная идентичность			
	<i>Неопределенная</i>	<i>Навязанная</i>	<i>Мораторий</i>	<i>Сформированная</i>
1	a – 2	b – 1	d – 1	c – 1
2	d – 1	b – 1	a – 2	c – 1
3	c – 1	b – 1	a – 2	d – 1
4	c – 1	a – 2	b – 1	d – 1
5	c – 1	a – 2	b – 1	d – 1
6	c – 1	a – 1	d – 1	b – 2
7	a – 1	b – 2	c – 1	d – 1
8	b – 2	a – 1	c – 1	d – 1
9	a – 1	c – 1	d – 1	b – 2
10	c – 1	b – 2	a – 1	d – 1
11	c – 2	b – 1	d – 1	a – 1
12	b – 1	c – 2	a – 1	d – 1
13	c – 2	b – 1	a – 1	d – 1
14	d – 1	a – 1	c – 2	b – 1
15	b – 1	a – 1	d – 1	c – 2
16	b – 1	a – 1	d – 2	c – 1
17	d – 2	a – 1	c – 1	b – 1
18	c – 1	a – 1	d – 2	b – 1
19	c – 1	b – 1	a – 1	d – 2
20	a – 1	c – 1	b – 1	d – 2
Сумма				

Интерпретация полученных данных приведена ниже.

Неопределенное состояние профессиональной идентичности

Состояние характерно для оптантов, которые не имеют прочных профессиональных целей и планов и при этом не пытаются их сформировать, выстроить варианты своего профессионального развития. Чаще всего этим статусом обладают подростки, родители которых не хотят или не имеют времени проявлять активный интерес к профессиональному будущему своих детей. Такой статус бывает и у подростков, привыкших жить текущими желаниями, недостаточно осознающих важность выбора будущей профессии.

0-4	Слабо выраженный статус
5-9	Выраженность ниже среднего уровня
10-14	Средняя степень выраженности
15-19	Выраженность выше среднего уровня
20 баллов и выше	Сильно выраженный статус

Сформированная профессиональная идентичность

Эти оптанты характеризуются тем, что они готовы совершить осознанный выбор дальнейшего профессионального развития или уже его совершили. У них присутствует уверенность в правильности принятого решения об их профессиональном будущем. Этим статусом обладают юноши и девушки, которые прошли через «кризис выбора» и самостоятельно сформировали систему знаний о себе и о своих профессиональных ценностях, целях и жизненных убеждениях. Они могут осознанно выстраивать свою жизнь, потому что определились, чего хотят достигнуть.

0-3	Слабо выраженный статус
4-7	Выраженность ниже среднего уровня
8-11	Средняя степень выраженности
12-15	Выраженность выше среднего уровня
16 баллов и выше	Сильно выраженный статус

Мораторий (кризис выбора)

Такое состояние характерно для человека, исследующего альтернативные варианты профессионального развития и активно пытающегося выйти из этого состояния, приняв осмысленное решение в отношении своего будущего. Эти юноши и девушки размышляют о возможных вариантах профессионального развития, примеряют на себя различные профессиональные роли, стремятся как можно больше узнать о разных специальностях и путях их получения. На этой стадии нередко складываются неустойчивые отношения с родителями и друзьями: полное взаимопонимание может быстро сменяться непониманием, и наоборот. Как правило, большая часть людей после «кризиса выбора» переходят к состоянию сформированной идентичности, реже к навязанной идентичности

0-2	Слабо выраженный статус
3-5	Выраженность ниже среднего уровня
6-8	Средняя степень выраженности
9-11	Выраженность выше среднего уровня
12 баллов и выше	Сильно выраженный статус

Навязанная профессиональная идентичность

Это состояние характерно для человека, который выбрал свой профессиональный путь, но сделал это не путем самостоятельных размышлений, а прислушавшись к мнению авторитетов: родителей или друзей. На какое-то время это, как правило, обеспечивает комфортное состояние, позволяя избежать переживаний по поводу собственного будущего. Но нет никакой гарантии, что выбранная таким путем профессия будет отвечать интересам и способностям самого человека. Вполне возможно, что в дальнейшей жизни это приведет к разочарованию в сделанном выборе.

0-4	Слабо выраженный статус
5-9	Выраженность ниже среднего уровня
10-14	Средняя степень выраженности
15-19	Выраженность выше среднего уровня
20 баллов и выше	Сильно выраженный статус