

Разработки занятий к программе по формированию готовности к профессиональному самоопределению младших подростков с ОВЗ

Формы работы с младшими подростками: групповые беседы, диагностика (тестирование), дискуссии, индивидуальные и групповые консультации, экскурсии.

1. ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ

Приветствие. Объявление целей и задач работы тренинга.

Начать тренинг целесообразно с любых упражнений на сплочение и командообразование.

Упр. «Давайте познакомимся». Упражнение проводится в кругу. Каждый участник называет себя по имени (если хочет, то что-то рассказывает о себе, своем имени).

Упр. «Снежный ком». Первый участник называет свое имя. Следующий – повторяет его, затем называет свое. Третий участник повторяет два имени и называет свое. И так по кругу. Упражнение заканчивается, когда первый участник назовет по именам всю группу.

Упр. «Мое имя». Каждый участник говорит по кругу о том, какое звучание его имени ему больше нравится. (Лена, Леночка, Алена, Елена...) и какое не нравится. Как он хочет, чтобы его называли в группе. После этого упражнения можно опять повторить, кого как будут теперь звать в группе (Лена или Леночка и т.д.).

Упр. «Давайте поздороваемся». В начале упражнения говорится о разных способах приветствия, реально существующих и шуточных. Детям предлагается поздороваться плечом, спиной, рукой, носом, щекой, выдумать свой собственный необыкновенный способ приветствия для сегодняшнего занятия и поздороваться им.

(Для каждого последующего занятия придумывается новый, ранее не использованный способ приветствия!).

Игра-разминка «Доскажи словечко». Ведущий читает начало предложения, дети заканчивают в рифму, добавляя слово-название профессии. Названия профессий появляются на доске или на слайдах и к концу занятия должна получиться копилка профессий. Фишку получает то, кто быстро и правильно даст ответ.

<p>В школе учит нас ... (учитель). А дворец возвёл ... (строитель). Вам лекарство даст ... (аптекарь). Почитать ... (библиотекарь). Булку испечёт вам ... (пекарь). Сварит снадобье вам ... (лекарь). Привезёт домой ... (шофёр). В школе у дверей ... (вахтёр). Вам укол назначит... (врач). Скрипку в руки взял... (скрипач). Снимок сделает ... (фотограф).</p>	<p>В космос мчится ... (космонавт). Или смелый ... (астронавт). Самолётом правит... (лётчик). Трактор водит... (тракторист). Электричку – ... (машинист). Стены выкрасил ... (маляр). Доску выстругал... (столяр). В шахте трудится ... (шахтёр). В доме свет провёл... (монтёр). В жаркой кузнице – ... (кузнец). Кто всё знает – молодец!</p>
--	---

Дидактическая игра «Назови профессию»

Задание: определить, к каким профессиям относятся группы слов?

<p>Ткань, раскрой, лекало, костюм, ножницы, ателье (портной)</p>	<p>Земля, природа, поле, теплиц, сад, сорта, растения, уход, плоды, зерно, удобрения, урожай (агроном)</p>
<p>Белый халат, больной, поликлиника, диагноз (врач)</p>	<p>Верстак, рубанок, станок, древесина, мебель, мастерская (столяр)</p>
<p>Газета, новости, современность, люди, оперативность, редакция, факты (журналист)</p>	<p>Рисунок, проект, план, город, гармония, чертеж, конструкция, строительство, здания, памятники (архитектор)</p>

Загадки о профессиях:

Он спускается в забой, Его работа под землей (шахтер)	Громко прозвенел звонок, В классе начался урок. Знает школьник и родитель – проведет урок (учитель)
Скажи, кто так вкусно готовит щи капустные, Салаты, винегреты, Все завтраки, обеды? (повар)	Он не летчик, не пилот, Он ведет не самолет, А огромную ракету, Дети, кто, скажите, это? (космонавт)
Правила движения знает без сомнения. Вмиг заводит он мотор, На машине мчит... (шофер)	Темной ночью, ясным днем Он сражается с огнем. В каске, воин славный, На пожар спешит (пожарный)

Игра «Пойми меня» Участники делятся на 2 команды. Капитаны команд выбирают одну из карточек с названием профессий (стоматолог, продавец, водитель и пр.), участники должны разыграть ситуации с представителем данной профессии. Остальные определяют, какую профессию показала команда.

Диагностика. Модификация «Карты интересов» А. Голомштока (в модификации Г. Резапкиной). Подсчет результатов по сферам интересов. Обсуждение результатов.

Подвижная игра «Не пропусти профессию». Участники встают в круг и внимательно слушают слова, которые произносит ведущий. Среди них будут встречаться названия профессий. Когда участники их слышат, они должны подпрыгнуть на месте. Варианты слов: лампа, строитель, карандаш,

механик, липа, токарь, яблоко, болтун, архитектор, карандаш, листок, экскурсовод, тетрадь, парикмахер, кондитер и др.

Подведение итогов занятия.

Прощание. Заканчиваются все дни тренинга одним и тем же прощанием. Это процедура единого прощания объединяет детей и связывает все дни тренинга в единую программу.

В первый день тренинга детям предлагается единый для всех дней ритуал прощания, который должен содержать в себе взаимодействия (всеобщее рукопожатие, похлопывание по плечу, встать в круг и, положив руки на плечи друг другу покачиваться из стороны в сторону и т.п.).

2. МНОГООБРАЗИЕ МИРА ПРОФЕССИЙ

Цель: дать представление о многообразии мира профессий и труда; раскрыть возможности развития и самоутверждения личности в профессиональном труде.

Беседа о значении труда в жизни человека. О человеке в обществе судят, прежде всего, по труду на общее благо. Труд помогает раскрыть свою личность, показать свои способности. Недаром народ сложил о труде множество пословиц и поговорок. А вот знаете ли вы их – это мы сейчас проверим.

Игра «Закончи пословицу»

Кто не работает... *(тот не ест)*.

Хочешь, есть калачи... *(не сиди на печи)*.

Труд человека кормит... *(а лень – портит)*.

Кто любит труд... *(того люди чтут)*.

Без труда не вынешь... *(и рыбку из пруда)*.

Профессия – основной род занятий, трудовой деятельности. Может ли человек получить профессию сразу, без подготовки? Правильно, сначала

надо учиться, приложив много стараний и труда. А какие вы знаете профессии? Школьники называют профессии.

Беседа «Профессии наших родителей» Каждое утро мамы и папы провожают вас в школу. А кто знает, куда же они идут потом? Правильно, почти все взрослые утром спешат на работу. (Если, кто-то из родителей не работает – объясняется причина). Ребята, а почему взрослые должны работать? Что родители за работу получают? А для чего нужны нам деньги? Правильно ребята, за качественную работу платят деньги, на которые взрослые покупают одежду, еду и все остальное, необходимое для жизни.. Поговорим о профессиях наших родителей, о значении этих профессий в нашей жизни, нашей местности, о тех качествах, которые необходимы людям этих профессий.

Расскажите о профессиях своих родителей. Дети рассказывают о профессиях своих родителей. Делают выводы о том, какими качествами нужно обладать и сколько учиться для получения данной специальности, какие орудия труда используются в данной профессии. К какой сфере принадлежит данная профессия.

Примерные вопросы: Что нужно знать, уметь, какими качествами обладать, сколько нужно учиться для получения данной специальности, какие орудия труда используются в профессии? К какой сфере принадлежит данная профессия?

Актуализация знаний о профессиях, применение знаний при выполнении заданий викторин, игр, загадок.

Игра «Загадки отгадай - товарища не подкачай». Дети работают в парах. Каждая пара получает конверт с одинаковыми загадками о профессиях. За три минуты пары должны отгадать как можно больше загадок и написать названия профессий. При подведении итогов, фишки-купоны выдаются за каждую отгаданную загадку.

Загадки о профессиях:

1. Он гантели поднимает, далеко	2. Мы всегда на пожаре нужны,
---------------------------------	-------------------------------

ядро бросает, на ринге противника поражает ... (спортсмен).	смертельный огонь победить мы должны... (пожарные).
Скажи, кто аппетитно и вкусно умеет готовить блюда из капусты... (повар)	Она шьёт иголкой медленно и тихо, новую одежду нам сошьёт (портниха)
Мой костюм мне не по росту. Я и грустный, и смешной. Я смешу детей и взрослых. 1. Ну, так кто же я такой... (клоун).	.Ножницы, шампунь, расческа - всем я делаю прически. Стригу и взрослых, и детей. Отгадай меня скорей...(парикмахер).
Его машина - самолет, аэробус или вертолёт...(пилот).	2. Громко на рожке играет, стадо так он собирает...(пастух).
Он всегда играет роль, был вчера ещё король, а сегодня он бедняк, не узнать его никак...(актёр).	Он на границе нашей стоит, ночью и днём он её сторожит...(пограничник).
Он совсем не верхолаз, А скорей «глубоколаз» Через свой стеклянный глаз Дно увидит ... (водолаз)	За порядком я слежу И с законами дружу. Тем же, кто закон не знает, Про него я расскажу...(полицейский)
Написать могу рассказ, Басню, повесть или сказ, Сказку, очерк и статью, Биографию свою...(писатель)	Нарисует он марину: В синем море субмарину, Волны по морю бегут, Чайки по воде плывут...(художник)
1. С нотами давно дружу, Музыку сложить могу...(композитор)	Я знаю очень много, Но больше знать хочу. Проделаю я опыт – Открытие получу...(учёный)

Игра разминка: «Азбука профессий»

Класс делится на три группы. Группы за три минуты должны записать у себя на листочке название профессий на буквы:

1 группа: Назовите профессии на букву – В (водолаз, воспитатель, врач, водитель, ветеринар).

2 группа: Назовите профессии на букву – П (педагог, продавец, программист, почтальон, психолог, парикмахер, пчеловод)

3 группа: Назовите профессии на букву – С (слесарь, садовод, следователь, социолог, связист).

Дискуссия о труде и лени. Анализ ситуаций.

1) У входа в дом стоит розовощёкая девочка – первоклассница. На ногах у неё – резиновые сапожки. Мать, низко склонившись, отмывает их от грязи. Подхожу поближе и спрашиваю:

- Чем девочка болеет?

- Моя девочка вполне здорова. Посмотрите: стоит как королева! – откликнулась мать. Тогда обращаюсь к девочке:

- Разве, перед тем как пойти в школу, ты не сама моешь обувь?

Девчушка утвердительно кивает и объясняет мне, как непонятному:

- А здесь мне мама не разрешает мыть...

Женщина, сообразив, что к чему, смутилась, но всё же в мою сторону посмотрела с укоризной.

2) С работы домой я иду по улице и нередко вижу: у одного домика дед с внуком старательно наводят чистоту. Мальчугану не больше 7 лет. Он метёт, скребёт снег, ловко орудует небольшой лопатой. И летом они дружно работают. Иногда дедушка слегка помогает внуку или показывает, как надо делать». (Я.И. Носков)

Что осуждается в этих ситуациях, кто может сказать? Труд детей. Какие можно сделать выводы?

Домашнее задание. Узнать больше о профессии, которая тебе нравится, и написать мини-сочинение на тему «Я и моя будущая профессия».

Алгоритм написания сочинения:

1. Какое значение имеет данная профессия для общества?
2. Какой труд – автоматизированный, механизированный или ручной в ней используется?
3. Назовите объект труда, конечный результат работы.
4. Охарактеризуйте условия работы, режим труда.
5. Предполагает ли данная профессия интенсивное общение с людьми?
6. Существуют ли к данной профессии медицинские противопоказания?
7. Какими личными качествами должен обладать представитель этой профессии?
8. Где можно её получить?
9. Рисунок о профессии.

Подведение итогов занятия.

3. ТИПЫ ПРОФЕССИЙ. ВИДЫ. ИХ РАЗЛИЧИЯ. ПРОФЕССИЯ И СПЕЦИАЛЬНОСТЬ

Цель: познакомить с понятиями «профессия», «специальность», «должность», с классификацией профессий по отраслям труда, предметам, целям, орудиям и условиям труда.

Беседа о сферах и отраслях профессиональной деятельности (сфера материального производства и непроизводственная сфера).

