

2019

Мир моих возможностей.



Алексеева Ольга Алексеевна,  
Луканова Евгения Валерьевна

ГБОУ школа № 522 Адмиралтейского  
района Санкт-Петербурга

# ***МИР МОИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ***

## **Проориентационные социально- психологические занятия для старшеклассников (Методическое пособие)**

**Авторы-составители:**  
**педагог-психолог Алексеева О. А.**  
**педагог-психолог Луканова Е. В.**

## От авторов.

Готовность к профессиональному обучению включает в себя осознание у школьников трех аспектов, которые выражаются формулой: *надо* (знание о востребованности профессий на рынке труда), *могу* (осознание своих способностей и возможностей), *хочу* (осознание своих интересов и желаний). При профориентационной работе с подростками в каждом из перечисленных аспектов, мы встречаемся с целым рядом проблем.

1. *Надо*. Многие обучающиеся очень мало знают о современных профессиях: чем занимаются люди той или иной профессии, какие профессии пользуются большим спросом, какие профессии являются более престижными. Обучающиеся слабо ориентируются, где можно получить информацию о той или иной профессии, где можно получить то или иное образование и т. д.
2. *Могу*. В силу недостаточно развитого самоанализа некоторые обучающиеся часто не знают своих истинных способностей, более чем в 50% случаев имеют неадекватную самооценку (заниженная или чаще – завышенная), что мешает им верно оценить, например, возможности получения высшего образования, особенно, если это подогревается родительскими нереалистичными желаниями.
3. *Хочу*. Часть обучающихся имеют недостаточно сформированные познавательные интересы, неадекватно реагируют на трудности и неудачи, имеют низкую самостоятельность решений и слабые волевые усилия. Поэтому у них, как правило, нет стойкого интереса к какой-либо профессиональной области, и при возникновении трудностей интерес к выбранной профессии может пропадать. Это проявляется в том, что подростки постоянно меняют свои решения. («Я хотела быть воспитателем, но меня отговорили, сказали, что это очень тяжело»)

Таким образом, профориентационная работа с подростками, испытывающими перечисленные трудности, имеет свои особенности:

предлагаемые профессии должны в целом соответствовать возможностям учащихся и вызывать у них интерес; учащиеся должны уметь анализировать свои возможности, знать свои особенности; предъявляемые задания должны быть доступны и конкретны. Очевидно, что такие подростки нуждаются в уроках, направленных на ознакомление с профессиями (см. пособие «Путешествие в мир профессий»), но еще более они нуждаются в занятиях, помогающих им разобраться в своих возможностях и желаниях. Поэтому наша цель – предоставить в данном пособии материал, который помимо расширения знаний обучающихся о рынке труда позволил бы наиболее эффективно выявлять и развивать способности и интерес школьников к той или иной профессии, формировать у них реалистичную самооценку.

Данное пособие включает в себя 2 взаимосвязанные части: профориентационные уроки и социально-психологические тренинги, игры и квесты по профориентации. Основная задача *профориентационных уроков* – помочь учащимся осознать свои возможности. Данный вид занятий теоретически готовит обучающихся к возможному выбору профессий. Каждый урок включает в себя диагностический блок, направленный на определение уровня развития той или иной психической функции или качества личности, необходимых для различных профессий. Диагностика построена на самооценке школьников, учит их самостоятельно определять получившие результаты и делать соответствующие выводы. В каждом уроке присутствует также обучающий блок, в котором подростки осваивают приемы развития необходимых для конкретной профессии психической функций или качеств характера. Данный вид работы предназначен для учеников 7 – 8 классов.

Вторая часть пособия: *социально-психологические тренинги, игры и квесты* по профориентации нацелены прежде всего на закрепление полученных знаний и имеют практическую направленность. На них отрабатываются определенные навыки, проводится активное обучение

моделям конструктивного взаимодействия, уточняется и расширяется круг знаний школьников о профессиях и специальностях. Игры и тренинги позволяют оценить, насколько у подростка сформированы качества, необходимые для успешной профессиональной адаптации, и над чем необходимо работать далее.

В данное пособие мы включили наиболее полезные и интересные, с нашей точки зрения, сценарии уроков, социально-психологических тренингов, упражнений и игр, большинство из них были существенно переработаны. Предлагаемые в пособии уроки, игры и тренинги составлены и адаптированы с учетом потребностей различных категорий подростков и способствуют активизации их профессионального самоопределения. Данный вид работы предназначен для учеников 7 – 9 классов.

Уроки и сценарии игр и тренингов имеют разный объем и уровень сложности и могут применяться дифференцированно, в зависимости от психолого-педагогических целей и от возможностей участников. Материал, изложенный в каждой из частей пособия, представлен в системе усложнения. В зависимости от сложности и объема содержания, занятия могут занимать время одного или двух уроков. Оптимальное количество участников занятий: 10-15 человек.

Материал, включенный в данное пособие, можно с успехом применять в работе не только с нормально развивающимися школьниками, но и с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья. Пособие может быть полезным психологам и педагогам, занимающимся профориентацией с разными категориями учащихся.

# Часть 1

## Уроки «Мир моих возможностей»

### Урок № 1 (7 класс – 2 часа)

#### Тема: «Самооценка и уровень притязаний, как аспекты профессионального выбора»

**Цель:** обратить внимание обучающихся на взаимосвязь самооценки, уровня притязаний и будущего профессионального выбора

**Задачи:** уточнить знания о том, что такое «самооценка», «уровень притязаний»; обозначить от чего зависит «самооценка» и «уровень притязаний»; определить «самооценку» обучающихся; научить способам работы над «самооценкой».

**Оборудование:** лист бумаги (3 шт.), ручка, бланк фиксации результатов к диагностическому заданию №2 (6 карточек),

**Ход занятия:**

#### Мотивационная беседа

Выбор профессии – такая же вечная тема, как любовь. И последствия профессионального выбора для каждого человека не менее значительны, чем выбор спутника жизни. Едва ли когда-нибудь будут созданы программы, позволяющие и в том, и в другом случае сделать безошибочный выбор. И это хорошо.

Есть ли шанс сделать такой выбор, чтобы «не было больно за бесцельно прожитые годы»? Есть. Для этого надо иметь исходные данные. Как без них решить задачу? Данные, которые необходимо учитывать при выборе профессии и планировании профессиональной карьеры – это, в первую очередь, психологические особенности человека. И внутренняя жизнь человека, и ее внешние проявления строятся по определенным законам, которые изучает и описывает психология. Незнание этих законов не

освобождает нас от наказания, которое иногда кажется слишком суровым: человек, ненавидящий свою работу, способен отравить жизнь не только себе, но и окружающим.

Вам знакомо слово «презентация»? Оно означает публичное представление, открытие чего-то или кого-то — новой книги. На презентации стараются показать товар лицом — подчеркнуть его преимущества и скрыть недостатки.

Самопрезентация — это представление или открытие себя другим людям. Мы представляем себя, когда появляемся в новой компании, поступаем в институт, устраиваемся на работу.

Цель презентации — создать у людей благоприятное впечатление о себе. Психологи считают, что впечатление о человеке складывается в первую минуту общения с ним. И почти всегда оказывается верным. Испортить хорошее впечатление легко: для этого надо регулярно опаздывать на важные встречи, нарушать договоренности, неопрятно одеваться, говорить невпопад и т.д. Исправить плохое впечатление намного сложнее.

### **Диагностический этап**

#### **Задание №1 «Кто Я?»**

**Цель:** развитие способности к самопрезентации, актуализация и поиск своих личностных качеств, проектирование своего образа-Я.

**Оборудование:** лист бумаги, ручка,

**Ход задания:** в течение 5 минут десять раз по-разному ответьте на вопрос: «Кто Я?» Записывайте ответы так, как они приходят вам в голову.

**Инструкция:** *«Перед вами лист бумаги и ручка. Вам нужно ответить всего на один вопрос «Кто я?». Нужно дать 10 ответов. Записывайте те ответы, которые первыми приходят вам в голову.»*

**Обработка:** Отвечая на вопрос «Кто Я?», вы обозначаете то место, которое занимаете в этом мире, конструируете образ своего «Я».

Если вы смогли придумать себе не более 5 характеристик, вы не хотите раскрываться перед собой, или редко задумываетесь о себе («Я — человек,

ученик» и т.д.). Если вы будете так сдержанны в реальной презентации, вашему собеседнику придется самому «достраивать» ваш образ.

Встречаются ли среди содержания ответов критические замечания? Возможно, в жизни вы склонны преувеличивать свои недостатки, выпячивать их. «Никогда не говорите о себе плохо. За вас это сделают ваши друзья».

Рольевые и биографические характеристики («юноша», «дочь») указывают на носителя формальных характеристик. Где ваша индивидуальность? Вы про нее забыли?

Вариант, когда разные ответы крутятся вокруг одной и той же темы, например, вокруг своих увлечений, указывают на проблемы, которые неосознанно определяют ваши поступки.

Временное употребление глаголов, интерпретируется следующим образом. Если большинство ответов относится к прошлому («я был перспективным спортсменом»), возможно, вы до сих пор цепляетесь за прошлые успехи. Бывает так, что человек не живет, а готовится к жизни. «Когда я вырасту», «Когда выучусь». Планирование — дело хорошее и даже необходимое. Однако бывает, что жизнь превращается в долгий изнурительный забег с промежуточными финишами. Возлагая все надежды на будущее, что вы оставляете сегодняшнему дню и сегодняшнему себе? Если в ваших ответах присутствует прошлое, настоящее и будущее, значит, у вас есть полноценное ощущение своей жизни.

Тест, который вы только что выполнили, основан на вашей самооценке.

Самооценка — это способность оценивать себя самого. Это измерительный прибор, который всегда с собой.

## **Задание №2 «Методика Т. В. Дембо и С. Я. Рубинштейн в модификации Т. И. Габриал»**

**Цель:** выявить особенности адекватности, нормализованности, критичности, и устойчивости частных и общей самооценок.

**Оборудование:** бланк фиксации результатов (6 карточек), ручка



**Ход задания:** обучающимся предлагается оценить себя по 6 критериям (по уму, здоровью, счастью, смелости, доброте, по степени уважения в классе). Для этого обучающимся предлагается 6 карточек.