А) характеристика основных классификационных признаков: предмет труда (человек – человек, человек – техника, человек – знак, человек – природа, человек – художественный образ)

Б) цели труда (гностические, преобразующие, изыскательские);

В) средства труда (ручные, механизированные, автоматические, функциональные);

Г) коллективность процесса труда (индивидуальная, коллективная работа); ответственность в труде (моральная, материальная);

Д) условия труда (бытовые, на открытом воздухе, в необычных условиях, с повышенной моральной и материальной ответственностью).

Теоретическая часть. Актуализация представлений о типах профессий. Работа со слайдами «Профессионал и его инструменты».

Информационный блок. Сейчас я расскажу об основных типах профессиональной деятельности человека. Во многих странах пытались и пытаются создать классификацию профессий. В нашей стране принято пользоваться классификацией профессора Е.А. Климова. Его классификация делит все профессии на 5 основных типов: 1) Человек-природа, 2) Человек-техника, 3) Человек-человек, 4) Человек – знаковая система, 5) Человек художественный образ.

Диагностика детей.

Не всякий вид трудовой деятельности называется профессией. Профессия — это: 1) деятельность, направленная на пользу обществу, 2) деятельность, требующая профессионального обучения, 3) деятельность, выполняемая за определенное вознаграждение (зарплату).

Задание «Найди профессии». Подчеркните слова, обозначающие профессии: Инженер, конструктор, директор, дворник, юрист, помощник юриста, исполняющий обязанности, кассир, завуч, учитель физкультуры, дрессировщик, начальник отдела, учитель, учитель начальных классов, врач, терапевт, главный конструктор, слесарь, курьер, хирург.

Почему «дворник» и «курьер» — не профессии? (директор, помощник юриста, завуч начальник отдела, главный конструктор обозначают не профессии, а должности). Учитель начальных классов и учитель физкультуры — это разные специальности одной профессии — учитель. Терапевт и хирург — специальности профессии врача).

«Формула профессии» (модификация методики Н.С. Пряжникова).

Предмету труда:	По целям труда
Работа с животными, растениями	Контроль, оценка, диагноз
Работа с материалами и заготовками	Преобразование
	Творчество, изобретательство

<p>Работа с детьми Работа со взрослыми людьми Работа с техникой Работа на транспорте Работа со знаковыми системами Работа с художественными образами</p>	<p>Транспортирование Обслуживание Собственное развитие и самосохранение</p>
<p>По средствам труда Используются ручные и простые приспособления Используются механические средства труда Используются автоматические средства труда Используются функциональные (зрение, слух, голос, физическая сила) средства труда Используются теоретические (знания, способы мышления) средства труда</p>	<p>По условиям труда Работа в бытовом микроклимате (стол, стул, офис-контора) Работа в больших помещениях с людьми (аудитория, торговые и концертные залы) Работа в обычном производственном цехе Работа в необычных производственных условиях (стерильность, режим влажности, температуры и т.п.) Работа в экстремальных условиях (риск для жизни и здоровья) Работа на открытом воздухе Работа дома</p>

Упр. Формула профессии». Внимательно прочитайте признаки профессий и подчеркните самые привлекательные для вас цели, предметы, средства и условия труда (1—2 варианта).

<p><u>1. Цели труда:</u> 1.1. Оценивать, проверять. 1.2. Исследовать что-либо, делать открытия. 1.3. Перевозить, перемещать людей, грузы. 1.4. Изготавливать предметы. 1.5. Учить, воспитывать, консультировать. 1.6. Создавать произведения искусства. 1.7. Руководить людьми. 1.8. Обслуживать кого-либо или что-либо.</p>	<p><u>2. Предмет труда:</u> 2.1. Человек. 2.2. Информация. 2.3. Финансы. 2.4. Техника. 2.5. Искусство. 2.6. Животные и растения. 2.7. Изделия и продукты. 2.8. Природные ресурсы.</p>
<p><u>3. Средства труда</u> 3.1. Ручные. 3.2. Механические.</p>	<p><u>4. Условия труда:</u> 4.1. Бытовой микроклимат. 4.2. Помещения с большим числом</p>

3.3. Автоматические.	людей.
3.4. Компьютерные.	4.3. Разъезды и командировки.
3.5. Мышление.	4.4. Открытый воздух.
3.6. Голос, мимика, пантомимика.	4.5. Экстремальные условия.
3.7. Физические возможности организма.	4.6. Работа на дому.
3.8. Органы чувств.	4.7. Особые условия.
	4.8. Повышенная ответственность

Интеллектуальная игра «Осведомленность о мире профессий»

Инструкция: перед вами список профессий. Среди них нужно найти сходные по следующим параметрам: а) предмету труда, б) целям труда, в) средствам труда, г) условиям труда и вписать их в соответствующие столбцы.

Список профессий: ветеринар, повар, машинист тепловоза, зоотехник, пекарь-кондитер, парикмахер, агроном, швея, воспитатель, водитель наземного городского транспорта, официант, секретарь, автомеханик, садовод, слесарь-ремонтник, озеленитель, бухгалтер, лаборант, столяр.

Профессии, сходные между собой			
По предмету труда (с чем работать)	По целям труда (что делать?)	По средствам труда (чем работать?)	По условиям труда (где работать?)

Задание «По горячим следам». Сформулируйте и запишите основные признаки профессии. Вы уже знакомы с классификацией профессий по таким существенным признакам, как предмет, цели, средства и условия труда. Классификация позволяет смоделировать профессию по заданным характеристикам. Следующее задание поможет вам найти формулу своей будущей профессии.

Из каждой группы выберите и запишите самую привлекательную для вас характеристику.

Цели: _____

Предмет: _____

Средства: _____

Условия: _____

Если вы уже выбрали профессию, подумайте, соответствует ли она этим характеристикам. Если нет – попробуйте смоделировать ее по этим признакам.

Подведение итогов.

4. СЕКРЕТЫ ВЫБОРА ПРОФЕССИИ КОММУНИКАбельНОСТЬ И ЕЕ ЗНАЧЕНИЕ В ЖИЗНИ

Цель: показать значимость общения в профессиональном деле, повысить коммуникабельность детей, научить работать сообща.

Беседа о значимости общения в жизни людей.

Упр. «Мое настроение». Детям предлагается поведать остальным о своем настроении: его можно нарисовать, можно сравнить с каким-либо цветом, животным, состоянием, можно показать его в движении – все зависит от фантазии и желания ребенка.

Упр. «Портрет самого лучшего друга» Школьникам дается задание нарисовать портрет своего самого лучшего друга. Затем проводится беседа: Кого ты считаешь своим самым хорошим, самым лучшим другом? Какими качествами обладает этот человек? Хотите ли вы, чтобы вас считали хорошим другом? Что для этого надо делать, как себя вести?

Этюд на различные позиции в общении. Детям дается задание разбиться на пары. Общение в парах проходит в диалоговом режиме. Для общения предлагаются интересные и актуальные для детей темы: «Мое любимое животное», «Мой самый радостный день в прошлом месяце» и пр.

Беседа «Волшебные средства понимания». Беседа направлена на осознание того, что можно помочь человеку, которому грустно, плохо, что в силах каждого оказать помощь всем нуждающимся в ней, понимание того, что конкретно для этого можно сделать (Что вам помогает, когда вам трудно, плохо, когда вы провинились, когда вас обидели? Что особенного умеют делать люди, с которыми нам принято общаться, что их отличает?) (Улыбка, умение слушать, контакт глаз, добрый ласковый голос, мягкие нерезкие

жесты, приятные прикосновения, вежливые слова, умение понять человека.) Почему эти средства понимания мы можем назвать «волшебными»? Можем ли мы с вами принять эти «волшебные» средства, когда?

Упр. «Лица. Руководитель вывешивает на доске различные картинки, маски (радость, удивление, интерес, гнев, злость, страх, стыд, презрение, отвращение). Задача детей – определить какое чувство выражает маска.

Ролевое проигрывание ситуаций. Упражнение выполняется в парах, оно направлено на конкретную проработку, применение «волшебных» средств понимания. Воспользовавшись «волшебными» средствами понимания, дети должны помочь (плачущему ребенку, он потерял мячик, мама пришла с работы, она очень устала, товарищ в классе сидит грустный, у него заболела мама, ваш друг плачет, он получил плохую оценку; девочка-соседка попросила тебя сделать ей аппликацию).

Беседа о сотрудничестве, о важности коллективной работы (басня И.Крылова «Лебедь, Рак и Щука»).

Игры на коллективные действия («Найди себе пару», «Собери картинку», «Мы вместе»). Рисунок «Мой класс».

Игра на сплочение. Пожелание друг другу.

Коллективный плакат. Дети делятся на подгруппы и рисуют плакат на тему «МЫ», затем защищают его друг перед другом.

Подведение итогов.

5. СКЛОННОСТИ И ИНТЕРЕСЫ.

Цель: вывить ведущие профессиональные интересы и склонности учащихся. Раскрыть сущность понятий «мотив», «интересы», «склонности», «намерения», «задатки», «способности».

Организационный момент. Мотивация.

Труд строителя всем... (нужен).

Нужен всем и вкусный... (ужин).

Доктор, чтобы всех... (лечил).

И учитель, чтоб... (*учил*).

Лётчик нужен, чтоб... (*летать*).

Ну а ты кем хочешь стать?

Беседа: рассказ о многообразии и богатстве человеческих возможностей, сочетании требований, предъявляемых профессией к человеку и его способностей. Все люди на земле разные. Но невозможно встретить такого человека, который умел бы одновременно прекрасно рисовать, петь, обладал бы прекрасными физическими способностями, легко осваивал иностранные языки, писал замечательные стихи, играл на музыкальных инструментах. А вот отдельным набором даров, неповторимым, присущим лишь ему владеют многие люди. Эти люди добиваются наивысших успехов в своём деле и перед ними открываются все горизонты для проявления своих способностей.

Диагностика по методике Л. Йовайши в модификации Г. Резапкиной, которая позволяет выявить следующие склонности подростков: 1) склонность к работе с людьми, склонность к исследовательской (интеллектуальной) работе, к практической деятельности, эстетическим видам деятельности, склонность к экстремальным видам деятельности, к планово-экономическим видам деятельности.

Итак, с выбором мы как будто немного прояснили ситуацию. Теперь давайте проведём тестирование и узнаем, к какому типу профессии вы склонны, а какой вид деятельности вам противопоказан. Ответьте на следующие вопросы:

Тест «Профпригодность»

1) Новогодняя ночь для тебя – лучшее время, чтобы: а) выспаться; б) посмотреть телевизор вместе с семьёй; в) оказаться в кругу друзей

2) Из трёх подарков ты предпочёл бы: а) удочку, набор для вышивания; б) коньки или лыжи; в) турпутевку или билет на интересное представление.

3) Отправляться в путешествие лучше всего: а) в одиночку; б) с семьёй или друзьями; в) с незнакомой группой, чтобы была возможность обрести новых друзей.

4) Если бы ты оказался в одиночестве на острове или в лесу, то: а) почувствовал бы полную свободу; б) занялся бы поиском выхода или каким-нибудь делом; в) ощутил бы тоску, неприкаянность, страх.

5) В своё свободное время ты любишь: а) читать, посещать библиотеку, шахматную секцию, зоопарк, лес, ловить рыбу, мечтать; б) рисовать, читать, заниматься спортом, музыкой, шитьём или вязанием, ходить в походы, разговаривать по телефону, смотреть телевизор; в) заниматься спортом, танцами, играть в ансамбле, петь в хоре, участвовать в спектаклях и концертах, путешествовать с друзьями, ходить с компанией в кино.

Подсчитайте количество набранных баллов, учитывая, что ответы на вопрос с буквой «а» оцениваются 1 баллом, «б» – 2, «в» – 3 баллами.

Подсчет баллов: 5–8 баллов: советуем подумать о профессии, где тебе не придётся общаться с большим числом людей (продавец, учитель, журналист и психолог в данном случае не очень подходят). Зато исследовательская деятельность или работа в охотхозяйстве, лесничестве, зверопитомнике или на собственной ферме, специальность программиста, слесаря или токаря, профессия бухгалтера, оператора ЭВМ вполне будут приемлемы для тебя, поскольку ваши ответы показывают, что ты ценишь тишину, не любишь шумных, незнакомых компаний. Ты чуть-чуть стеснительный и замкнутый, встречи с незнакомыми людьми тебе доставляют беспокойство.

От 8 до 12 баллов – ты относишься к людям, которым не страшно одиночество и которые прекрасно чувствуют себя в любой компании. Ты не боишься новых знакомств и спокойно обходишься без общения длительное время. Выбор профессии здесь практически не ограничен!

От 12 до 15 очков – подумай, стоит ли тебе, человеку общительному, легко вступающему в контакт, отказываться от возможности иметь интересную профессию менеджера, агента по рекламе, коммерческого директора, продавца, дилера, учителя, брокера или тренера? В тебе огромный потенциал энергии сил, которых хватит для работы с большой аудиторией и коллективом коллег. Тебе будет тесно в маленькой лаборатории или у конвейера, охотничьем хозяйстве или мастерской.

Подведение итогов. Кто-то, возможно, мечтал о карьере журналиста, а набрал всего 5 баллов, думал о пчеловодстве, а тест напророчил карьеру артиста. Если уж никак не хочется отказываться от мечты, займитесь самовоспитанием. Робким и застенчивым неплохо было бы побольше общаться, а пылким, нетерпеливым, общительным – учиться, внимательно слушать и быть сдержаннее. И вообще, людям любой профессии необходимо работать над собой всегда, и тогда любая мечта станет реальностью.

Беседа о способностях и интересах, таланте.

Упр. «Ярмарка талантов». А можете ли вы себя назвать талантливými людьми? Чтобы ответить на этот вопрос мы проведём «Ярмарку талантов». Я предлагаю вам ответить на 3 вопроса.

Каждый ребенок рассказывает о себе, отвечая на 3 вопроса:

1. Что я умею делать очень хорошо.
2. Чему я могу научить других.
3. Чему я хочу научиться.

Игра «Волшебная шляпа». Предлагаю вам побыть волшебниками и из этих 4 листов бумаги с помощью небольшого количества вспомогательных материалов создать волшебные шляпы за 5 минут. Для этого необходимо разделиться на команды по 4 человека. У каждого из вас есть какой-то талант. А у кого-то их несколько. Таланты могут быть артистические или технические, интеллектуальные или физические, личные или социальные. Ваши таланты не обязательно должны приносить деньги, быть полезными или общепринятыми, но они всегда будут вашими

собственными, частью того, что делает вас вами. Научиться искать свои таланты в правильных местах и развивать из них навыки и способности потребует определенных усилий, но творческий подход позволит вам исследовать свои природные способности и найти свои врожденные таланты.

Подведение итогов. Беседа по вопросам:

А как же помочь таланту расти? Как вы думаете? Да, ребята, талантливый человек должен много работать, трудиться, читать. Талантливого человека нужно чаще хвалить. Итак, ребята, вы заглянули в свой внутренний мир. И что вы там увидели?

Учащиеся получают яркий листочек, набор фломастеров или карандашей. Каждому из них предлагается написать, в чем же он талантлив. Затем листок прикрепляется к большому дереву «Созвездие талантов» на доске.

Домашнее задание. Написать небольшое сочинение, можно с рисунками ориентируясь на поставленные вопросы. Постараться проанализировать занятие, и подумать над вопросом, как проявить свой талант? Чем может помочь ваш талант в жизни, в профессии? Как развивать свой талант, чтобы не зарыть, не разменять его, а приумножить? Можно ли нарисовать свой талант, нарисуйте.

6. ТЕМПЕРАМЕНТ И ХАРАКТЕР

Цель: познакомить учащихся с понятием «темперамент», его типами и свойствами. Раскрыть особенности проявления темперамента в различных видах профессиональной деятельности. Углубить самопознание, развить навыки самоанализа с помощью определения своего типа нервной системы и типа темперамента. Характер, его особенности, акцентуации характера.

Разминка. Пословица – всем делам помощница.

1. Объясни смысл пословиц:

- Под лежащий камень вода не течёт.
- Чем больше науки, тем умнее руки.
- Что на месте лежит, само в руки бежит.
- Какие труды, такие и плоды.
- Делано наспех – сделано на смех.
- Что одному не под силу, то легко коллективу.

2. Продолжи пословицы:

- Дело мастера... (боится).
- На все руки... (мастер).
- Портной испортит... (утюг загладит).
- Глаза боятся... (руки делают).
- Чтобы не ошибиться, не надо... (торопиться).
- Заработанный хлеб... (сладок).

3. Вспомни пословицу по её концу:

... от труда здоровеют. (От лени болеют...)

... лучшее лекарство. (Труд - ...)

... не вынешь рыбку из пруда. (Без труда...)

... не много мёда натаскает. (Одна пчела...)

... один раз отрежь. (Семь раз отмерь...)

Мини-лекция «Что такое темперамент. Виды темперамента. Темперамент и профессии. Мультимедийная презентация «Темперамент и профессии». Обсуждение. Видео-фильм «Разные темпераменты»

Диагностические процедуры: тест на темперамент А. Белова «Формула темперамента». Подсчет и обсуждение результатов. Беседа о соотношении темперамента и выбора профессиональной сферы.

Упр. «Темпераменты сказочных героев». Определение типов темперамента литературных персонажей, знакомых людей и составление их характеристик.

Беседа о характере. Знакомство учащихся с понятием «характер», помощь в осознании своих особенностей и черт характера, развитие навыки самоанализа и самовоспитания. Влияние характера на выбор профессии.

Знаете ли вы свой характер? Характером называют индивидуальный склад человека, проявляющийся в особенностях его поведения и отношения к окружающей действительности. Настойчивость, решительность, чуткость, смелость, вежливость можно считать чертами характера, если они постоянно проявляются в различных ситуациях, стали устойчивыми свойствами, качествами. Знание характера позволяет предсказывать поведение человека в тех или иных ситуациях.

Анкета «Ваш характер»

Оцените некоторые ваши поступки и действия по тому, как часто они проявляются, сделайте заключение, являются ли они качествами характера.

Проявления	Никогда	Иногда	Часто	Всегда	Черта характера
Я заканчиваю то, что начал					Настойчивость
Мне интересны люди					Жизнелюбие, оптимизм
Я охотно помогаю, если могу это сделать					Щедрость, чуткость
Я стараюсь сделать то, что я запланировал					Целеустремленность
Я стремлюсь руководить другими					Лидерство
Я верный друг					Верность
Я всегда добиваюсь своего					Воля
Я стараюсь выглядеть лучшим образом					Честолюбие
Я зависимый человек					Комфортность
Я принимаю решения без колебаний					Решительность
Меня нелегко отговорить					Упрямство

Я могу организовать свое время					Рационализм
Я выполняю поручения по дому					Исполнительность
Я делаю свои дела сам					Самостоятельность
Я люблю физическую работу					Трудолюбие
Я не боюсь оставаться один					Смелость
Я слушаю других					Внимательность
Я всегда на людях, с людьми					Экстравертность
Я способен принять критику					Объективность

Просмотрите, пожалуйста, список черт характера в анкете «Ваш характер». Выберите ту из них, которую вы считаете наиболее ценной при любых обстоятельствах. Запишите ее около схемы «Я – характер» под номером 1. Затем выберите следующую по значимости и запишите под номером 2 и т.д. Получится наглядная картина вашего Я в сфере качеств характера.

Мои положительные черты	Мои отрицательные черты

Беседа о соотношении характера и выбора профессии.

Упр. «Открытка с пожеланием». Подростки вытаскивают из шляпы открытки с притчами-пожеланиями. Читают притчи, которые помогут быстрее и легче настроиться на достижение своих целей и справиться с трудностями.

Подведение итогов занятия.

7. САМООЦЕНКА.

ЦЕЛЬ: познакомить со структурой и функциями самосознания личности, понятием самооценки, рассмотреть особенности поведения людей в зависимости от самооценки.

Источники формирования самооценки. Помощь в формировании положительной мотивации к саморазвитию и развитию творческих способностей учащихся, стимулировать самостоятельную деятельность учащихся по самопознанию, становлению и развитию реальных представлений о себе; оказать поддержку в формировании собственной адекватной самооценки.

Беседа о самооценке. Теоретические сведения о самооценке, уровне притязаний.

Упр. «Кто я?» Диагностическая процедура: методика «Будасси»,

Упр. «Самое хорошее, самое плохое во мне как в школьнике». Подросткам нужно нарисовать на листе А4 себя «хорошего» и себя «плохого». Затем ученики рассказывают про изображённых персонажей.

Упр. на самомотивацию «Похвала самому себе».

1. Вспомните событие, когда вы достигли успеха, проявив настойчивость, целенаправленность, смекалку и т.п. Вспомните эмоциональное состояние (удовлетворение, подъём), в котором пребывали в ситуации успеха и победы.

2. Похвалите самого себя. Скажите самому себе несколько приятных слов. Например: «Молодец! Чудесная работа! Так и дальше держать!»

3. Обязите себя и далее так работать (например, проявить настойчивость, целенаправленность и т.п.).

Упр. «Похвалилки».

Цель: повышение самооценки ребенка, его значимости в коллективе.

Дети получают карточки, где зафиксировано какое-либо одобряемое окружающими действие. Дети по кругу должны озвучить свою карточку. Например: «Однажды я (далее читает, что написано в карточке) *быстро выполнил задание*». А теперь, каждый сам попробует себе придумать или

вспомнить какое-то одобряемое действие. Дети, по кругу передавая мяч, озвучивают окончание предложения: «Однажды я...».

Упр. «Позитивные мысли».

Участникам по кругу предлагается дополнить фразу «Я горжусь собой за то...» . (Необходимо создать атмосферу помогающую, стимулирующую ребят к такому разговору. Данное упражнение направлено на поддержку в учениках следующих проявлений: позитивных мыслей о себе; симпатии к себе; способности относиться к себе с юмором; Выражение гордости собой как человеком; Описания с большей точностью собственных достоинств и недостатков). После того как каждый участник выступит, проводится групповая дискуссия. Вопросы для дискуссии могут быть следующими:

Важно ли знать, что ты можешь хорошо делать, а чего не можешь? Где безопасно говорить о таких вещах? Надо ли преуспевать во всем? Какими способами другие могут побудить тебя к благоприятному самовосприятию? Какими способами ты можешь сделать это сам? Есть ли разница между подчеркиванием своих достоинств и хвастовством? В чем она заключается? Такие дискуссии дают учащимся хороший повод для того, чтобы оценить свои способности и скрытые возможности.

Упр. «Школьные дела». Цель: развивать позитивное отношение к школьной жизни. Учеников просят по очереди высказываться по поводу, каких-либо конкретных фактов из их школьной жизни. Можно задать вопрос типа: «Я бы хотела, чтобы ты рассказал о тех своих школьных делах, которыми ты доволен. Пожалуйста, начни свой ответ так: «Я доволен тем, что...» (Те, кто не уверен в собственных силах, слыша ответы ребят, начинают осознавать, что они слишком строги к себе, не признавая те или иные свои успехи).

Упр. «Я в своих глазах, я в глазах окружающих».

Цель: развитие позитивного отношения к себе путем получения обратной связи. В этом упражнении участники группы составляют два кратких личностных описания, каждое на отдельном листе бумаги. На

первом листе – описание того, каким видит себя сам подросток. Описание должно быть как можно более точным. На втором – описание того, каким, по его мнению, его видят окружающие. Листки не подписываются. Описания «Каким я вижу себя сам» кладутся в отдельную коробку. Каждое самописание зачитывается вслух, и участники пытаются отгадать, кому оно принадлежит. Затем автор заявляет о себе, читает второе свое описание (описание того, каким, по его мнению, его видят окружающие) и получает после этого обратную связь от участников группы. (Ценность этого упражнения заключается в том, что подросток обнаруживает, что другие относятся к нему лучше, чем он сам).

Упр. «Воображение успеха». Участников просят представить себе, как бы они хотели заново проявить себя в тех ситуациях, которые в прошлом оказались для них неудачными. На этой стадии акцентируется внимание на понятии «позитивное мышление». Контролируя возникающие у нас мысли, мы способны убедить себя в том, что мы можем, если захотим, стать лучше, чем мы есть сейчас. То, как мы себя воспринимаем, имеет большое значение, и мы можем стать именно такими, какими, по нашему убеждению, в состоянии стать.