**Инструкция:** «К каждой карточке дается отдельная инструкция. Допустим на этой лестнице расположены все твои одноклассники. Наверху самые здоровые (показываем), внизу – самые болезненные (показываем) Как ты думаешь, где твое место среди твоих одноклассников по здоровью? Где бы ты поставил себя? Укажи свое место на ступенях лестницы и обозначь его кружочком. Затем крестиком отметь то место на лестнице каким бы ты хотел быть по здоровью. Твой идеал, где он?».

**Обработка:** качественный анализ результатов, беседа.

### Стимульный материал

1. Самые здоровые 2. Очень здоровые 3. Здоровые 4. Более или менее здоровые 5. Больные 6. Очень больные 7. Самые больные	1. Самые умные 2. Очень умные 3. Умные 4. Более или менее умные 5. Глупые 6. Очень глупые 7. Самые глупые
1. Самые счастливые 2. Очень счастливые 3. Счастливые 4. Более или менее счастливые 5. Несчастливые 6. Очень несчастливые 7. Самые несчастливые	1. Самые смелые 2. Очень смелые 3. Смелые 4. Более или менее смелые 5. Трусливые 6. Очень трусливые 7. Самые трусливые

1. Самые добрые 2. Очень добрые 3. Добрые 4. Более или менее добрые 5. Злые 6. Очень злые 7. Самые злые	1. Самые уважаемые 2. Очень уважаемые 3. Уважаемые 4. Более или менее уважаемые 5. Неуважаемые 6. Очень неуважаемые 7. Самые неуважаемые
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### Варианты заданий на развитие самооценки и уровня притязаний

#### Задание №1 «Самый-самый»

**Цель:** определить степень совпадения собственной оценки и оценок других людей по ряду критериев.

**Оборудование:** лист бумаги, ручка.

**Ход задания:** каждый учащийся получает листок, на котором он должен написать имена тех девушек и юношей из класса, кого он считает первыми в номинациях «самый умный», «самый добрый» и «самый красивый».

**Инструкция:** *«Перед вами лист бумаги. Под каждой номинацией, напишите имена тех ребят (3-4), которые относятся к выбранной номинации.»*

**Обработка:** Учитель собирает листочки и зачитывает имена. Три-четыре фамилии, которые встречаются чаще всего, записываются на доске.

Американский психолог Уильям Джеймс вывел формулу самооценки, которую иногда называют формулой счастья: **САМООЦЕНКА = УСПЕХ / УРОВЕНЬ ПРИТЯЗАНИЙ**

Есть только два способа повысить самооценку: 1) добиться успеха в какой-нибудь деятельности; 2) снизить уровень притязания. Достичь одновременно и того, и другого удастся только великим людям.

*Эйнштейн был изумлен, обнаружив в один прекрасный день, что является одним из самых знаменитых людей в мире. Людям он казался*

*таким же странным, как его теория относительности. Кстати, сам он объяснял свою теорию так: мужчина сидит с хорошенькой девушкой — и часы летят незаметно. Но если ему придется сидеть на раскаленной плите, минута будет тянуться бесконечно. Это и есть относительность.*

Если ваша цель – жизнь в гармонии с собой и миром, необходимо, чтобы уровень притязаний соответствовал успеху. Проблема в том, что успех каждый понимает по-своему. Что вы вкладываете в понятие «успех»?

### **Задание №2 «Успех – это ...»**

**Цель:** дать определение понятию «успех».

**Оборудование:** лист бумаги, ручка.

**Ход задания:** Обучающимся нужно ответить на вопрос: «Что такое успех?».

Предложить не менее 3 вариантов определения, зафиксировать их на бумаге.

**Инструкция:** *«В течение 3 минут по-разному ответьте на вопрос: «Что такое успех?» Записывайте ответы так, как они приходят вам в голову. Запишите не менее 3 определений».*

Обсуждение вариантов написанных обучающимися, голосование за самый интересный вариант ответа, дискуссия по теме.

### **Блиц -опрос**

1. Способность оценивать себя называется:
  - а) самодеятельность, б) самооценка, в) самопрезентация, г) самовосприятие.
2. На самооценку в первую очередь влияет:
  - а) уровень притязаний, б) привлекательность; в) трудолюбие, г) здоровье.
3. Важнейший принцип психодиагностики называется:
  - а) конгруэнтность, б) конфиденциальность, в) толерантность, г) лояльность.
4. «Формулу счастья» вывел:
  - а) Павлов; б) Селье; в) Джеймс, г) Гиппократ.

### **Рефлексия**

1. Удалось ли вам узнать о себе что-то новое?
2. Как вы считаете, все то, о чем мы сегодня с вами говорили, действительно ли оказывает влияние на наш профессиональный выбор?
3. С какими понятиями в психологии мы с вами сегодня познакомились?

## **Урок № 2 (7 класс- 2 часа)**

**Тема: «Значение темперамента в профессиональной ориентации»**

**Цель:** обратить внимание обучающихся на зависимость двух аспектов: «темперамента» и профессионального выбора.

**Задачи:** уточнить знания о том, что такое «темперамент»; обозначить перечень профессий, в которых аспект «темперамента» оказывает значительное, прямое влияние; определить «темперамент» обучающихся.

**Оборудование:** опросник, бланк фиксации результатов.

**Ход занятия:**

### **Мотивационная беседа**

В пятом веке до нашей эры в Греции жил великий ученый Гиппократ, в роду которого было 17 поколений врачей. Опыт и наблюдательность помогли ему описать ныне всем известные типы людей: сангвиника, холерика, флегматика и меланхолика. Четыре темперамента Гиппократ сравнивал с четырьмя стихиями: огонь, земля, вода, воздух. Гармония четырех стихий создает жизнь на земле, гармония четырех начал в человеке позволяет ему жить полноценной жизнью. «Греческий гений Гиппократ уловил в массе бесчисленных вариантов человеческого поведения капитальные черты», - писал великий русский физиолог Иван Павлов, развивший идеи Гиппократа.

Поговорим поподробнее про темперамент и свойства нервной систем (Обсуждение таблицы).

<b>Темперамент по Гиппократу</b>	<b>Краткая характеристика</b>	<b>Свойства нервной системы по Павлову</b>
Флегматик	Работоспособный	Сильный

	Малоэмоциональный Серьезный Надежный Спокойный	Уравновешенный Подвижный
Сангвиник	Активный Энергичный Жизнерадостный Легкомысленный Беззаботный	Сильный Уравновешенный Подвижный
Холерик	Очень энергичный Вспыльчивый Эмоциональный Напористый Чувствительный	Сильный Неуравновешенный Подвижный
Меланхолик	Замкнутый Ранимый Сдержанный Задумчивый Грустный	Слабый Неуравновешенный Сдержанный

Вот как люди с разным темпераментом по разному реагируют на некоторые события ( просмотр видеоролика «Шляпа»)

Как вы считаете, что же такое темперамент? (обсуждение вариантов ответов). Темперамент – врожденное биологическое качество. Темперамент определяет и обеспечивает скорость, силу и уравновешенность наших реакций. Он проявляется в мышлении, речи, манере общения. Но темперамент не влияет на интересы, успешность, интеллект, деловые

качества. В отличие от собак мы можем осознавать свои качества и с ними работать.

### Диагностический этап

#### Задание №1 «Определение темперамента»

**Цель:** определить темперамент обучающихся.

**Оборудование:** лист с заданием, ручка, бланк ответов.

**Ход задания:** обучающимся предлагается оценить степень согласия с высказываниями теста, состоящего из 40 вопросов.

**Инструкция:** *«Перед вами тест. Вам необходимо оценить степень согласия с высказываниями, касающимися ваших чувств и реакций в различных ситуациях. Если ты согласен с утверждением, то поставь в бланке фиксации результатов «+» рядом с номером этого ответа, если нет, то ставь «-».»*

**Обработка:** Каждый отрицательный ответ на вопросы № 6, 12, 18, 24, 30, 36 оценивается в 1 балл. Чем меньше баллов, тем выше достоверность результатов теста. Если вы набрали больше 3 баллов, возможно, вы подсознательно стремились давать «хорошие», «правильные» ответы.

**Подсчитайте количество своих положительных ответов на вопросы №1, 3, 5, 8, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 25, 27, 29, 32, 34, 37,39. Запишите сумму на строке «Экстраверсия» (общительность).**

#### 0-5 баллов

Вы – интроверт (от латинского «intro» - «внутри»), ориентирован на свой внутренний мир, живете своими чувствами, мыслями, переживаниями, переосмысливая события и явления через свой внутренний опыт и не испытывая особой потребности в общении с другими людьми. Ваш внутренний мир настолько богат и интересен, что вам хватает своего общества. При наличии способностей вы добьетесь успеха в науке, искусстве, ремеслах, требующих точности, аккуратности и концентрации внимания.

Потребность в общении выражена меньше, чем у других. Поэтому профессии продавца, врача, учителя, юриста, журналиста, менеджера будут вас утомлять. Обратите внимание на виды деятельности, которые не связаны с широкими человеческими контактами – программирование, конструирование, творчество, работа с текстами, с животными и растениями.

### **6-11 баллов**

Амбиверт (от латинского «ambi» – двойственный). Универсальный тип личности, золотая середина. Вы избирательны в общении. Вам нравится быть с людьми, но вам не все равно, кто вас окружает. Вы хорошо чувствуете себя в компании, но легко можете от нее отказаться. Одиночество вас не пугает. Вам подходят не только профессии, связанные с общением, но и требующие умения работать одному.

### **12-17 баллов**

Вы – экстраверт (от латинского «extra» - «сверх», «снаружи», «вне»), человек, который ориентирован вовне, на внешние предметы и обстоятельства, на мнение других людей, на внешние, статусные атрибуты. Эта направленность проявляется в его решениях и отношении к жизни. Человек этого типа может быть увлечен своим делом, карьерой, и часто не обращает внимание на состояние своего здоровья.