Упр. «Успех в прошлом»

1. Вспомните случай из своей жизни, когда вы переживали значительный успех. Закройте глаза и представьте себе это ярко. Создайте картинку в воображении. Обратите внимание на размер, точность и качество этой картинки, на те движения, звуки, переживания, которые создают или сопровождают её.

2. Далее поразмышляйте о цели, которую вы стремитесь достичь. Вообразите её чётко. Прокрутите в воображении картинки достижения цели.

3. Разместите в воображении эту картинку туда же, где была и предыдущая. Ваше задание заключается в том, чтобы эти две картинки наложить друг на друга. Стремитесь пережить радость, удовлетворение от

будущего успешного завершения дела (достижения цели) так, как вы ощущали это в прошлом.

Упр. на самомотивацию «Указывая ошибки, отметьте улучшение».

Довольно часто воспитатели, учителя и родители указывают на недостатки, ошибки, слабости детей, вследствие чего у детей формируется чувство беспомощности, снижается их самооценка. Всем мы родом из детства и воспитывали нас с помощью одних и тех же приемов, которые мы сейчас применяем сами к себе.

Взрослым следует не только указывать на ошибки, но и акцентировать внимание на достижениях, успехах детей. Даже когда ошибок и недостатков много, стоит отметить позитивные изменения в определённом компоненте деятельности:

1. Пусть ошибок ещё много, но они не такие серьёзные, как те, которые ты так часто допускал раньше.

2. Пусть трудностей ещё немало, но ведь в этом компоненте ты продвинулся далеко вперёд.

3. Пусть не всё ещё удаётся, но обрати внимание, над этим ты хорошо поработал, и уже видны позитивные изменения. Следовательно, есть возможности развития и в других аспектах деятельности.

Всегда можно найти и отметить позитивные моменты, улучшения определённых аспектов деятельности, в нашем случае - это онлайн тренинг. Ведь у Вас не совсем все не получается. Есть и успехи?

Упражнение «Самомотивация».

В нескольких словах опишите вашу обычную работу или обязанность, которую вы считаете неинтересной и обременительной, и постоянно откладываете ее выполнение. Как бы вы могли мотивировать себя для выполнения этой работы?

Эту деятельность я постоянно откладываю в долгий ящик, несмотря на то, что мне необходимо ее выполнить:

А — в школе

Б — дома

Если я выполняю, в конце концов, эту работу, то я нахожу в ней следующие преимущества.....

Упр.» Тропинка к мечте»

Ход упражнения: Подросткам предлагается выбрать любую свою мечту, можно взять ее из колонки «Хочу». Далее нужно представить свою мечту в виде какого-либо объекта.

Каждый должен нарисовать на листе тропинку, в начале которой находится он, а в конце — его «мечта». На этой тропинке могут оказаться преграды и ухабы — те препятствия, которые могут встретиться на пути достижения поставленной цели. Эти препятствия нужно преодолеть. Тропинка может оказаться и без «ям» — значит, к цели будет двигаться легко.

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

Прощание.

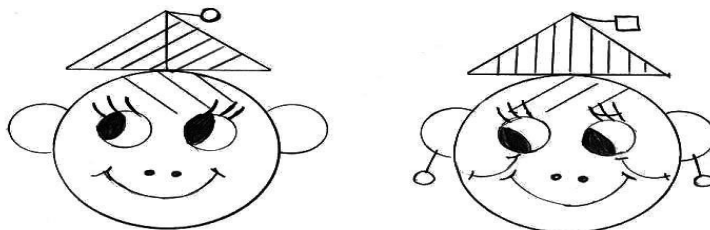
8. ВНИМАНИЕ И ПАМЯТЬ.

ЦЕЛЬ: дать учащимся общее представление о процессе внимания, его видах и свойствах. Раскрыть значение наблюдательности как

профессионально важного качества. Показать возможности развития внимания

Упр. «Чем отличаются рисунки?»

(Показ рисунков в течение 10 секунд)



Упр. «Встаньте все те, кто...» Ведущий предлагает встать тем, кто...: любит бегать, радуется хорошей погоде, имеет младшую сестру, любит дарить цветы и т.д.

При желании роль ведущего могут выполнять дети. После завершения упражнения детям задаются вопросы, подводящие итоги игры: «Сейчас мы посмотрим, кто у нас в группе оказался самым внимательным. Кто из ребят запомнил, кто у нас в группе любит сладкое? У кого есть младшая сестра? и т.д. Затем вопросы усложняются (включают в себя две переменные): Кто у нас в группе любит сладкое и имеет младшую сестру? Каждый вопрос адресуется конкретному ребенку, если он не может ответить сам – ему помогает группа».

Упр. «Опиши друга». Упражнение выполняется в парах (одновременно всеми участниками). Дети стоят спиной друг к другу и по очереди описывают прическу, одежду и лицо своего партнера. Потом описание сравнивается с оригиналом и делается вывод о том, на сколько ребенок был точен.

Упр. «Что изменилось?» Каждый ребенок по очереди становится водящим. Водящий выходит из комнаты. За это время в группе производится несколько изменений в одежде, можно пересесть на другое место (но не больше двух – трех изменений; все производимые изменения должны быть видимые). Задача водящего – правильно подметить произошедшие изменения.

1. Какой фонарь у светофора находится сверху – красный или зеленый?
2. В каком порядке расположены цвета российского флага?
3. Помните ли вы, как расположены кнопки на вашем телефоне?
4. На переплете книги стоящей, на полке, написано ее название. Как надо его читать: сверху вниз или снизу вверх?
5. Куда открывается дверь в классе – наружу или вовнутрь?

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

Когда вы делали больше ошибок – в начале или в конце задания? Обычно в конце работы ошибок и затруднений бывает меньше, чем в начале: внимание, как любая функция, развивается, если ее тренировать, и угасает, если ею не пользоваться. Это упражнение развивает распределение внимания.

Внимание ребенка произвольно, то есть он не прилагает никаких усилий, чтобы остановить свой взгляд на яркой игрушке, новом человеке. Произвольное внимание включается, когда мы увидели что-то интересное, необычное, привлекающее нас вопреки нашей воле. Нарушение произвольного внимания у ребенка может быть следствием мозговых нарушений, эмоциональных и психических проблем, порочного стиля воспитания. У взрослых людей недостаток произвольности может наблюдаться в состоянии сильного стресса (дистресса), при хронической

усталости и ряде заболеваний и нередко приводит к ошибкам в работе. Поэтому летчики, авиадиспетчеры, водители, операторы производств, связанных с повышенной ответственностью, перед выходом на рабочее место должны проходить медицинскую экспертизу.

Многих техногенных катастроф удалось бы избежать, если люди с дефектами внимания были бы вовремя отстранены от работы.

Задание «Муха».

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

Рекомендации «Как тренировать память»

Подведение итогов

9. ВОЛЯ

Цель: раскрыть понятия «волевые качества личности» и значение волевой регуляции в нашей жизни, выполнение упражнений по развитию воли.

Беседа. «Значение волевых качеств в жизни человека». Понятие «воля», «сила воли»,

Эпиграф К. Ушинского «Воля наша, как и наши мускулы, крепнет от постоянно усиливающейся деятельности. Не давая им упражнения, вы непременно будете иметь слабые мускулы и слабую волю».

Мы знаем о замечательных людях прошлого и настоящего, которые многого добились, и мы сами задаем себе вопрос «А какие мы сами?».

Какими мы видим себя в действительности? В равновесии ли находятся понятия «Какой я есть?» и «Каким я хочу и должен стать?»

Чтение стихотворения В. Лунина «Живет во мне семь Я». А сколько же «Я» в нас на самом деле? Особенно нужна воля в учебной работе. Вспомните, сколько раз в вашей жизни возникало желание учиться лучше, начать все с начала, но оно так и осталось бесплодной мечтой, так как не хватало воли осуществить задуманное. Сколько задач осталось нерешенными, сколько страниц учебника так и не поняты по той же причине – не смогли волевым усилием преодолеть возникшие трудности.

Упр. «Я – это...» и «Какой я?» Учащимся дается задание написать в тетрадях 10 предложений «Я – это...», дополнив их существительными, характеризующими их. Затем – 10 предложений «Какой Я?», дав ответ в виде 10 прилагательных. Затем проводится обсуждение. Следует сделать акцент на достоинства каждого ребенка, не обсуждая недостатки.

Упр. «Рисованное письмо инопланетянину». Дети получают задание нарисовать рисунок – письмо инопланетянину, в котором бы содержалась информация о них наиболее полно. (Рисунки учитель может использовать впоследствии для анализа внутреннего мира учащихся).

Как научиться работать над своей волей? Определите свои цели в жизни, сформулируйте план и творчески подойдите к своему сценарию жизни. Заведите личный дневник (самую красивую тетрадь и доверяйте ему свои ежедневные наблюдения, мысли, оценивайте свои поступки и ситуации жизни). С помощью ведения дневника вы можете закалить волю, развить ум, выковать свой характер.

Составьте свою самохарактеристику, описав свои полезные и свои вредные привычки. Нам нужна привычка – доводить каждое дело до конца.

Беседа. Что такое самовоспитание и как можно воспитать себя.

Упр. «Я в рисунке». Школьникам нужно выполнить два рисунка «Я такой, какой есть» и «Я такой, каким хочу быть». На выполнение 5 минут. Рисунки анонимны, собираются и прикрепляются к доске. Обсуждение.

Анкета «Воспитываете ли вы себя?»

1.	Я ежедневно делаю зарядку	5	4	3	2	1	совсем не делаю
2.	Довожу дело до конца	5	4	3	2	1	не довожу
3.	Я человек воли	5	4	3	2	1	безвольный
4.	Я требователен к себе	5	4	3	2	1	не требователен
5.	Умею преодолевать трудности	5	4	3	2	1	пасую перед ними
6.	Умею распределять время	5	4	3	2	1	не умею
7.	Учитываю мнение других	5	4	3	2	1	не учитываю
8	Я человек слова	5	4	3	2	1	не держу слово
9	Я воспитываю в себе трудолюбие, выносливость	5	4	3	2	1	не воспитываю
10	Я люблю искусство	5	4	3	2	1	не люблю
11	Я регулярно анализирую себя (веду дневник)	5	4	3	2	1	не анализирую

Обработка: сумма баллов будет характеризует общий уровень ваших умений самовоспитания.

Диагностика умений саморегуляции

Прочитай внимательно каждое утверждение и оцени, насколько оно подходит тебе. Оцени утверждения: 1 – мне свойственно так поступать, 2 – мне свойственно так поступать редко, 3 – мне свойственно так поступать часто, 4 - мне свойственно так поступать очень часто.

1. За дело приниматься без напоминаний и без напоминаний выполнять порученное задание.

2. Учитывать возможные трудности, отделять главное от второстепенного.

3. Самостоятельно находить ошибки в своей работе и исправлять их.

4. Не повторять ранее сделанных ошибок.

5. Справляться с заданиями без помощи со стороны.

6. Поддерживать порядок, быть аккуратным.
7. Готовиться прежде, чем приступить к делу.
8. Быть решительным, предприимчивым, активным.
9. Начатое дело доводить до конца.
10. Обдумывать свои дела и поступки.
11. Планировать дела, рассчитывать силы.
12. Знать о своих недостатках и стараться их исправить.
13. Легко переключаться с одной работы на другую.
14. Хорошо ориентироваться в новых условиях.
15. Быть внимательным, усидчивым.
16. Разбираться в причинах промахов и стараться учесть их в будущем.
17. В случае необходимости собраться, приложить все усилия.
18. Считаться с мнением других, прислушиваться к замечаниям, слушать разъяснения.

Упражнение-беседа «Рецепт хорошего дня в школе». Совместно с ведущим подростки разрабатывают «ингредиенты», способствующие хорошему дню в школе. Далее обсуждается вопрос «Что необходимо, чтобы эти ингредиенты сочетались друг с другом, что для этого может сделать сам подросток».

Упр. «Машина времени»: ведущий предлагает перенестись на 15-20 лет вперед, в будущее. Затем он расспрашивает каждого подростка в роли взрослого о семье, детях, их учёбе в школе; о том, как он проводит свободное время и т.п.

Упр. «Хочу, могу, умею». Ход упражнения: Многие люди, ставя перед собой какие-то цели, переоценивают или недооценивают свои способности. Это мешает им идти к намеченному, приносит множество разочарований. Сейчас мы с вами попробуем потренироваться в постановке простейших целей и определять свои способности к их достижению.

В колонке "Хочу" нужно написать свое желание, при этом не стоит ставить глобальные цели, ведь это только тренировка. Рядом в колонке

"Могу" напишите свое личное мнение по поводу того, возможно ли достижение намеченного. Здесь же отметьте, насколько осуществимо задуманное, в процентах или одним из трех вариантов: "уверен", "несколько не уверен", "не уверен". В колонке "Умею" напишите свои качества, которые необходимы для достижения поставленной цели и которые у вас уже есть».

Рефлексия: с какими трудностями вы встретились, выполняя задание?

Тест «Волевой ли ты человек?»

Насколько велика у вас сила воли, настолько плодотворны ваши работа и учеба. Постарайтесь ответить на 10 вопросов с максимальной откровенностью. Если ответите «да» - поставьте себе 2 очка. Если «не знаю», «затрудняюсь», «иногда случается» - 1 очко. Если «нет» - 0 очков. Сумма полученных данных даст представление о вашей воле.

1. В состоянии ли вы завершить работу, которая вам не интересна?
2. Преодолете ли вы без всяких усилий внутреннее сопротивление, когда нужно сделать что-нибудь неприятное?
3. Когда попадаете в конфликтную ситуацию дома или в школе – в состоянии ли взять в себя в руки настолько, чтобы взглянуть на ситуацию объективно?
4. Если вам прописана диета, можете ли вы преодолеть кулинарные соблазны?
5. Найдете ли вы силы встать утром раньше обычного, как было запланировано накануне, если делать это необязательно?
6. Если у вас вызывает страх посещение зубокабинета, сумеете ли вы в последний момент не изменить своего намерения?
7. Сдержите ли вы данное сгоряча обещание, даже если выполнение его принесет вам немало хлопот?
8. Строго ли вы придерживаетесь распорядка дня?
9. Откажитесь ли вы от просмотра интересной телепередачи, если у вас не выполнено домашнее задание?

10. Сможете ли вы прервать ссору и замолчать, какими бы обидными ни оказались обращенные к вам слова?

Подсчитайте сумму полученных данных. Если вы набрали **от 0 до 6 очков**, то с силой воли у вас не все благополучно. Вы просто делаете то, что легче и интереснее, к обязанностям относитесь спустя рукава, и в этом причина разных неприятностей. **7 – 14 очков**. Сила воли у вас средняя. Если столкнетесь с препятствиями, то начнете действовать, чтобы преодолеть их. Но если увидите обходной путь, то тут же воспользуетесь им. Не переусердствуете, но и данное вами слово сдержите. По доброй воле лишние обязанности на себя не возьмете. Набранная сумма колеблется **от 15 до 20 очков**. С силой воли у вас все в порядке. Но иногда ваша твердая и непримиримая позиция по принципиальным вопросам досаждают окружающим.

Памятка «Как выработать у себя силу воли?»

Цель – вот, что мобилизует вашу волю. Учитесь настойчиво идти к своей цели.

1. Четко представляйте свои достоинства и недостатки, ставьте цели и задачи по самоизменению.

2. Учитесь командовать собой. Умение приказывать себе – важнейшее качество волевого человека, условие формирования чувства долга и ответственности. Воля развивается, закаляется в постоянной борьбе между «хочу» и «надо».

3. Постоянно и настойчиво тренируйте свою волю. «Дал слово – держи!» Привычка ответственно относиться к своему слову есть важнейшее условие воспитания воли.

4. Соблюдайте режим дня. Это требует ежедневных упражнений для укрепления воли.

5. Верьте в себя. Внушайте себе уверенность. Играйте роль уверенного в своих силах человека.

6. Следуйте правилам: «Одно сегодня лучше ста завтра», «Ничто не имеет такой цены, как настойчивость и терпение», «Двадцать дел, наполовину сделанных, не стоят одного, доведенного до конца»

Для воспитания воли не надо громких дел и подвигов. Воля воспитывается на мелочах, но только при ежедневном упражнении и при обязательном условии: решил – выполни! Дал слово – держи его! Привычка бережно относиться к своему слову есть важнейшее условие воспитания воли.

Упр. «Мои ресурсы». Подростки делятся тем, какие ресурсы они используют для достижения своих целей.

Рефлексия: какие ещё ресурсы можно использовать в достижении целей?

Подведение итогов.

10. ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННОСТЬ и ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Цель: сформировать у подростков умение ставить ясные цели для отдельных действий, добиваться получения результата, способствовать развитию уверенности, целеустремленности.

Беседа об основных понятиях: целеустремленность. Работа с притчами.

Вопросы для беседы:

1. Как вы думаете, нужно ли иметь цель в своей жизни? Есть ли цель жизни у вас?
2. Если у человека есть цель, ему труднее или легче живется?
3. Что значит высокая цель?
4. Как вы думаете, в каком возрасте человек должен задумываться о цели в жизни?

5. Может ли у человека быть много целей в жизни? Чем цель отличается от мечты?

6. Учащимся предлагается в ходе обсуждения установить обязательные для себя.

Правила для воспитания целеустремленности

1. Поставил цель – иди к ней твердо.
2. Выполнение плана – основа успеха.
3. Окончил дело – подведи итоги.

Диагностика «Выдержан ли я?»

Оценка волевого качества производится по пятибалльной системе: 5 – волевое качество очень сильно развито, 4 – сильно развито, 3 – слабо развито, 2 – очень слабо развито, 1 – волевое качество мне не присуще.

1. Проявляю терпение в деятельности, выполняемой в трудных условиях (большие помехи, неудачи и т.д.).

2. Держу себя в конфликтных ситуациях (при спорах, незаслуженном обвинении и т.д.).

3. Сдерживаю проявление чувств при сильном эмоциональном возбуждении (большой радости, негодовании и т.д.).

4. Контролирую свое поведение в непривычной обстановке.

Правила для воспитания выдержки и самообладания

1. Научись владеть собой;
2. Делай все и всегда наилучшим образом.

Беседа о настойчивости и упорстве.

Вопросы для беседы:

1. Можно ли научиться упорству, и как?
2. Какое дело требует от человека умения быть очень упорным?
3. Если у человека есть какой-либо талант, например, к музыке, должен ли он упорно трудиться, чтобы стать хорошим музыкантом, или он может достичь успеха только с помощью таланта?
4. Чем упорство отличается от упрямства?

5. Если у вас что-либо не получается, хватает ли у вас терпения и упорства добиться результата?

6. Были ли в вашей жизни случаи, когда, несмотря на непонимание окружающих, вы упорно занимались каким-либо важным делом?

Диагностика «Настойчив ли я?»

Оценка волевого качества производится по пятибалльной системе: 5 – волевое качество очень сильно развито, 4 – сильно развито, 3 – слабо развито, 2 – очень слабо развито, 1 – волевое качество мне не присуще.

1. Постоянно довожу начатое дело до конца.
2. Длительно преследую цель, не снижая энергии в борьбе с трудностями.
3. Продолжаю деятельность при нежелании ею заниматься или при возникновении другой, более интересной деятельности.
4. Проявляю упорство при изменившейся обстановке (смена коллектива, условия труда и т.д.).

Правила для воспитания настойчивости и упорства

1. Делай не то, что нравится, а то, что нужно;
2. Препятствия для того и существуют, чтобы их преодолевать.

Диагностика «Самостоятелен ли я?»

Оценка волевого качества производится по пятибалльной системе: 5 – волевое качество очень сильно развито, 4 – сильно развито, 3 – слабо развито, 2 – очень слабо развито, 1 – волевое качество мне не присуще.

1. Выполняю учебное, трудовое задание без помощи и постоянного контроля со стороны.
2. Сам нахожу себе занятие и организую свою деятельность (приступаю к подготовке уроков, обслуживаю себя, нахожу способ отдохнуть и т.д.).
3. Отстаиваю свое мнение, не проявляя при этом упрямства, если не прав.

4. Соблюдаю выработанные привычки самостоятельного поведения в новых условиях.

Упр. «Принятие решения».

1. Схема принятия решения:
2. Четко определить и сформулировать проблему или ситуацию.
3. Собрать и рассмотреть всю информацию, все факты проблемы или ситуации.
4. Подобрать возможные варианты решения проблемы или выхода из ситуации.
5. Рассмотреть возможные последствия каждого варианта.
6. Выбрать оптимальный вариант.
7. Осуществить принятие решения.
8. Нести ответственность за свое решение.

Учащиеся предлагают разные ситуации и разбирают их по схеме.

Упр. «Разбор ситуаций». Ведущий раздает карточки с ситуациями. Учащиеся поочередно зачитывают одну из ситуаций и предлагают свое решение, остальные дополняют.

Ситуации

1. Твоя одноклассница забыла у тебя тетрадь с домашним заданием.
2. На уроке соседи сзади мешают тебе слушать учителя.
3. На перемене ты поранил палец правой руки.
4. На перемене произошел конфликт между твоими приятелями, ты свидетель.
5. Группа пошла на прогулку в город. Покупая канцелярские товары, ты отстал от группы.
6. У тебя потерялся дневник

Правила для воспитания самостоятельности и инициативности:

1. Не полагайся только на взрослых
2. Не жди, когда тебе укажут, подскажут, дадут задание – действуй по собственному почину

3. Будь самым строгим судьей для самого себя.

Упражнение-тест «Насколько вы практичны и самостоятельны?»

Ответьте на вопросы (да, не совсем, нет):

1. Смогли бы вы выжить на необитаемом острове?
2. Вам под силу разжечь костер?
3. Сумеете ли вы сварить яйцо?
4. Вы сможете приготовить обед из трех блюд?
5. Можете ли погладить рубашку?
6. Легко ли находите решение практических проблем?
7. Умеете ли чинить вещи?
8. Смогли бы вы организовать и провести дискотеку?
9. Знаете ли вы, как заклеить проколотую шину?
10. Можете ли починить кран?
11. Знаете ли, как вынуть занозу?
12. Сможете ли вынуть пчелиное жало?
13. Умеете ли вы делать искусственное дыхание?

За каждый положительный ответ начисляется 1 очко, за отрицательный – ноль, за неопределенный – 0,5 очка.

Подсчитайте количество баллов. Если вы набрали: **10 - 13 очков:** вы очень практичный и самостоятельный человек, отлично справляетесь с трудными ситуациями, обладаете сильным терпением и практической сметкой. **4 - 9 очков:** вы вполне можете о себе позаботиться, может быть, не с одинаковой легкостью со всем справляетесь, но без больших усилий. **3 очка и меньше:** вы почти совершенно не способны о себе позаботиться. Без помощи других вы долго не проживете.

Беседа о трудолюбии.

Тест «Трудолюбивый ли вы?»

Вам предлагают некоторые качественные, относящиеся к трем главным составляющим трудолюбия: добросовестность в труде, настойчивость в преодолении трудностей и творческое отношение к труду. В каждом из

столбцов следует выбрать соответствующее вашей самооценке утверждение и получить от 1 до 10 баллов.