Экстраверт любит быть в центре внимания, может пренебречь другими делами. Занятия, требующие усидчивости и терпения, даются вам усилием воли. Вам подошли бы профессии, требующие интенсивного общения с покупателями, клиентами, пациентами, учениками, студентами, пассажирами. Если вы не только любите, но и умеете общаться, то вам подойдут профессии, связанные с частыми встречами, переговорами, консультациями. Профессии, требующие терпения и усидчивости (работа с компьютером, исследовательская работа, расчеты и вычисления) будут даваться вам ценой больших усилий и нервного напряжения.

**Подсчитайте количество своих положительных ответов на вопросы № 2, 4, 7, 9, 10, 13, 15, 17, 20, 22, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40. Запишите сумму на строке «Стабильность».**

#### **0-5 баллов**

Вас трудно вывести из равновесия. Вы хладнокровны и невозмутимы. Переживания многих людей вам непонятны. Вы, скорее, поможете делом, чем будете на словах выражать свое сочувствие. Профессии, требующие самоконтроля и умения рисковать. Вы способны выдерживать большие эмоциональные нагрузки. Обратите внимание на профессии хирурга, военного, сотрудника правоохранительных органов, испытателя техники, спасателя.

#### **6-11 баллов**

Эмоциональная стабильность. Сочетание устойчивости и чувствительности нервной системы. Вы легко справляетесь с жизненными трудностями, способны понять и почувствовать эмоциональное состояние другого человека, поддержать его. Если у вас при этом есть потребность в общении с другими людьми, обратите внимание на такие сферы деятельности, как обслуживание, обучение, воспитание, медицина, управление.

#### **12-17 баллов**

Склонность принимать близко к сердцу не только свои проблемы, но и проблемы своих друзей и знакомых. Ваша готовность прийти на помощь другому человеку, вероятно, нравится другим людям. Есть масса профессий, где это качество является профессионально важным. Например, все профессии социальной сферы. Люди искусства также обладают особой восприимчивостью, чуткостью и ранимостью.

Обладатели более тонкой нервной системы. Если помнить об этом, то окружающий мир будет восприниматься намного спокойней.



Мы определили два параметра – **экстраверсию и стабильность**. Отметьте на горизонтальной оси сумму баллов по шкале «Экстраверсия» (общительность), а по вертикальной – сумму баллов по шкале «Стабильность».

Если вы отметили на осях координат обе точки, вы легко определите свой темперамент. Чем дальше точка от центра, тем ярче у вас выражены черты одного из четырех темпераментов. Если ваша точка оказалась на одной из двух осей, значит, вам удастся сочетать черты двух темпераментов. Если вы попали в центр, вас можно поздравить: вы сочетаете черты всех четырех темпераментов.

Четыре квадрата на рисунке – это четыре темперамента.

### **Верхний правый квадрат. Холерический темперамент**

Люди этого темперамента быстры, подвижны, возбудимы. У них выразительная мимика, живая речь, резкие движения. Чувства холерика обычно быстро возникают и ярко проявляются. С увеличением берется за дело, работает с подъемом, преодолевая трудности. Когда запас энергии истощается, настроение резко падает. В общении с людьми может быть резок, провоцируя конфликтные ситуации. Поскольку потребность в общении у холериков повышена, они часто выбирают профессии, связанные с общением - сфера обслуживания, юриспруденция, политика, администрирование. А это как раз те виды деятельности, которые требуют от человека умения эффективно общаться.

### **Нижний левый квадрат. Флегматический темперамент**

Флегматики медлительны и уравновешенны. Они доводят начатое дело до конца. Их чувства глубоки, но скрыты от посторонних глаз. Флегматика трудно вывести из себя. Человеку флегматического темперамента легко выработать выдержку, хладнокровие, спокойствие. Но флегматику следует развивать недостающие ему качества - большую подвижность, активность, не допускать, чтобы он проявлял безразличие к деятельности, вялость,

инертность, которые очень легко могут сформироваться в определенных условиях. У флегматиков есть склонность к систематической работе, умение концентрироваться на поставленной задаче, вдумчивость – необходимые профессиональные качества ученого, исследователя.

#### **Нижний правый квадрат. Сангвинический темперамент.**

Быстро сходится с людьми, жизнерадостен, легко переключается с одного вида деятельности на другой, но не любит однообразной работы. Легко контролирует свои эмоции, быстро осваивается в новой обстановке, любит общение. У сангвиника быстро возникают чувства радости, горя, привязанности и враждебности, но эти чувства неглубоки. Настроение быстро меняется, но, как правило, преобладает хорошее настроение. Сангвинический темперамент не накладывает никаких ограничений на выбор профессии.

#### **Верхний левый квадрат. Меланхолический темперамент**

Чувства и эмоциональные состояния у людей меланхолического темперамента отличаются глубиной, большой силой и длительностью. Тяжело переносят обиды, огорчения, хотя внешне это может слабо проявляться. Избегают малознакомых и новых людей, часто смущаются, проявляют большую неловкость в новой обстановке. Все новое, необычное вызывает чувство скрытого протеста. Но в привычной и спокойной обстановке чувствуют себя спокойно и работают очень продуктивно. Меланхоликам свойственна глубина и постоянство, острая восприимчивость к внешним воздействиям. Высокая чувствительность в сочетании с потребностью в одиночестве рождает не полководцев, а творцов. Большинство поэтов, художников, музыкантов - меланхолики. Их произведения – память об их чувствах и переживаниях. Силой своего таланта они заставляют других переживать свое счастье и свое страдание. Однако не бывает правил без исключений. Холерический темперамент не помешал Пушкину стать великим поэтом.

- Любая группа людей работает эффективней, если в ней есть представители всех темпераментов. Меланхолики первыми чувствуют, в каком направлении надо начинать поиск. Холерики выполняют функции бесстрашных разведчиков. Сангвиники являются источником положительных эмоций и постоянно генерируют неожиданные идеи. Флегматики анализируют информацию и предлагают взвешенное решение.
- В чистом виде темпераменты встречаются редко. В каждом человеке есть что-то от холерика, сангвиника, флегматика и меланхолика. В каждом есть свои плюсы и свои минусы. Надо их знать и действовать, выбирая эффективную модель поведения в зависимости от ситуации, не идя на поводу у природных качеств, а развивая их.
- Особенности темперамента необходимо учитывать при выборе профессии, но не следует путать темперамент с характером. Доброта и жестокость, трудолюбие и лень, аккуратность и неряшливость – все это черты характера, которые не заложены от природы, а формируются на протяжении всей жизни. Умным или глупым, честным или лживым, талантливым или бездарным может быть человек с любым темпераментом. Успешность человека зависит не от его темперамента, а от способностей, знаний, навыков и направленности личности.

### **Стимульный материал**

1. Я часто испытываю потребность в новых впечатлениях.
2. Мне бывает трудно отказаться от своих планов.
3. Обычно я действую и говорю быстро, долго не раздумывая.
4. Иногда я чувствую себя несчастным без всякой причины.
5. На спор я могу совершить необычный поступок.
6. Иногда я нарушаю свои обещания.

7. У меня часто меняется настроение.
8. Мне нравятся азартные игры.
9. У меня бывает учащенное сердцебиение.
10. Я часто переживаю из-за того, что сказал или сделал что-то не так.
11. Мне нравится работа, которая требует быстроты.
12. Мне приходилось плохо отзываться о своих знакомых.
13. Меня легко обидеть.
14. Лучше иметь много приятелей, чем мало друзей.
15. Временами меня переполняет энергии, а иногда все валится из рук.
16. Мне приятнее находиться в компании, чем быть одному.
17. Я долго переживаю неудачу.
18. У меня бывают мысли, которые хотелось бы скрыть от других.
19. Я могу дать волю своим чувствам и от души повеселиться в компании.
20. Мои нервы часто натянуты до предела.
21. Думаю, что меня считают веселым человеком.
22. Я часто жалею о сказанных или несказанных вовремя словах.
23. На грубость я отвечаю грубостью.
24. Я могу опоздать.
25. Обычно мне легко и приятно в шумной компании.
26. Иногда мне мешают уснуть разные мысли.
27. Мне проще спросить о чем-то у других, чем прочитать самому.
28. Я часто испытываю чувство вины.
29. Мне нравится быть в центре внимания.

30. Иногда я говорю о вещах, в которых не разбираюсь.
31. Мне часто снятся кошмары.
32. Мне легко общаться с незнакомым человеком.
33. Иногда мне кажется, что я чем-то хуже других.
34. Думаю, что я – уверенный в себе человек.
35. Меня задевает критика.
36. У меня есть кое-какие вредные привычки.
37. Я могу внести оживление в скучную компанию.
38. Я беспокоюсь о своем здоровье.
39. Я люблю подшучивать над другими.
40. Мне трудно ответить «нет», когда меня о чем-то просят.

### Бланк фиксации результатов

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

Подсчитайте количество своих положительных ответов на вопросы № 2, 4, 7, 9, 10, 13, 15, 17, 20, 22, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40.

Стабильность =

Подсчитайте количество своих положительных ответов на вопросы №1, 3, 5, 8, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 25, 27, 29, 32, 34, 37, 39. 3

Общительность =



### Блиц-опрос

1. Хладнокровие и невозмутимость больше всего необходимы
  - а) сотруднику правоохранительных органов, б) учителю, в) слесарю, г) повару.
2. Для интроверта больше всего подойдет работа
  - а) юриста, б) журналиста, в) парикмахера, г) корректора.
3. Руководить людьми труднее всего
  - а) сангвинуку, б) холерику, в) флегматику, г) меланхолику.
4. Экстраверту лучше заниматься
  - а) научной деятельностью, б) конкретным практическим трудом, в) обслуживанием клиентов, г) вычислениями и расчетами.
5. Меланхолику не рекомендуется работать
  - а) терапевтом, б) хирургом, в) окулистом, г) рентгенологом.

### Рефлексия

- 1) Получилось ли у вас определить свой темперамент?
- 2) Полезна ли для вас полученная информация?
- 3) Что было самым сложным за сегодняшний урок?

### **Урок № 3 (7 класс – 2 часа)**

**Тема:** «Какое отношение к профессии имеют эмоции и чувства?»

**Цель:** познакомить обучающихся с профессиями, требующими зрелости эмоционально-волевой сферы.

**Задачи:** уточнить знания обучающихся о таких понятиях как «чувства», «эмоции»; определить степень важности и участия данных категорий в профессиональной деятельности; выявить особенности эмоциональной стороны личности обучающихся.