Проявление трудолюбия

Добросовестность к труду	Настойчивость в преодолении трудностей	Творческое отношение к труду	(баллы)
Стремлюсь совершенствовать свои знания и умения, чтобы работать еще лучше	Стремлюсь совершенствовать свои знания и умения, считая, что это помогает в борьбе с трудностями	Никогда не останавливаюсь на достигнутом, всегда ищу возможности дальнейшего улучшения, совершенствования, чтобы в следующий раз было лучше, чем в предыдущий	10
Любую необходимую работу выполняю добросовестно, считаю, что иначе работать нельзя	Трудностей в работе не боюсь, всегда настойчив в их преодолении, считаю, что иначе работать нельзя	Стремлюсь в своей деятельности к новому, разнообразному; во всяком деле нахожу интересное и необычное	9
Если уверен, что моя работа необходима, то выполняю ее добросовестно	Если уверен, что мой труд необходим, то настойчив в борьбе с трудностями до тех пор, пока не преодолею их	Стремлюсь постоянно совершенствовать содержание своего труда	8
Добросовестен, стремлюсь сделать своим трудом кому-либо приятное, принести пользу	Настойчив в преодолении трудностей, если знаю, что своим трудом могу принести пользу, порадовать	Вношу усовершенствования в процесс труда, рационально его организую	7
Проявляю бескорыстную добросовестность, если увлечен процессом или содержанием труда	Обычно настойчив в преодолении трудностей, если увлечен процессом или содержанием труда	Рационально использую рабочее время и место. Работаю инициативно	6
Тружусь добросовестно, стремлюсь сделать свою работу лучше всех	В преодолении трудностей всегда проявляю самостоятельность, от помощи отказываюсь, стремлюсь самоутвердиться, доказать, что работаю лучше всех	Постоянно совершенствую свои знания и умения, работаю с дополнительной литературой, со справочными материалами	5
Проявляю добросовестность в работе и без	Стремлюсь преодолеть трудности сам, без помощи, если знаю, что	Актуализирую имеющиеся знания, умения и навыки в новых видах деятельности	4

принуждения, если хочу получить за свой труд поощрение	получу за это поощрение		
Необходимыми знаниями и умениями владею, но работаю только по принуждению, избегая наказания	Пытаюсь преодолеть трудности сам, без помощи, но только чтобы избежать осуждения, наказания	Работаю самостоятельно	3
Берусь за порученное дело с желанием, знаниями и умениями владею, но желание быстро гаснет, так как не хватает терпения	В любой работе трудности пытаюсь преодолеть только с подсказкой, с помощью, так как всегда не уверен в себе	Равняюсь в работе на образцы	2
Добросовестность в труде проявляю редко, так как не имею необходимых знаний и умений	Устойчивость в труде проявляю редко и только с подсказкой, ленюсь	Не проявляю ни самостоятельности, ни активности, ни творчества	1

Произведите подсчеты. Наиболее высокие баллы – у проявлений с общественными мотивами. Средние баллы имеют проявления с преобладанием интереса к процессу и результату. Утверждения с преобладанием личных мотивов успеха, благополучия имеют наименьшие баллы. Общая сумма приблизительно соответствует: 25 – 30 баллов – высокая степень качества трудолюбия, отдача делу, результативность; 3 – 5 баллов – вы довольно ленивы, корыстны, несамостоятельны, вам следует продумать программу самовоспитания. При количестве баллов 6 – 24 каждый из столбцов проявлений трудолюбия следует обсудить отдельно.

«Народная мудрость о труде и учении». Обсуждение пословиц и поговорок:

Руки работают, голова – кормит.

Для умелой руки все работы легки.

Золотые руки у того, кто учился хорошо.

Будет просто, коль поработаешь раз со сто.

Сначала труд, потом почести придут.

Беседа о проявлении трудолюбия. Подумайте над этими словами. Приведите примеры, когда вы чувствовали себя счастливыми, несмотря на то, что работа не оставляла ни минуты свободной.

Подведение итогов.

13. САМОРЕГУЛЯЦИЯ. УМЕНИЕ ПЛАНИРОВАТЬ СВОЕ ВРЕМЯ И РАЗВИВАТЬ СВОИ СПОСОБНОСТИ

Цель: повышение мотивации к учебной деятельности, умению правильно распределять свое время между учебой и отдыхом, настрой на активный образ жизни.

Беседа о качествах, способствующих достижению успеха: настойчивости, самообладании, силе воли.

Диагностика «Самооценка способностей»

Инструкция: оцените степень развития у себя перечисленных способностей, для этого около каждого вида способностей поставьте соответствующие баллы: 1) способности развиты недостаточно, 2 – способности развиты хуже, чем у большинства других людей, 3 – способности развиты так же, как у большинства людей, 4 – способности развиты лучше, чем у большинства людей, 5 – способности развиты очень хорошо.

№	Названия	Балл
1	Общие способности (память, способность к обучению и т.п.)	
2	Математические способности	
3	Способности к изучению языка	
4	Музыкальные способности	
5	Физические способности	
6	Коммуникативные способности (умение общаться)	
7	Организаторские способности	
8	Скорость реакции	
9	Устойчивость и распределение внимания	

10	Другие (укажите какие)	
----	------------------------	--

Какие из перечисленных способностей ты считаешь наиболее важными для твоей будущей профессии, укажи их номера _____

Анкета о творчестве (Н. Н. Захаров).

Подумай и ответь на наши вопросы.

1. Знакомо ли тебе слово «творчество»? (Да, нет).

2. Объясни, как ты понимаешь смысл этого слова.

Творчество – это

3. Подбери родственные слова к этому слову.

4. Можно ли научиться творчеству? (Да, нет, не знаю).

5. Учат ли в школе творчеству? (Да, нет, не знаю). Напиши, на каких.

6. Может ли профессия быть творческой? (Да, нет, не знаю).

7. Назови творческие профессии, если знаешь

8. Назови, какими качествами должен обладать творческий человек

9. Отметь знаком «+» то высказывание, которое ты считаешь более точным.

1) «в творческом труде происходит изменение окружающего мира»;

2) «в творческом труде человек меняется сам и изменяет окружающий мир».

Благодарим за работу!

Оценка результата:

- За полные, развернутые ответы, содержащие рассуждения, доводы,

аргументы, в которых прослеживается интерес и позиция автора, отмечается понимание школьником роли творчества в жизни человека – высокий уровень.

•

Ответы на вопросы анкеты отражают позитивное отношение автора к творческой деятельности, выявляют определенные знания ребенка о творчестве, но имеет место ограниченность в понимании сути, смысла творчества – средний уровень.

• Ребенок не справился с заданием – низкий уровень.

Упр. «Цели и дела»

Важно уметь отличать дела от целей. Дела — то, что можно предпринять, для того чтобы достичь цели. Например, при наличии одной цели — хорошо отдохнуть вечером, дела, ведущие к ней, могут быть различными: пригласить гостей, договориться с друзьями пойти на дискотеку, убраться в комнате, чтобы спокойно смотреть телевизор и т. п.

Сейчас вам необходимо будет в течение двух минут придумать максимум способов, как вы можете отдохнуть вечером. Не останавливайте свою фантазию, пишите без остановок».

Когда работа будет закончена, ведущий записывает на доске самый популярный способ вечернего отдыха и предлагает ребятам составить список дел, которые необходимо выполнить, чтобы вечер состоялся. Затем ребятам предстоит определить, сколько времени они предполагают затратить на выполнение дел и к какому сроку эти дела должны быть завершены.

Трудно ли было составить план действий?

Какие внутренние и внешние ресурсы учитывались при составлении плана достижения цели?

Упр. «Должен или выбираю».

С детства мы слышим от других людей слово "должен" настолько часто, что оно звучит внутри нас, заставляя подчиняться. Нами могут руководить люди, ситуации и собственные моральные установки. Бывает, что какая-то часть нашей личности сопротивляется этому "должен", но, как правило, мы все же подавляем ее и подчиняемся. Если человек руководствуется в основном "долженствованием", значит, хозяин положения не он, а посторонние авторитеты, порой сомнительные. Например, в вашей компании принято курить и выпивать пиво, соответственно, каждый новичок должен делать то же, что и все, даже если ему это не нравится. Или вам говорят, что вы должны учиться, и вы подчиняетесь этому, каждый день "приводя" себя в школу за шиворот, но только лишь для того, чтобы отсидеть положенное количество часов. За вас принимает решение кто-то другой, вы подчиняетесь ему, но после этого остается чувство обиды или внутреннего протеста. Оба этих способа реагирования, в свою очередь, толкают к мести.

Однако когда мы сами выбираем отношение к той или иной ситуации, мы проявляем волю. Чтобы быть самостоятельными в своих решениях, нужно уметь сосредоточиться на собственной мотивации для каких-то действий. Сейчас вам предстоит попытаться это проделать. Замените утверждения, вынуждающие вас на какое-либо действие, на утверждения, предполагающие ваш собственный выбор. Продолжите список утверждений, приведенных в таблице.

Я должен	Я хочу
Я должен ходить в школу, так как этого требуют родители	Я хочу учиться в школе, для того чтобы получить знания, которые мне пригодятся в жизни
Я должен вечером прийти на тусовку со сверстниками	Я хочу вечером пообщаться со своими друзьями-сверстниками

Я должен помогать родителям в домашних делах	Я хочу заниматься домашними делами, мне доставляет удовольствие чистота в доме
--	--

Переход от "я должен" к "я хочу" означает, что вам будет легче бороться не только с собственными делами, но и с делами, возложенными на вас другими. Быть может, у вас есть несколько дел, которые вам не по душе. Но, так или иначе, вы выполняете их. Почему бы вам не выбрать к ним другое отношение, чтобы вместо скуки и раздражения испытать удовольствие? Такой сознательный выбор может превратить неудачный день в день достижений. Бессильное, серое существование может превратиться в жизнь, полную свободы и радости, в жизнь по своему выбору». Обсуждение В каких ситуациях вам было трудно переменить свое отношение?

Упр. «Закончи предложения». Участникам предлагается написать окончания к предложениям:

- «Я очень хочу, чтобы в моей жизни было ...»;
- «Я пойму, что счастлив, когда ...»;
- «Чтобы быть счастливым сегодня, я должен...».

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

У ребят могут возникнуть затруднение в определении понятия «счастье». В этом случае стоит поговорить с ними, как они понимают свое счастливое состояние, в чем оно выражается.

Упр. «Волшебная подушка»

У меня есть волшебная подушка. Я положу ее в центр комнаты, и каждый, по желанию, может сесть на нее и рассказать нам о каком-то своем желании. Тот, кто сидит на подушке, начинает свой рассказ со слов "Я хочу...".

Все остальные внимательно слушают. Желание может быть связано с чем угодно: с вашими друзьями, с семьей, с нашей группой».

Не следует усаживать подростков на подушку насильно. Они могут делиться своими желаниями только добровольно.

Что вы чувствовали, когда сидели на «волшебной подушке»? Что вы ощущали, когда слышали о желаниях других, не появились ли у них какие-то важные желания? Трудно ли было набраться смелости и сесть на подушку?

Упр. «Четыре сферы»

Что бы вы сделали, если бы могли все? О чем вы мечтаете, каковы ваши желания и цели на ближайшие пять недель, пять месяцев, пять лет? Люди вкладывают свою энергию в различные сферы жизни. Основными среди них считают: тело, деятельность, контакты, творчество. Хорошо, если энергия распределяется между ними равномерно.

Подумайте и напишите, как вы будете использовать свою энергию и время? Что будете делать для тела – красоты вашего лица, фигуры, для своего здоровья? Что вы хотели бы сделать для своей деятельности – учебы, работы, карьеры? Для контактов с людьми – семьей, друзьями? Для своего творчества – развлечений, путешествий, хобби? Для города, страны, человечества – например, для достижения мира на Земле?

Обсуждение. Что вы выяснили для себя? В чем нашли для себя главное? Возможно, в процессе работы у вас появились жизненные цели и наметился план действий?

У ребят могут возникнуть трудности в постановке целей и построении планов на далекое будущее. Пусть это вас не расстраивает, не забывайте о том, что дети живут «здесь и сейчас». Они обязательно об этом задумаются.

Анкета «Как я использую свое время»

1. Планируете ли Вы свой день (дела, которые нужно выполнить в течение дня)?
2. Успеваете ли Вы сделать необходимые (или запланированные) дела в течение дня?
3. Считаете ли Вы, что ваше время часто тратится впустую?

4. На что у Вас уходит время зря? За какими занятиями у Вас теряется время?
5. Сколько времени (примерно) у Вас уходит на выполнение домашних заданий?
6. Сколько времени (примерно) тратится на просмотр телевизора, за компьютером (игры,
7. Хотелось бы Вам научиться более рационально использовать свое время?

Памятка «Способы успешного использования времени»

Существует множество способов успешного использования времени.