**Оборудование:** опросник, бланк фиксации результатов, ручка, стимульный материал в развивающим заданиям №1, №2, листы с названием эмоций (5 шт.).

**Ход занятия:**

#### **Мотивационная беседа**

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

*На пустынной дороге у автомобиля спустило колесо. Домкрата с собой не оказалось. Но водитель вспомнил, что только что проехал мимо станции техобслуживания, и решил отправиться туда. Пока ехал, рассуждал: «Других станций поблизости нет. Значит, я полностью завишу от хозяина. Он может содрать с меня три шкуры за этот проклятый домкрат! Как не стыдно наживаться на чужой беде!» В ярости водитель*

подошел к станции и в ответ на приветствие владельца заорал: «Да подавись ты своим домкратом!» Обсуждение представленной ситуации.

Другой способ выражения чувств и эмоций – это **мимика**. Дети, независимо от их культурной и национальной принадлежности, различают смех на лице другого человека еще до 3 лет, боль – только в 5-6 лет, гнев - с 7 лет, страх и ужас - с 9-10, удивление - в 11 лет. Презрение начинают узнавать к 14 годам.

### Диагностический этап

#### **Задание 1. Тест эмоций.**

**Цель:** определить каким образом человек реагирует на ту или иную ситуацию.

**Ход задания:** обучающимся предлагается оценить степень согласия с высказываниями, представленными в опроснике.

**Оборудование:** опросник, бланк фиксации результатов, ручка.

**Инструкция:** *«Перед вами тест. Вам необходимо оценить степень согласия с утверждениями. Если в описанной ситуации вы поступили также, обведите номер этого вопроса в кружок, если нет, то пропустите его и переходите к следующему высказыванию. Помните, что опросник не имеет верных и не верных ответов, поэтому оценивайте степень согласия искренне. После завершения оценки высказываний, перенесите свои ответы в бланк фиксации результатов. Затем определите сумму + по каждой строке. После перенесите значения на график».*

Тест основан на самооценке. Его точность зависит от вашей откровенности. Если у вас повышенный уровень агрессии, прежде всего, надо об этом знать. Возможно, ваша энергия и пробивные способности помогают вам в достижении своих целей. Но задумайтесь, какую цену вы платите за свои победы. Довольны своими отношениями с другими людьми? Агрессивный стиль поведения разрушает отношения между людьми и провоцирует конфликты. Ваша агрессивность – ваше личное дело, если вы по своей или чужой воле изолированы от всех людей. Вам необходимо учиться



контролировать свои эмоции. Если это трудно, попробуйте направить их в мирное русло – спорт, творчество.

**Обработка:** Подсчитайте число обведенных номеров в каждой строчке. Отметьте на графике семь точек, каждая из которых соответствует разным формам проявления агрессии, и соедините их.

Пунктиром обозначен средний уровень проявления этих эмоций, обычный для большинства людей. Люди с повышенным уровнем агрессии провоцируют вокруг себя конфликты. Если ваши точки на графике расположены выше средней линии, можно говорить о выраженности следующих форм агрессии:

1. **Физическая агрессия (Ф)** - вы склонны к самому примитивному виду агрессии. Вам свойственно решать вопросы с позиции силы. Возможно, ваш образ жизни и личностные особенности мешают вам искать более эффективные методы взаимодействия. Вы рискуете нарваться на ответную агрессию.
2. **Косвенная агрессия (К)** - конечно, лучше ударить по столу, чем по голове партнера. Однако увлекаться этим не стоит. Пожалейте мебель, посуду. Ведь это прямые убытки. Кроме того, так недолго и пораниться.
3. **Раздражение (Р)** - плохо или даже хорошо скрываемая агрессия не сразу приведет к разрыву отношений с другим человеком, но будет разъедать вас изнутри, как серная кислота, пока не прорвется наружу. Когда прорвется - см. "физическая и косвенная агрессия".
4. **Негативизм (Н)** - реакция, типичная для подростка, совершающего бессмысленные и даже разрушительные для себя поступки из чувства протеста. Суть ее в пословице "выбью себе глаз, пусть у тещи будет зять кривой".
5. **Обидчивость (О)** - готовность видеть в словах и поступках других людей насмешку, пренебрежение, желание унижить. Здорово отравляет жизнь.

6. **Подозрительность (П)** - готовность видеть в словах и поступках других скрытый умысел, направленный против вас. В крайних проявлениях может быть симптомом нездоровья.
7. **Вербальная агрессия (В)** - за словом в карман вы не полезете. А зря. Последствия необдуманного слова могут быть куда более разрушительны, чем последствия драки. Впрочем, одно другому не мешает.
8. **Чувство вины (Ч)** - вы никого не ударили, ничего не разбили, ни на кого не накричали. Откуда тогда чувство дискомфорта, ощущение, будто вы в чем-то виноваты? Если вы чувствуете себя в ответе за свои эмоции, значит, способны ими управлять.

### **Стимульный материал**

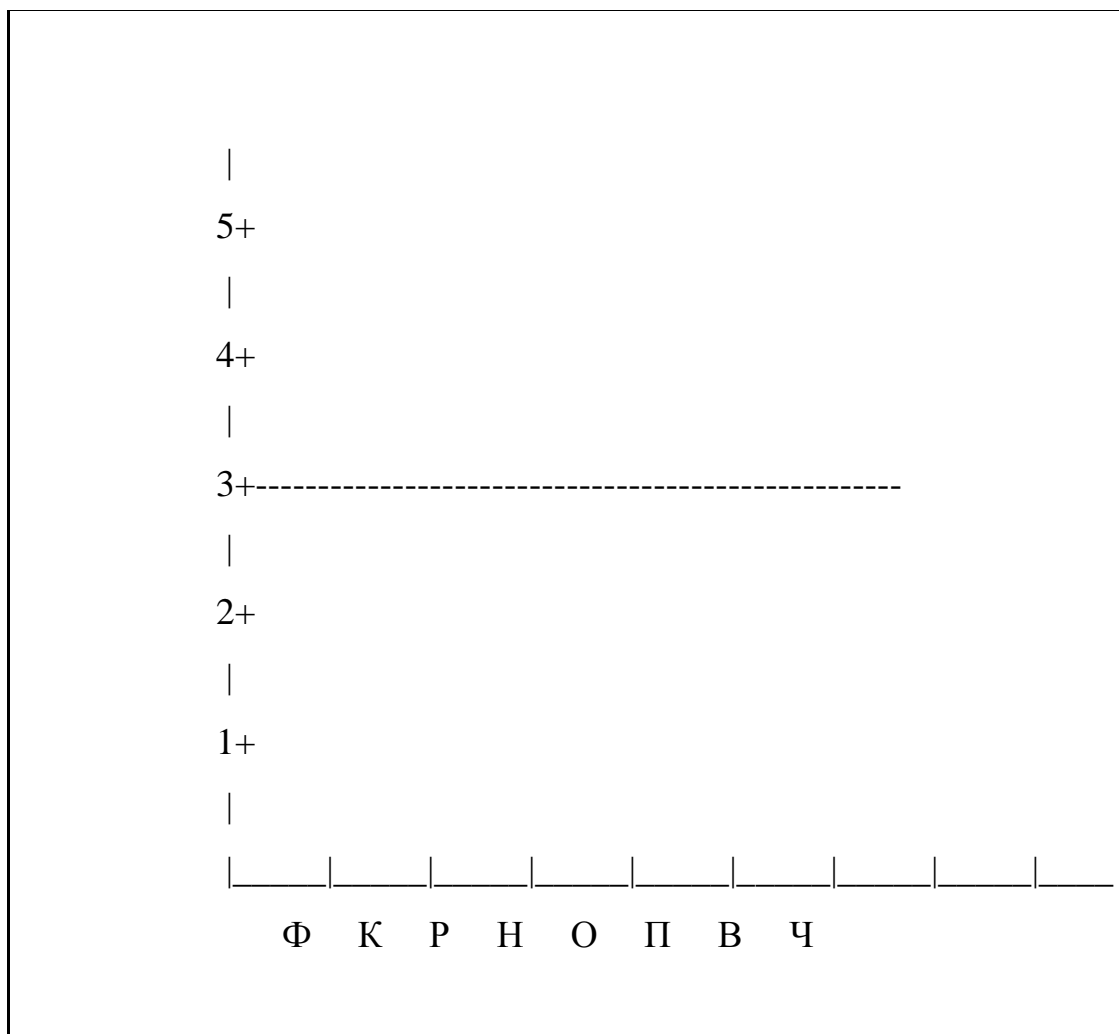
1. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь.
2. Иногда я раздражаюсь настолько, что швыряю какой-нибудь предмет.
3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.
4. Пока меня не попросят по-хорошему, я не выполню просьбу.
5. Мне кажется, что судьба ко мне несправедлива.
6. Я знаю, что люди говорят обо мне за спиной.
7. Я не могу удержаться от спора, если со мной не согласны.
8. Если я кого-то обманываю, то испытываю угрызения совести.
9. Мне не раз приходилось драться.
10. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверьми.
11. Иногда люди раздражают меня просто своим присутствием.
12. Я нарушаю законы и правила, которые мне не нравятся.
13. Иногда меня гложет зависть, хотя я этого не показываю.
14. Я думаю, что многие люди не любят меня.
15. Я требую, чтобы люди уважали мои права.
16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь.
17. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки.
18. Иногда я выражаю гнев тем, что стучу по столу.
19. Я часто чувствую, что могу взорваться, как пороховая бочка.

20. Если кто-то пытается мною командовать, я поступаю наперекор.
21. Есть люди, к которым я испытываю настоящую ненависть.
22. Многие люди мне завидуют.
23. Если я злюсь, я могу выругаться.
24. Люди, уваливающие от работы, должны испытывать чувство вины.
25. Если не понимают слов, я применяю силу.
26. Иногда я хватаю первый попавшийся предмет и ломаю его.
27. Я могу нагрубить людям, которые мне не нравятся.
28. Если со мной разговаривают свысока, мне ничего не хочется делать.
29. Обычно я стараюсь скрывать плохое отношение к людям.
30. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.
31. Если кто-то раздражает меня, я говорю все, что о нем думаю.
32. Я мало помогаю своим родителям.
33. На удар я отвечаю ударом.
34. В споре я часто повышаю голос.
35. Я раздражаюсь из-за мелочей.
36. Того, кто любит командовать, я стараюсь поставить на место.
37. Я заслуживаю больше похвал и внимания, чем получаю.
38. У меня есть враги, которые хотели бы мне навредить.
39. Я могу угрожать, хотя и не хочу приводить угрозы в исполнение.
40. Я часто совершаю поступки, о которых потом жалею.

### Бланк фиксации результатов

<b>Ф</b>	1	9	17	25	33	
<b>К</b>	2	10	18	26	34	
<b>Р</b>	3	11	19	27	35	
<b>Н</b>	4	12	20	28	36	
<b>О</b>	5	13	21	29	37	
<b>П</b>	6	14	22	30	38	

<b>В</b>	7	15	23	31	39	
<b>Ч</b>	8	16	24	32	40	



### **Варианты заданий на развитие эмпатии, понимания эмоционального состояния других людей**

#### **Задание №1. «Мимика»**

**Ход задания:** обучающимся предлагается лист с изображением 5 кругов. Задача обучающихся: нарисовать в кругах лица, выражающие радость, обиду, гнев, страх, удивление.

**Анализ и обработка:** кстати, не только люди выражают свои эмоции с помощью мимики. Известно, что дрессировщикам в цирке проще работать со львами, чем с медведями. Почему? Львы живут прайдами, то есть семьями. Они постоянно общаются со своими сородичами. Поэтому их эмоции

написаны у них на морде. Медведь живет один. Общаться ему не с кем. Поэтому мимика у медведей практически отсутствует, и дрессировщику трудно понять, что у медведя на уме.

### Стимульный материал



#### Задание №2. «Угадай эмоцию».

**Вариант 1. Ход задания:** в центр круга вызывается пятерка ребят, которым раздаются листочки с названиями эмоций: «радость», «обида», «гнев», «страх», «удивление». Подростки должны изобразить эти эмоции, а остальные – угадать, что было задано.

**Вариант 2. Ход задания:** Показ кадров из известных фильмов, в которых изображены яркие эмоции. Подростки должны угадать эти эмоции.

#### Задание №3.

**Инструкция:** запишите в левую колонку чувства и эмоции, которые мешают человеку жить, делая его несчастным, а в правую – те, которые помогают жить в согласии с собой и другими людьми.

Подчеркните чувства и эмоции, которые вы испытываете по отношению к людям.

Зачеркните чувства и эмоции, которые мешают вам общаться с людьми.

#### Анализ и обработка:

### Стимульный материал

ЧТО ДЕЛАЕТ НЕСЧАСТНЫМ	ЧТО ДЕЛАЕТ СЧАСТЛИВЫМ

ЧТО ДЕЛАЕТ НЕСЧАСТНЫМ	ЧТО ДЕЛАЕТ СЧАСТЛИВЫМ
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ненависть</li> <li>• Гнев</li> <li>• Зависть</li> <li>• Жадность</li> <li>• Обидчивость</li> <li>• Подозрительность</li> <li>• Тщеславие</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Любовь</li> <li>• Доброта</li> <li>• Великодушие</li> <li>• Щедрость</li> <li>• Способность прощать</li> <li>• Доверчивость</li> <li>• Скромность</li> </ul>

Ученые выделяют три основных типа агрессивного поведения:

1. Природная, врожденная агрессивность;
2. Спровоцированная агрессия как реакция на внешние причины;
3. Агрессия как результат воспитания.

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

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

Эмоции, как любая инфекция, легче всего распространяются при большом скоплении народа. Недовольный, раздражительный, агрессивный

человек способен принести больше вреда, чем больной заразной болезнью. Очень часто в толпе вспыхивают ссоры, переходящие в драки. Поводом для инцидента может быть нечаянный толчок, язвительное замечание, даже неодобрительный взгляд. А причина в том, что окружающие «настроены» на ту же волну, что и возмутитель спокойствия, и поэтому заводятся с полуоборота, делая наблюдателей – соучастниками.

### **Блиц-опрос**

1. Охарактеризуйте человека, которому принадлежат эти слова.

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

2. Согласны ли вы с этим высказыванием? Письменно обоснуйте свою точку зрения.

### **Рефлексия**

1. Как ты можешь оценить свое умение контролировать эмоции?
2. Какие приемы используешь ты, для того чтобы сдерживать свои эмоции в некоторых ситуациях?
3. Что полезного ты подчерпнул из данного занятия?

### **Урок № 4 (7 класс - 2 часа)**

**Тема:** «Что такое стресс и как воспитать стрессоустойчивость?»

**Цель:** познакомить обучающихся с профессиями, требующими стрессоустойчивости, зрелости эмоционально-волевой сферы.

**Задачи:** уточнить знания обучающихся о таких понятии «стресс», «стрессоустойчивость»; определить степень значимости данных категорий в

профессиональной деятельности; выявить особенности стрессоустойчивости личности обучающихся.

### **Оборудование:**

#### **Ход занятия:**

#### **Мотивационная беседа**

Наверное, каждый человек хоть раз испытывал чувство тревоги. Оно возникает в ситуации неопределенности и сопровождается ощущениями напряжения, беспокойства, недобрыми предчувствиями.

Тревожиться может только человек как существо, наделенное самосознанием.

Хотя тревожность – негативное эмоциональное состояние, именно тревога иногда мобилизует человека. Недаром в русском языке есть еще одно значение этого слова – призыв к битве.

Организм человека реагирует на этот призыв поступлением в кровь адреналина. Под его воздействием увеличивается сила сердечных сокращений, повышается кровяное давление, дыхание становится более глубоким. Это состояние называют стрессовым. Оно призвано помочь человеку в критической ситуации – схватке с равным по силе врагом или бегстве от более сильного.

В состоянии стресса возможности человека возрастают, например, женщина поднимает автомобиль, под которым оказались ее дети.

Любой межличностный конфликт можно считать стрессом, и только от его участников зависит, будет он конструктивным или деструктивным. В чем разница конструктивного и деструктивного конфликта?

#### **Диагностический этап**

#### **Задание №1 «Опросник тревожности»**

**Цель:** определить уровень тревожности обучающихся.

**Оборудование:** лист с заданием, ручка.

**Ход задания:** обучающимся предлагается оценить степень согласия с высказываниями.



**Инструкция:** Реакция на стресс, как и тревожность, связана с темпераментом человека, его личностными качествами, самооценкой, уровнем притязаний, самочувствием. *«Вам необходимо оценить степень согласия с 20 высказываниями. Если утверждение относится к вам, поставьте рядом «+», если нет – «-».*»

**Обработка:**

- 0-6 – низкий уровень тревожности
- 7-13 – средний уровень тревожности
- 14-20 – высокий уровень тревожности.

Чем меньше у вас положительных ответов, тем спокойней вы реагируете на события. Вас не слишком беспокоят ваши отношения с людьми и ваши успехи в школе. Или вас не беспокоят эти вопросы, или природа наградила вас темпераментом, который позволяет невозмутимо воспринимать укусы и удары судьбы. Вам можно позавидовать. Главное, чтобы ваша эмоциональная броня не мешала вам общаться с людьми.

Объявление в зоопарке: Страусов не пугать – пол бетонный!

Если вы ответили «да» больше, чем на половину вопросов, вероятно, хорошая учеба дается вам ценой большого нервного напряжения. Обратите внимание на режим дня, займитесь спортом, пересмотрите свои привычки. Определите, что для вас сейчас – самое главное, и на время отложите второстепенные дела. Временно ограничьте свои контакты несколькими близкими людьми, которые вас понимают.

### **Стимульный материал**

1. У меня бывают головные боли после напряженной работы.
2. Перед важными уроками мне снятся тревожные сны.
3. В школе я чувствую себя неуютно.
4. Мне трудно сосредоточить внимание на объяснении учителя.
5. Если преподаватель отступает от темы урока, меня это сбивает.

6. Меня тревожат мысли о предстоящем зачете или экзамене.
7. Иногда мне кажется, что я почти ничего не знаю о предмете.
8. Если у меня что-то не получается, я опускаю руки.
9. Я часто не успеваю усвоить учебный материал на уроке.
10. Я болезненно реагирую на критические замечания.
11. Неожиданный вопрос приводит меня в замешательство.
12. Мне трудно сосредоточиться на каком-либо задании или предмете.
13. Я боюсь отвечать, даже если хорошо знаю предмет.
14. Иногда мне кажется, что я не смогу усвоить весь учебный материал.
15. Мне больше нравятся письменные ответы, чем устные ответы у доски.
16. Меня тревожат возможные неудачи в учебе.
17. Когда я волнуюсь, я краснею и заикаюсь.
18. Я часто ссорюсь с друзьями из-за пустяков и потом жалею об этом.
19. Психологический климат в классе влияет на мое состояние.
20. После спора или ссоры с друзьями я долго не могу успокоиться.

## **Задание №2 «Оценка школьных ситуаций»**

**Цель:** определить уровень тревожности обучающихся.

**Оборудование:** бланк с заданием, ручка.

**Ход задания:** обучающимся предлагается оценить степень согласия с высказываниями.

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

**Обработка:**

- До 10 баллов – низкий уровень тревожности.
- 11-20 баллов – средний уровень тревожности.
- 21-30 баллов – высокий уровень тревожности.

Среди тревожных много ответственных людей. Но именно они больше всего страдают перед важными событиями. Некоторые учащиеся перед

экзаменами теряют сон и аппетит. У них увеличивается двигательная активность, частота пульса. Люди с высокой тревожностью беспричинно волнуются по поводу предстоящих событий. Им кажется, что обязательно произойдет что-то плохое. Волнение и неуверенность мешают им достичь успеха. Людям с высокой тревожностью полезно научиться управлять своим психическим состоянием.

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

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

Оптимист создает вокруг себя атмосферу любви. Он чувствует свою ценность и значимость. Он доверяет самому себе, но способен просить других о помощи. Такой человек внушает доверие и надежду. Он прислушивается к своим чувствам. Он способен принимать решения и нести за них ответственность. Оптимистом можно стать, если постоянно соблюдать следующие правила: признать в себе свои сильные и слабые стороны; никогда не говорить о себе плохо; позволять себе расслабляться, прислушиваться к своим мыслям, заниматься тем, что вам по душе; радоваться каждому своему успеху на пути к этим целям, хвалить себя.