Их можно представить в виде принципов конструктивных действий по организации своей работы:

1) точное определение целей. Начиная что-либо делать, необходимо как можно точнее определить, что вы конкретно хотите сделать; сосредоточенность на главном. Весьма полезно составить список всех дел, соответствия с их приоритетом и срочностью;

2) создание стимулов. Человек лучше всего делает то, что ему нравится. «Любимые» дела всегда делаются быстрее, чем «нужные». Если можно превратить «нужно» в «хочу», эффективность работы значительно повысится;

3) установка сроков. Лучший способ взять на себя обязательство — установить срок выполнения того или иного задания;

4) решительность. Постарайтесь приступить к работе как можно быстрее: обдумывайте, решайте, действуйте. Начав что-то делать, не нужно все время сомневаться — двигайтесь дальше;

5) умение говорить «нет». Это позволит не отвлекаться на ненужные дела и разговоры; контроль времени, затраченного на разговоры по телефону и «посещение» Интернета;

6) умение слушать. Внимательно относитесь к информации, чтобы точно знать, что, где, когда и почему происходит;

7) отказ от шаблонов и повторов. Если вы успешно справлялись с работой, используя всегда один и тот же метод, это не значит, что он самый лучший. Поинтересуйтесь, как эту работу делают другие. Может быть, ее можно сделать быстрее и эффективнее;

8) внимание к мелочам. Ничто так не выбивает из колеи, как досадные мелочи. Будьте внимательны к, казалось бы, несущественным вещам и предметам в быту и в своих занятиях. Это позволит сэкономить вам массу времени и сил; полное использование времени. Время, которое вы тратите на поездки и ожидание, можно использовать на обдумывание дел и планирование дня.

Подведение итогов занятия.

14. МОТИВЫ И ЦЕННОСТИ ВЫБОРА ПРОФЕССИИ ОШИБКИ В ВЫБОРЕ ПРОФЕССИЙ

Цель: Осознание привлекательности и непривлекательности сторон любой профессии, возможности ошибок и их последствий; знакомство с правилами грамотного выбора профессии.

Упр. «Факторы, влияющие на выбор профессии»

Участники методом «мозгового штурма» находят факторы, влияющие на выбор профессии. После обсуждения ведущий может добавить факторы, которые не были указаны.

Упр. «Угадай профессию». Ведущий просит одного из участников удалиться. В это время все остальные загадывают профессию. Человек, который выходил, должен при помощи наводящих вопросов угадать профессию, загаданную в кругу. Данное упражнение можно повторять несколько раз.

Упр. «Профессия — необходимое качество». Ведущий называет профессию, участникам предлагается назвать необходимые качества, которыми должен обладать представитель данной профессии.

Диагностика «Самооценка профессионально важных качеств»

Инструкция: укажи, насколько правильно каждая из характеристики описывает тебя, пользуясь следующей шкалой: 1 – всегда или почти всегда неверно, 2 – верно очень редко, 3 – иногда верно, 4 – часто верно, 5 – всегда или почти всегда верно. Для этого напиши цифру напротив каждой из характеристик:

№	Качество		Качество
1	Аккуратность	1 8	Обязательность
2	Активность	1 9	Организованность
3	Внимательность	2 0	Ответственность
4	Воля	2 1	Порядочность
5	Выносливость	2 2	Пунктуальность
6	Высокая адаптивность	2 3	Решительность
7	Доброжелательность	2 4	Самостоятельность
8	Добросовестность	2 5	Скромность
9	Дисциплинированность	2 6	Справедливость
1 0	Инициативность	2 7	Творческий характер мышления
1 1	Исполнительность	2 8	Трудолюбие
1 2	Критичность	2 9	Уверенность в себе

1 3	Лидерство	3 0	Умение доводить начатое дело до конца
1 4	Надежность	3 1	Умение работать в коллективе
1 5	Настойчивость	3 2	Усердие
1 6	Находчивость	3 3	Честность
1 7	Обучаемость	3 4	Целеустремленность

Кем бы ты хотел работать? Какие из перечисленных качеств являются наиболее важными для твоей будущей работы?

Работа с таблицей «Типичные ошибки при выборе профессии»; практическая работа с карточками – заданиями по определению ошибок, допущенных при выборе профессии на основе анализа жизненных ситуаций.

Типичные ошибки в выборе профессий:

1. Выбор родителей.
2. Выбор профессии «За компанию»
3. Ориентация на кумира.
4. Ориентация на учебный предмет.
5. Мода на профессию.
6. Игнорирование своего здоровья.
7. Неадекватная самооценка.
8. Внешняя привлекательность профессии.
9. Игнорирование способностей.
10. Ориентация исключительно на высокий заработок.
11. Игнорирование рынка труда.

Упр. «Причины ошибок в выборе профессий»

Перечислите причины возможных ошибок в выборе профессии.

1. Выбор из соображений моды или престижа.
2. Выбор «за компанию».
3. Выбор под влиянием интереса к учебному предмету или человеку.
4. Уступка давлению влиятельных людей.

Упр. «Оптимисты и скептики». Каждая профессия имеет свои плюсы и минусы. Проанализируем профессии, записав в одну колонку их достоинства, а в другую — их недостатки.

Примечание. Это задание ребята могут выполнять индивидуально или в командах у доски, разделенной на две части. Необходимо затронуть следующие вопросы: какое значение имеет эта профессия для общества? Какой труд в ней используется? Имеет ли профессия медицинские противопоказания? Какими качествами должен обладать профессионал? За каждую обоснованную характеристику команда получает один балл. Выигрывает команда, набравшая больше баллов. Можно распределить любые три профессии по рядам, а «оптимистов» и «скептиков» — по вариантам. Ребята работают самостоятельно в течение 6–8 минут, а затем по очереди называют характеристики. В этом случае ученики, предложившие большее число аргументированных характеристик, поощряются оценкой. В заключение можно обратиться к ребятам с вопросами: «Кто из вас хотел бы выбрать эту профессию? Чем она вас привлекает? Может ли одна и та же характеристика быть для одних людей преимуществом, а для других — недостатком? Изменилось ли ваше представление о профессиях, которые вы анализировали?»

Какую цену вы готовы заплатить за свой выбор? Чем вы будете за него расплачиваться? Некоторые профессии вредны для здоровья. Есть профессии, несовместимые с семейной и личной жизнью: детчики, космонавты, подводники, полярники, пожарные, саперы работают в условиях высокой степени риска.

Есть люди, для которых опасность является жизненной потребностью. Эти люди стремятся к опасности и находят в ней радость и смысл жизни. Многие известные летчики, космонавты, путешественники говорят о своей любви в детстве к подвижным играм, экстремальным видам спорта. Но этого недостаточно. Стрессоустойчивость, способность принимать решения в критических ситуациях, развитая интуиция с опорой на знания и навыки, быстрота реакции, безупречное здоровье, отличная спортивная форма — вот основные требования экстремальных профессий.

Но рисковать можно не только жизнью и здоровьем. По-своему опасны профессии и учителя, и судьи, и врача. Если экстремальные виды деятельности представляют опасность для тела, то эти профессии опасны для души.

«Нет искусства выше, чем искусство воспитания. Живописец и ваятель творят только безжизненную фигуру, а мудрый родитель создает живой образ, смотря на который радуются Бог и люди», — так говорит Иоанн Златоуст о воспитании. Все ли учителя осознают это?

Судья вершит судьбы других людей, то есть взваливает на себя нечеловеческую ношу. Из-за его вольной или невольной ошибки могут погибнуть люди. Известны случаи, когда невинно осужденных приговаривали к смертной казни. Выбирая профессию, важно осознавать степень риска и ответственности.

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

Беседа.

1) Какие профессии в последнее время пользуются особой популярностью?

- 2) Почему эти профессии считаются престижными?
- 3) Как скажется избыток этих специалистов на рынке труда?
- 4) Встречались ли вам взрослые, которые ошиблись в выборе профессии?
- 5) Как они живут и что чувствуют?

15. ПОСТРОЕНИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО ОБРАЗА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО БУДУЩЕГО

Формирование позитивных жизненных целей у учащихся и развитие мотивации к их достижению, повышение уверенности в собственной ответственности за достижение своих целей, представление о своих сильных сторонах, развитие эмпатии.

Формирование позитивного образа будущего. Освоение навыков целеполагания. Формирование навыка постановки целей разного уровня и выработки стратегии их достижения.

Разминка. Игра «Самая-самая»

Участники делятся на 2 команды. Каждой команде дается следующая инструкция: *Сейчас вам будут предложены некоторые необычные характеристики профессий, а вы должны назвать те профессии, которые, по-вашему, в наибольшей степени соответствуют данной характеристике. Например, характеристика — самая денежная профессия. Какие профессии являются самыми-самыми денежными?*

Участникам предлагаются следующие характеристики:

- самая зеленая профессия;
- самая сладкая профессия;
- самая денежная профессия;
- самая волосатая профессия;
- самая детская профессия;
- самая неприличная профессия;
- самая смешная профессия;

- самая общительная профессия;
- самая серьезная профессия.

Каждая команда дает свои варианты ответов.

Игра «Профессия на букву». Командам предлагаются буквы. Задача участников — написать как можно больше профессий, начинающихся на эти буквы. Желательно не предлагать больше 5 букв, иначе игра перестанет казаться увлекательной.

Упр. «Новое имя». Имя, как и любое другое слово, которое часто употребляется, имеет психологическое влияние на человека. Меняя его (или прибавляя к нему определённые эпитеты или характеристики, которые становятся неотъемлемыми атрибутами имени), можно изменить и мотивацию субъекта. Достаточно только называть себя в течение определённого времени новым именем (не обязательно требовать этого от окружающих).

Новое имя имеет влияние и на животных. Например, когда Артур стал называть своего Рекса по-другому (Шариком), то со временем заметил определённые изменения в поведении животного. Собака вследствие этого стала более спокойной, не такой агрессивной. Это и не удивительно, поскольку слово «Шарик» менее резкое и агрессивное, чем слово «Рекс».

Называя себя новым именем, прибавляя к своему имени эпитеты или характеристики, со временем можно ожидать определённых изменений в мотивации. Например, Виктор во внутреннем диалоге стал называть себя *настойчивый Виктор*, а Артур дополнил своё имя словом «*труженик*» и, обращаясь к себе, называл себя *Артур-труженик*.

1. Придумайте себе соответствующее имя, которое символизировало бы настойчивость, целенаправленность, силу воли в достижении цели и имело бы мотивационное влияние на вас.

2. Придумайте 4 варианта имени (в соответствии с заданиями, которые вы ставите перед собой). Несколько вариантов являются необходимыми во избежание нежелательного автоматизма в использовании обычных для вас

штампов (ведь бывает, что слова, которые часто употребляются, становятся штампами и не вызывают ни образов, ни эмоций).

3. Вообразите несколько ситуаций, связанных с новым для вас именем. Желательно, чтобы слово или характеристика вызывало у вас конкретные образы (ситуации). Избегайте абстрактных понятий, «пустых слов», которые не вызывают никаких образов и эмоций. Запишите несколько воображаемых (но вполне возможных) ситуаций, связанных со своим новым именем.

4. Называйте себя так в течение определённого времени во внутреннем диалоге, в обращении к самому себе. Для того чтобы это упражнение имело существенное психологическое влияние, должно пройти длительное время, в течение которого вы будете называть себя новым именем и будете выполнять задания, связанные с этим. Зафиксируйте, сколько раз в день удалось обращаться к себе по-новому и какое влияние это имело на вашу мотивацию.

5. Используя новое имя, напишите несколько коротких рассказов о себе (реальных, с прошедшими или теперешними успехами, или фантастических, с мечтами о достижении в будущем).

Приблизительная тематика рассказов:

1. Как я (с новым именем) настойчиво работаю и достигаю успехов.
2. Я (с новым именем) обязательно достигну успехов.

Упр. "Мой портрет в лучах солнца". Нарисуйте солнце. В центре солнечного круга напишите свое имя или нарисуйте свой портрет. Затем вдоль лучей напишите все свои достоинства, Все хорошее, что вы о себе знаете. Постарайтесь, чтобы лучей было как можно больше. На выполнение упражнения отводится 15-20 минут.

Упр. «За пером Жар-птицы» (Работа с притчей)

Целеустремленность. «Учитель, - спросили ученики восточного мудреца, - почему ты поклонился вору, которого сегодня вели на казнь?» Мудрец ответил: «Я поклонился не вору, а целеустремленности этого человека. У него была цель, и он отдал за нее жизнь. Представляете, чего бы он достиг, если бы у него была правильная цель».