### Стимульный материал

	0 не волнует	1 мало волнует	2 волнует	3 очень волнует
Ответ у доски.				
Разговор с директором школы				
Учитель решает, кого спросить.				
Тебя критикуют, в чем-то упрекают.				
Выполнение контрольной работы, зачет или экзамен.				
Учитель сообщает оценки за контрольную работу.				
Ожидание родителей с родительского собрания.				
Принятие важного решения.				
Участие в соревнованиях, конкурсах.				
Неожиданный вопрос учителя.				

### Варианты заданий на развитие стрессоустойчивости

#### Задание №1.

**Ход задания:** запишите в правую часть таблица качества характера, провоцирующие конфликтны, а в правую – качества характера, препятствующие возникновению конфликтов. Подчеркните те, которые есть у вас.

ЧТО ПРОВОЦИРУЮТ КОНФЛИКТ	ЧТО ПРЕПЯТСТВУЕТ КОНФЛИКТУ

<b>ЧТО ПРОВОЦИРУЮТ КОНФЛИКТ</b>	<b>ЧТО ПРЕПЯТСТВУЕТ КОНФЛИКТУ</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Раздражительность</li> <li>• Обидчивость</li> <li>• Вспыльчивость</li> <li>• Подозрительность</li> <li>• Хвастовство</li> <li>• Самомнение</li> <li>• Нетерпение</li> <li>• Дерзость</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Доброжелательность</li> <li>• Умение прощать</li> <li>• Самоконтроль</li> <li>• Доверчивость</li> <li>• Скромность</li> <li>• Самокритичность</li> <li>• Терпение</li> <li>• Воспитанность</li> </ul>

### **Задание № 2 «Дебаты»**

Вспомните и опишите ситуацию, которая для вас была стрессовой. Что и когда произошло? Что вы чувствовали? Как вели себя? Чем разрешилась для вас эта ситуация? Чему она вас научила?

#### **Рефлексия**

1. Что нового ты сегодня узнал о себе?
2. Все ли сегодня у тебя получилось?
3. Какое задание для тебя было самым сложным? Почему?
4. Можешь ли ты назвать себя стрессоустойчивым человеком?

### **Урок № 5 (8 класс – 2 часа)**

## **Тема: «Культура речи как основа будущей профессии»**

**Цель:** познакомить обучающихся с профессиями, требующими высокого уровня культуры речи, умения правильно и красиво говорить.

**Задачи:** уточнить знания о «культуре речи» человека; обозначить перечень профессий, в которых требуется умение правильно, и красиво излагать свои мысли; определить степень речевой культуры обучающихся; научить способам развития собственной речи.

**Оборудование:** лист для написания статьи, ручка, карточки с сюжетом и заданием для интервью.

**Ход занятия:**

### **Мотивационная беседа**

Речь – это форма общения людей. Речь является средством приобретения, осуществления, развития и передачи профессиональных навыков.

Профессиональное общение представляет собой речевое взаимодействие специалиста с другими специалистами и клиентами организации в ходе осуществления профессиональной деятельности.

Культура профессиональной деятельности во многом определяет ее эффективность, а также репутацию организации в целом и отдельного специалиста.

Культура общения составляет важную часть профессиональной культуры, а для таких профессий как, например, преподаватель, журналист, менеджер, юрист, - ведущую часть, поскольку для этих профессий, речь является основным орудием труда.

Профессиональная культура включает владение специальными умениями и навыками профессиональной деятельности, культуру поведения, эмоциональную культуру, общую культуру речи и культуру профессионального общения.

Специальные навыки приобретаются в процессе профессиональной подготовки. Культура поведения формируется личностью в соответствии с

этическими нормами общества. Эмоциональная культура включает умение регулировать свое психическое состояние, понимать эмоциональное состояние собеседника, управлять своими эмоциями, снимать волнение, преодолевать нерешительность, устанавливать эмоциональный контакт.

**Общая культура речи предусматривает нормы речевого поведения и требования к речи в любых ситуациях общения, культура профессионального общения характеризуется рядом дополнительных по отношению к общей речевой культуре требований.**

В профессиональной культуре общения становится особенно высокой роль социально-психологических характеристик речи: соответствие речи эмоциональному состоянию собеседника, деловая направленность речи, соответствие речи социальным ролям.

**Варианты заданий, направленные на изучения особенности культуры речь обучающихся:**

**Задание № 1 «Колонка в журнале»**

**Цель:** определить степень развития культуры речи обучающихся.

**Ход задания:** обучающимся предлагается на некоторое время стать журналистами, и подготовить небольшую статью по теме «Наше здоровье в наших руках».

**Оборудование:** лист бумаги, ручка.

**Инструкция:** *«Представьте себе, что вы работаете в газете журналистом. И ваш начальник поручил вам написание статьи «Наше здоровье в наших руках». Вы собрали некоторое количество информации. И сейчас вам необходимо написать небольшую статью.»*

**Обработка:** по итогам написания статьи, каждый обучающийся зачитывает получившуюся статью, происходит обсуждение, а затем выбор наиболее удачной статьи.

**Задание № 2 «Корреспондент»**

**Цель:** определить умение обучающихся получать необходимую информацию в ходе диалога, умение направлять диалог в правильное направление, умение задавать вопросы.

**Ход задания:** каждому обучающемуся предлагается на некоторое время стать корреспондентом известного телеканала, и взять интервью на определенную тему.

**Оборудование:** карточки с сюжетом, и задание, что необходимо выяснить.

**Инструкция:** *«Представьте себе, что вы работаете на известном телеканале корреспондентом. И вы получили задание, взять интервью.»*

*Каждый из вас получит карточку с сюжетом, и главным заданием. Ваша основная задача получить необходимую информацию».*

**Обработка:** Обсуждение итогов интервью, выявление успешных интервью.

### **Рефлексия**

1. Скажите пожалуйста, каким качествами должен обладать человек, работа которого основана на культуре речевого общения?
  - знание норм литературного языка и устойчивые навыки их применения в речи;
  - умение следить за точностью, логичностью и выразительностью речи;
  - владение профессиональной терминологией, знание соответствий между терминами и понятиями;
  - владение стилем профессиональной речи;
  - умение определять цель и понимать ситуацию общения;
  - умение учитывать социальные и индивидуальные черты личности собеседника;
  - навыки прогнозирования развития диалога, реакций собеседника;
  - умение создавать и поддерживать благожелательную атмосферу общения;
  - высокая степень контроля эмоционального состояния и выражения эмоций;



- умение направлять диалог в соответствии с целями профессиональной деятельности;
  - знание этикета и четкость выполнения его правил.
2. Какое задание для вас было самым интересным?
  3. Какие качества или умения вы в себе обнаружили?

## Урок № 6 (8 класс- 1-2 часа)

**Тема: «В каких профессиях важно быть внимательным?»**

**Цель:** познакомить обучающихся с профессиями, требующих высокий уровень развития внимания.

**Задачи:** уточнить знания о «внимании» как о свойстве психической деятельности человека; обозначить перечень профессий, в которых требуется высокий уровень развития внимания; определить уровень развития внимания обучающихся; научить способам развития.

**Оборудование:** лист бумаги, ручка, доска, маркеры для доски, стимульный материал к диагностическим методикам (2 шт.), бланки фиксации результатов (1шт.)

**Ход занятия:**

### Мотивационная беседа

**Внимание** – это направленность нашего сознания на определенный объект.

Внимание имеет **ряд свойств**: устойчивость, объем, переключаемость, распределение, концентрация.

Как вы считаете, в каких профессия особенно важно быть внимательным?

Многие профессии предъявляют особые требования к вниманию. Например, водитель должен уметь распределять внимание, чтобы замечать все: сигналы светофора, ситуацию на дороге, работу самого автомобиля.

Учитель должен контролировать ситуацию в классе и следить за логикой изложения учебного материала. Бухгалтер или ученый должны

концентрироваться на своей работе так, чтобы не замечать возможные помехи. Говорят, Юлий Цезарь мог одновременно выполнять несколько дел. Попробуйте выполнить одновременно хотя бы два элементарных действия.

### Диагностический этап

#### Задание №1 «Следопыт»

**Цель:** выявить особенности внимания обучающихся.

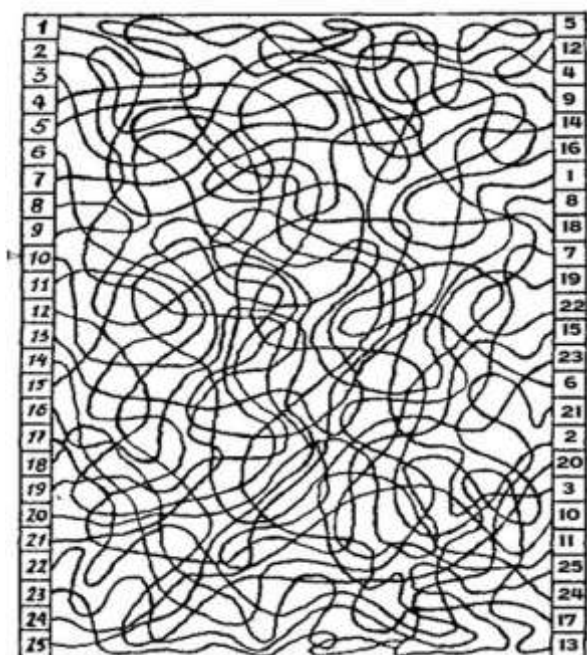
**Оборудование:** лист с заданием, ручка, бланк ответов.

**Ход задания:** обучающимся предлагается найти к какому числу ведет веревочка, а затем записать найденное число.

**Инструкция:** *«Перед вами лист с заданием. Найдите, какие числа соединены одной веревочкой. Для начала найдите левый столбик и первое число (1). От левого столбика и первого числа, начинайте свой поиск. После того как, вы отыскали число второго столбика (правого), запишите его под цифрой 1 в бланке ответов. Повторите алгоритм».*

**Обработка:** высокий уровень – без ошибок или наличие 3-4 ошибок, средний уровень – количество ошибок не более 8, низкий уровень – ошибок более девяти.

### Стимульный материал



### Бланк ответов

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

**Задание № 2 «Самый зоркий глаз»**

**Цель:** выявить особенности внимания обучающихся.

**Оборудование:** лист с заданием, ручка.

**Ход задания:** обучающемуся предлагается найти на картинке определенные предметы, и посчитать их количество.

**Инструкция:** *«Перед вами картинка. Под картинкой изображены предметы, которые необходимо отыскать на этой картинке. На картинке изображение одного предмета может встречаться несколько раз, поэтому важно, при поиске предмета быть очень внимательным и фиксировать количество найденных одинаковых предметов в специальном окошке.»*

**Обработка:** высокий уровень – отсутствие ошибок, средний уровень – наличие 1-2 ошибки, низкий уровень – более 3 ошибок.



По каждому заданию происходит экспресс проверка итогов, которую выполняют обучающиеся самостоятельно.

### Варианты заданий на развитие внимания

#### Задание №1. «Двойной счет»

**Ход задания:** перед вами лист бумаги, записывайте на листе числа от 1 до 20, одновременно ведя вслух обратный отсчет. Например, пишете «1», а вслух говорите «20», «2» – «19» и т.д.

**Анализ и обработка:** 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 бывает произвольным (направляем свое внимание) и непроизвольным (когда мы увидели что-то интересное).*

*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 №2. «Муха».**

**Ход задания:** на доске чертится девятиклеточное игровое поле (3 на 3). Представьте в центре поля воображаемую муху. 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.

### **Рефлексия**

1. Что нового ты сегодня узнал?
2. Все ли сегодня у тебя получилось?
3. Какое задание для тебя было самым сложным? Почему?

## **Урок № 7 (8 класс – 1-2 часа)**

**Тема: «Мышление и профессия, одно без другого невозможно»**

**Цель:** сформировать понимание обучающихся о том, что мышление – основной процесс нашей психики, без которого невозможно освоить профессию.

**Задачи:** уточнить знания о «мышлении» как о свойстве психической деятельности человека; обозначить перечень профессий, в которых требуется

высокий уровень мышления; определить уровень развития мыслительных операций обучающихся; научить способам развития.

**Оборудование:** раздаточный материал для обсуждения (табл. 1), опросник, бланк фиксации результатов опросника, ручка,

**Ход занятия:**

### **Мотивационная беседа**

Хочешь быть умным – научись разумно спрашивать, внимательно слушать, спокойно отвечать и молчать, когда нечего больше сказать.

Если бы человек познавал мир только с помощью зрения, слуха, осязания, обоняния, он никогда бы не сделал открытий, которые возвысили его над миром животных. Наравне с органами чувств у нас есть особое средство познания – мышление.

В глухой африканской деревне жителей проверили с помощью тестов. Затем попросили односельчан назвать самых умных. Мнения этих людей совпало с результатами тестирования: большинство людей хорошо представляют себе, что такое ум.

В отличие от них психологи до сих пор не могут дать однозначного определения понятиям «мышление», «интеллект».

Но зато им удалось выделить основные черты, присущие мышлению талантливых людей. Это продуктивность, оригинальность, любознательность, мужество.

### **Работа с раздаточным материалом**

Таблица №1 (раздаточный материал для дискуссии)

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

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

Любознательность – это интерес ко всему новому и способность удивляться. Мышление начинается с вопросов. Все открытия сделаны благодаря вопросам “Как?” и “Почему?”

Мужество – способность принимать решения в ситуации неопределенности, не бояться собственных выводов и довести их до конца, рискуя личным успехом и репутацией.

### Диагностический этап

#### Задание №1.

**Цель:** определить тип мышления обучающегося.

**Оборудование:** опросник, ручка, бланк ответов.

**Ход задания:** обучающимся предлагается опросник, который поможет определить тип мышления.

**Инструкция:** *«Перед вами опросник, состоящий из 40 вопросов. Вам необходимо оценить степень согласия с высказываниями. Если вы согласны с высказыванием, то ставьте «+» напротив этого высказывания, если не согласны, то ставь «-». Опросник не имеет правильных или неправильных ответов, поэтому оценивайте высказывания искренне и относительно себя.*

*После того как вы закончили оценку высказываний, вы получаете бланк фиксации результатов. Подсчитайте число плюсов в каждой из пяти колонок и запишите полученное число в пустой нижней клетке бланка.»*

**Обработка:** Каждая колонка соответствует определенному типу мышления. Тип мышления – это индивидуальный способ преобразования информации. Зная свой тип мышления, можно прогнозировать успешность в определенных видах профессиональной деятельности.

Количество баллов в каждой колонке указывает на уровень его развития (**0-2 – низкий, 3-5 – средний, 6-8 – высокий**).

**1. Предметно-действенное мышление (П-Д)** свойственно людям дела. Про них обычно говорят: «Золотые руки!» Они лучше усваивают информацию через движения. Они обладают хорошей координацией

движений. Их руками создан весь окружающий нас предметный мир. Они водят машины, стоят у станков, собирают компьютеры. Без них невозможно реализовать самую блестящую идею. Этим мышлением обладают и многие выдающиеся спортсмены, танцоры.

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

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

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

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

**5. Креативность (К)** – это способность мыслить творчески, находить нестандартные решения задачи. Креативностью может обладать человек с любым типом мышления. Это редкое и ничем не заменимое качество, отличающее талантливых и успешных людей в любой сфере деятельности.



Соотнеси свой ведущий тип мышления с выбранным видом деятельности или профилем обучения. Насколько удачен твой выбор? Если твои профессиональные планы не вполне соответствуют твоему типу мышления, подумай, что тебе легче изменить – планы или тип мышления?

Мышление – трудная работа. Для ее выполнения требуется организованность, хорошо развитое внимание и память, наблюдательность, работоспособность. На успешность выполнения интеллектуальных задач влияет эмоциональное состояние, состояние здоровья, условия работы.

### Бланк фиксации результатов

П-Д	А-С	С-Л	Н-О	К
Обведи в круг номера, тех вопросов, в которых ты ставил +	Обведи в круг номера, тех вопросов, в которых ты ставил +	Обведи в круг номера, тех вопросов, в которых ты ставил +	Обведи в круг номера, тех вопросов, в которых ты ставил +	Обведи в круг номера, тех вопросов, в которых ты ставил +
1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30
31	32	33	34	35
36	37	38	39	40
Всего:	Всего:	Всего:	Всего:	Всего:

### Стимульный материал

1. Мне легче что-либо сделать самому, чем объяснить другому.
2. Мне интересно составлять компьютерные программы.
3. Я люблю читать книги.
4. Мне нравится живопись, скульптура, архитектура.

5. Даже в отлаженном деле я стараюсь что-то улучшить.
6. Я лучше понимаю, если мне объясняют на предметах или рисунках.
7. Я люблю играть в шахматы.
8. Я легко излагаю свои мысли как в устной, так и в письменной форме.
9. Когда я читаю книгу, я четко вижу ее героев и описываемые события.
10. Я предпочитаю самостоятельно планировать свою работу.
11. Мне нравится все делать своими руками.
12. В детстве я создавал (а) свой шифр для переписки с друзьями.
13. Я придаю большое значение сказанному слову.
14. Знакомые мелодии вызывают у меня в голове определенные картины.
15. Разнообразные увлечения делают жизнь человека богаче и ярче.
16. При решении задачи мне легче идти методом проб и ошибок.
17. Мне интересно разбираться в природе физических явлений.
18. Мне интересна работа ведущего теле-радиопрограмм, журналиста.
19. Мне легко представить предмет или животное, которых нет в природе.
20. Мне больше нравится процесс деятельности, чем сам результат.
21. Мне нравилось в детстве собирать конструктор из деталей, лего.
22. Я предпочитаю точные науки (математику, физику).
23. Меня восхищает точность и глубина некоторых стихов.
24. Знакомый запах вызывает в моей памяти прошлые события.
25. Я не хотел (а) бы подчинять свою жизнь определенной системе.
26. Когда я слышу музыку, мне хочется танцевать.
27. Я понимаю красоту математических формул.
28. Мне легко говорить перед любой аудиторией.
29. Я люблю посещать выставки, спектакли, концерты.
30. Я сомневаюсь даже в том, что для других очевидно.
31. Я люблю заниматься рукоделием, что-то мастерить.
32. Мне интересно было бы расшифровать древние тексты.
33. Я легко усваиваю грамматические конструкции языка.
34. Красота для меня важнее, чем польза.

35. Не люблю ходить одним и тем же путем.
36. Истинно только то, что можно потрогать руками.
37. Я легко запоминаю формулы, символы, условные обозначения.
38. Друзья любят слушать, когда я им что-то рассказываю.
39. Я легко могу представить в образах содержание рассказа или фильма.
40. Я не могу успокоиться, пока не доведу свою работу до совершенства.

### **Варианты заданий на развитие мышления**

Как развивать мышление?

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

### **Блиц-опрос**

1. Развитое абстрактно-символическое мышление необходимо.....  
а) танцору, б) дизайнеру, в) программисту, г) агроному.
2. Ведущий тип мышления журналиста.....  
а) предметно-действенный, б) абстрактно-символический, в) словесно-логический, г) наглядно-образный.
3. Креативность важнее всего в работе....  
а) медсестры, б) официанта, в) ученого, г) строителя.
4. Какой тип мышления является необходимым в работе архитектора.....  
а) предметно-действенный, б) абстрактно-символический, в) словесно-логический, г) наглядно-образный.

5. Предметно-действенное мышление необходимо.....

а) на производстве, б) в работе с людьми, в) в планово-экономической деятельности, г) в умственном труде.

### **Рефлексия**

1. Что нового ты сегодня узнал?
2. Что понравилось больше всего на этом уроке? Что не понравилось?

## **Урок № 8 (8 класс – 2 часа)**

### **Тема: «Память в профессиях как залог успеха»**

**Цель:** познакомить обучающихся с профессиями, предъявляющие высокие требования к памяти сотрудников.

**Задачи:** уточнить знания о «памяти» как о свойстве психической деятельности человека; обозначить перечень профессий, в которых требуется высокий уровень развития памяти; определить уровень развития памяти; научить способам развития.