Упр. «Волшебное зеркало». Ведущий предлагает участникам представить, что они на минутку могут заглянуть в своё будущее с помощью «волшебного зеркала», в котором они смогут себя увидеть в какой-либо социальной роли. «Зеркало» передают по кругу, и каждый говорит вслух, что он там «увидел». По окончании ребята делятся впечатлениями, насколько трудно было представить себя взрослыми в какой-либо соц. роли.

Упр. «Мои цели». учащимся предлагается в течение 2-х минут написать на листочках цели, которые необходимы для достижения своей социальной роли. Есть важное условие: цель должна быть сформулирована в позитивных терминах, конкретна и выполнение её зависело в большей степени от вас. После выполнения задания учащимся предлагается выбрать 3 наиболее главные цели и написать возможные способы их достижения.

Упр. «Мои достижения». Психолог говорит, что в предыдущем упражнении мы учились ставить цели на будущее и определять способы достижения этих целей. Однако в каждом из ребят уже сейчас есть то, чем они могут гордиться, чего они достигли уже сейчас. Нужно гордиться своими успехами и не бояться о них заявить. Ваши успехи сейчас – это ваши внутренние ресурсы, которые могут вам помочь в достижении поставленных целей. Учащимся предлагается по кругу рассказать о своих успехах и достижениях, используя незаконченные предложения:

- Я горжусь тем, что я
- Особенно хорошо мне удаётся....
- У меня хорошо получается.....
- Своим успехом я считаю....

По окончании круга ребята рассказывают, появилось ли у них чувство гордости за себя, когда они рассказывали о своих достижениях. Также психолог спрашивает детей, что им ещё может помочь в достижении поставленных целей

Упр. «Чемодан в дорогу». Вспомните, чему вы научились на занятиях всего цикла. Что, на ваш взгляд, обязательно пригодится вам в жизни? Для

того чтобы не забывать некоторые мысли, рекомендую вам их записать. Это будет ваш багаж знаний и умений – «чемодан» с необходимыми вещами, которые будут нужны в вашем путешествии по длинной жизненной дороге».

Что ребята положили в «чемодан»? Действительно ли им багаж пригодится в жизни, или он собран на всякий случай?

Упр. «Я - подарок человечеству»

Цель упражнения: осознание своей уникальности.

Ход упражнения: Каждый человек – это уникальное существо. И верить в свою исключительность необходимо каждому из нас. Подумайте, в чем состоит ваша исключительность, уникальность. Поразмышляйте над тем, что вы действительно являетесь подарком для человечества. Аргументируйте свое утверждение, например: "Я – подарок для человечества, потому что я могу принести пользу миру в..."»

Упр. на самомотивацию «Анализ моих оправданий».

Большинство причин неудач являются внутренними, т.е. вы сами виновны в том, что недостаточно работали и не достигли успеха. Но и на внешние факторы (например, когда вы оправдываетесь тем, что никто не помогал) можно влиять. Ведь, вполне вероятно, вы и не обращались ни к кому за помощью, не искали людей, которые могли бы помочь. В этом случае вам следует поразмышлять над тем, что можно обратиться за помощью к конкретным людям и получить её.

Когда вы ссылаетесь на то, что у вас очень много дел и вы очень перегружены, то это может свидетельствовать:

А) о неумении организовать свою деятельность;

Б) о неумении определить приоритеты (что главное, а что второстепенное);

В) об отсутствии привычки систематически работать (ведь можно хотя бы 20-30 минут выделять на дело, до которого обычно «не доходят руки»).

1. Попробуйте объяснить (оправдаться), почему вы не выполнили то, что задумали, почему не приложили достаточных усилий для достижения поставленных перед собой целей.

2. Запишите подробно все оправдания. Например: «Я не выполнил задание потому, что: 1) Очень много дел, 2) Не достаточно способностей, 3) Никто не помог».

3. Проанализируйте ваши оправдания. Подумайте: 1) Почему вы используете именно такие оправдания? 2) Зависит ли от вас или от внешних обстоятельств (которые вам неподконтрольны)? 4. Поразмышляйте, какие мероприятия следует провести, чтобы исправить положение.

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

1. Что я даю жизни (творчество, учеба, труд)?
2. Что я беру от жизни (ценности, переживания, опыт)?
3. Как я отношусь к тому, как я живу?
4. Хотелось бы что-то поменять в своей жизни?»

Самые смелые могут озвучить свои мысли. Возможно, они совпадают с мыслями большинства ребят. Можно обсудить, почему.

Упр. «Создай позитивный образ Я». Часто чувство собственной беспомощности, низкая самооценка являются следствием негативного самовосприятия: человек видит в себе много нежелательных черт характера, недостатков, слабостей. Такой образ своего «Я» оказывает негативное влияние на мотивацию и деятельность личности.

Когда вы чувствуете себя беспомощными и бессильными в определенной деятельности, то, как правило, не будете прилагать значительных усилий; ваша мотивация в таком случае будет низкой. А когда вы уверены в себе, то ваше отношение к деятельности будет совсем иным.

Задания

1. Поразмышляйте и запишите ваши положительные черты характера (5 вариантов), особенности личности, которые помогают вам в учебе и в жизни.

2. Вспомните и запишите ваши успехи (5 вариантов). Поразмышляйте, какие ваши особенности (способности) обусловили эти достижения.

3. Поразмышляйте относительно перспектив, возможностей и методов развития некоторых способностей и навыков, важных для вашей деятельности.

4. Вспомните и запишите позитивные высказывания, одобрения в ваш адрес со стороны друзей, родителей, учителей, руководителей (3 варианта). Какое мотивационное влияние они имели?

5. Выберите человека с низкой самооценкой, которому вы могли бы помочь приобрести позитивный образ «Я». Вспомните его положительные черты и особенности. Поразмышляйте и запишите, каким образом, используя их, можно было бы поддержать, подбодрить человека, который разочаровался в своей деятельности, и помочь сформировать у него позитивный образ «Я».

6. Поразмышляйте, как можно было бы усовершенствовать ваши методы работы, что можно было бы улучшить, продумайте перспективы и возможности развития. Вы способны придумать много нового, что может не только изменить вас, но и помочь другим (в первую очередь это касается вашей профессиональной деятельности). Осознание перспектив, возможностей усовершенствования является не только существенным мотивационным фактором, но и повышает самооценку и влияет на позитивность образа «Я». Запишите шесть вариантов.

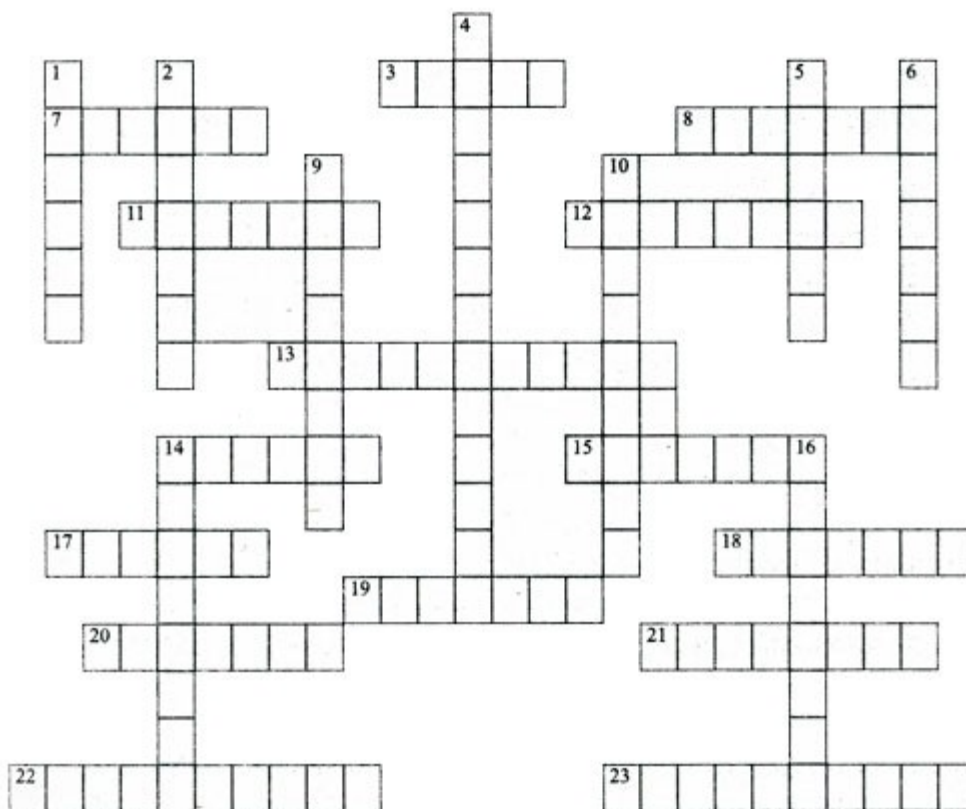
7. Вспомните, какие улучшения в вашей деятельности произошли за последнее время. Возможно, деятельность в целом и не была успешной, но в определенных ее компонентах всегда можно найти позитивные изменения. Поразмышляйте, как можно было бы развить эти небольшие успехи. Запишите шесть вариантов.

8. Поразмышляйте, как организовать вашу деятельность, чтобы можно было фиксировать и анализировать даже незначительные изменения. Выделите пять компонентов (направлений), в которых вы планируете развиваться (совершенствоваться), и поразмышляйте, как можно фиксировать даже небольшие изменения (чтобы отслеживать, развиваетесь ли вы).

9. Выпишите все хорошее, что вы могли бы сказать о себе. Поразмышляйте и составьте текст (что-то вроде небольшой речи или текста для самовнушения), который помогал бы вам поддерживать позитивный образ «Я» и побуждал бы на достижение дальнейших успехов.

Прощание. Наши групповые занятия подошли к концу. Вы многое узнали о себе, многому научились. Хотелось бы, чтобы эти знания пригодились вам в жизни. Почаще заглядывайте в «чемодан» — там есть все необходимое для вашей поддержки и уверенности в себе. Не забывайте о том, что рядом есть ваши верные друзья, которые всегда готовы прийти на помощь! Я попрошу вас в трех словах, как в короткой телеграмме, высказать свои впечатления». Подростки высказываются по кругу. Ведущие благодарят их за участие в групповой работе и делятся впечатлениями. В завершение можно сделать групповую фотографию на память.

Кроссворд «Мир профессий»



По горизонтали.

1. Специалист по изготовлению изделий из металла. (Токарь.)
3. Специалист по отделке зданий или помещений. (Маляр.)
8. Специалист по воспитанию и обучению детей. (Педагог.)
11. Специалист по сборке и наладке механического оборудования.
(Слесарь.)
12. Специалист по обработке металлов давлением. (Чеканщик.)
13. Специалист по обслуживанию и ремонту радиоаппаратуры.
(Радиомастер.)
14. Мастер по ручной ковке металла. (Кузнец.)
15. Специалист с высшим техническим образованием. (Инженер.)
17. Владелец сельскохозяйственного предприятия с использованием земельного участка. (Фермер.)
18. Специалист по разведению фруктово-ягодных кустарников. (Садовод.)
19. Специалист по технологии соединения деталей конструкции путем их местного сплавления. (Сварщик.)

20. Специалист по уходу за лошадьми. (Коневод.)
21. Специалист по духовым и клавишным инструментам. (Музыкант.)
22. Специалист, владеющий ножницами и расческой. (Парикмахер.)
23. Специалист по изучению процессов, происходящих в земной атмосфере. (Метеоролог.)

По вертикали.

1. Специалист по обработке дерева. (Столяр.)
2. Специалист, наносящий рисунок на ткань. (Раклист.)
4. Специалист по обслуживанию электрических сетей и электрического оборудования. (Электромонтер.)
5. Специалист по передаче информации с помощью волн. (Радист.)
6. Специалист по возделыванию сельскохозяйственных культур. (Агроном.)
9. Работник торговли. (Продавец.)
10. Специалист по изображению предметов (машин, сооружений, технических устройств и приспособлений) в соответствии с установленными едиными требованиями. (Чертежник.)
14. Рабочий на стройке. (Каменщик.)
16. Сотрудник, занятый изданием газеты, журнала. (Редактор.)