**Оборудование:** раздаточный материал (таб.1, таб. 2), бланки фиксации результатов к диагностическим методикам (2 штуки), стимульный материал к диагностическим методикам (1 штука), ручка, стимульный материал к развивающим заданиям (1 штука), бланк фиксации результатов развивающих заданий (1 штука).

### **Ход занятия:**

#### **Мотивационная беседа**

**Память** – это способность запоминать то, что мы видим, слышим, говорим и делаем, сохранять все это, и в нужный момент воспроизводить.

Запоминание, сохранение, узнавание, воспроизведение – **основные функции** памяти.

Продуктивность памяти характеризуется объемом и скоростью запоминания информации, длительностью ее сохранения и точностью воспроизведения.

Различия в памяти людей обнаруживаются не только в ее продуктивности (количественных характеристиках), но и в качественных.

**По характеру усваиваемой информации различают слуховую, зрительную, моторную, эмоциональную, логическую память.**

### **Работа с текстовым материалом**

Таблица 1. (раздаточный материал для дискуссии)

Слуховая память	Зрительная память	Моторная память	Эмоциональная память	Логическая память
важна для людей, имеющих дело со звуковой информацией	должна быть хорошо развита у сотрудников, работающих в различных сферах	развита у людей сферы физической культуры	позволяет войти в состояние души своего персонажа и передавать это состояние зрителям	оперируют понятиями, формулами, схемами, гипотезами, идеями и концепциями
акустик оператор связи звукорежиссер звукооператор музыкант композитор	правоохранительные органы таможенники художники дизайнеры учителя воспитатели	спортсмены каскадеры танцоры	актеры	ученые

### **Диагностический этап**

**Задание №1** «10 слов»

**Цель:** определить объем слуховой памяти.

**Оборудование:** ручка, бланк фиксации результатов.

**Ход задания:** обучающимся предлагается в течении 2 минут на слух запомнить 10 простых слов. Затем записать все те слова, которые они запомнили.

**Инструкция:** *«Сейчас я буду читать вам слова. Их всего 10. Ваша задача, запомнить, как можно больше слов. На запоминание слов у вас будет 2 минуты. Записывать слова можно в любом порядке»*

**Обработка:** высокий уровень – 9 – 7 слов, средний уровень – 6 – 4 слов, низкий уровень – 3 и менее.

### Стимульный материал

**Слова:** Число, хор, камень, гриб, кино, зонт, море, шмель, лампа, рысь

### Бланк фиксации результатов

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

### Задание №2 Тест на узнавание (Коган)

**Цель:** определить уровень развития узнавания.

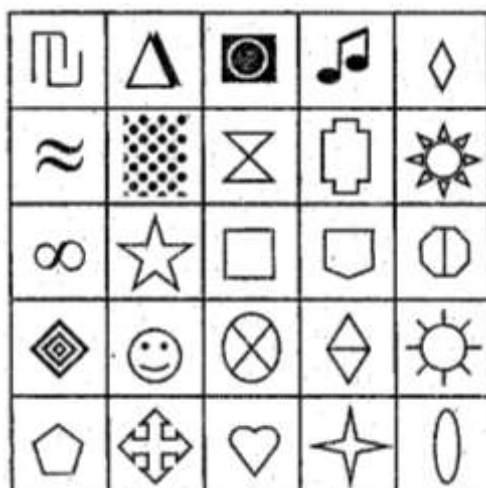
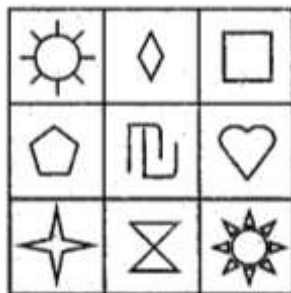
**Оборудование:** ручка, бланк фиксации результатов, стимульный материал.

**Ход задания:** обучающимся предлагается внимательно посмотреть на маленькую таблицу и запомнить все фигурки (30 секунд), которые на ней нарисованы. А затем на большой таблице зачеркнуть те фигуры, которые он видел на маленькой таблице.

**Инструкция:** *«Сейчас я покажу вам небольшую таблицу. Ваша задача, запомнить какие фигуры на ней изображены. На просмотр таблицы у вас будет 30 секунд. После чего я выдам вам большую таблицу. Ваша задача отыскать в большой таблице все те фигуры, которые были в маленькой и зачеркнуть их.»*

**Обработка:** 7-8 фигур — хорошо, меньше 6 фигур — низкий уровень.

### Стимульный материал



По каждому заданию происходит экспресс проверка итогов, которую выполняют обучающиеся самостоятельно.

### Варианты заданий на развитие памяти

Память – сравнительно молодое образование психики человека. Как и другие функции, память развивается в процессе работы и тренировок. Каким образом?

Наш мозг мгновенно преобразовывает поступающую информацию и хранит ее, чтобы извлечь в нужный момент. Чем больше информации поступает в мозг, тем прочнее связи между нервными клетками.

Таким образом, чем больше вы знаете, тем легче осваивать новые знания.

Память улучшается только ценой регулярной интеллектуальной работы. Но прежде нужно сосредоточиться. Здесь вступает в работу внимание (определяет объект, который необходимо запомнить). В жизненно важных ситуациях мы автоматически запоминаем и вспоминаем нужную информацию.

Наверное, каждый оказывался в неловкой ситуации, когда тут же забывал имя человека, с которым его только что познакомили. В этом случае помогает **метод ассоциаций**.

Например, вас познакомили с человеком, которого зовут Николай Васильевич. Как Гоголя. Легко запомнить, если вы, конечно, знаете, кто такой Гоголь и как его звали. Можно найти ассоциации с именами родителей, друзей, школьных учителей, артистов, музыкантов и т.д.

Великий русский психолог А.Р. Лурия рассказывал о человеке, имевшем сверхъестественную память. Этот человек должен был приложить большие усилия, чтобы забыть лишнюю информацию, а не вспомнить, как делает большинство людей. Ему потребовалось три минуты, чтобы запомнить и абсолютно точно воспроизвести числа, приведенные в таблице. Эти числа остались к его памяти на всю жизнь наряду с миллионами единиц другой такой же бессмысленной информации:

#### Демонстрационный материал

6680	7935	1002	1926
5432	4237	3451	2967
1684	3891	2768	5520

Сколько чисел вы сможете запомнить за три минуты? Если память у вас хуже, чем у пациента Лурии, не расстраивайтесь. Память обслуживает мышление, но не заменяет его. Вспомните ответ Эйнштейна на вопрос журналиста о скорости света, кстати сказать, открытой самим гением: «Я не запоминаю то, что можно прочитать в любом справочнике!» Но если



проблемы с памятью осложняет вашу жизнь, воспользуйтесь этими рекомендациями.

### **Памятка, для обсуждения**

#### **Таблица № 2 «Как тренировать память»**

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

#### **Блиц-опрос**

1. Какой фонарь у светофора находится вверху – 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?

#### **Рефлексия**

1. Что нового ты сегодня узнал?
2. Какое задание для тебя было самым сложным? Почему?
3. Что было самым интересным на этом занятии?

## Часть 2

# Социально-психологические тренинги, игры и квесты по профориентации

### 1. Тренинг-игра "Выбираем профессию" – 2 ч (7 класс)

**Цель**– повысить уровень профессиональной зрелости, то есть способности сделать профессиональный выбор, используя при этом собственные ресурсы и имеющуюся информацию.

**Задачи:** повысить информационную, мотивационно-ценностную готовность к зрелому выбору.

**Оборудование** – лист формата А1, фломастеры, карточки со словосочетаниями, карточки с вопросами.

#### Ход игры

#### Мотивационная беседа.

Ведущий: Добрый день, участники нашей игры и гости. ... Независимо от того, является ли человек писателем или читателем, учителем или пекарем, задача его состоит, прежде всего, в том, чтобы прожить свою собственную, а не навязанную или предписанную извне, даже самым благородным образом выглядящую жизнь. Ибо она у каждого из нас только одна. Зачастую выпускники, не владея информацией, выбирают будущую специальность ошибочно. Кто-то из вас будет делать свой выбор, мотивируя его: – традициями в семье – финансовой стороной – популярностью данной профессии – друг идет учиться в это училище, и я тоже. Можно перечислять еще много критериев выбора профессии, но точно можно утверждать о том, что каждому молодому человеку (юноше, девушке) необходимо знать мир профессий, хорошо в нем ориентироваться, чтобы в дальнейшем сделать

правильный выбор. Что же такое Профориентация? – это определение человеком своего места в профессиональном мире. Цель профориентации – подвести учащихся к взвешенному, самостоятельному выбору профессиональной деятельности, сформировать психологическую готовность к профессиональному самоопределению. Цели профориентации продиктованы обществом, его задачами, потребностями, а также потребностями и интересами самого человека, его желанием самореализоваться в каком-либо виде деятельности. Сегодня мы предлагаем вам игру для того, чтобы еще на один шаг ввести вас в мир профессий. Дать вам начальную информацию для дальнейшего выбора, возможно, заинтересовать той или иной областью профессий. Итак, начнем. Наша игра называется “Сотворение мира”.

**Задание 1.** “Жизненные ценности” (“Конверт откровений”). Вам предлагается, как на экзамене, вытянуть билет, и, прочитав вслух, высказать свое мнение относительно написанного. (Необходимо заранее заготовить вопросы по данной теме. Например: “Что для тебя является смыслом жизни?”; “Почему многим людям так и не удается сделать карьеру?” Назови несколько причин и т.п.) – Выбор профессии, – каким огромным смыслом наполнено, казалось бы, привычное словосочетание, сколько в нем скрыто эмоций, тревог, ожиданий, проблем! Ведь это не просто удачно или неудачно принятое в юности решение, а зачастую сложившаяся или разбитая судьба, активная, творческая, радостная жизнь или пассивное, равнодушное существование, наконец, это одно из важнейших слагаемых и условий человеческого счастья, осознание своей необходимости людям. – Кем стать? Этот вопрос задавал, задает и будет задавать буквально каждый ученик школы без исключения.

**Задание 2.** Каждая команды сейчас получит одинаковые варианты словосочетаний, которые должны быть продолжены. Цель данного упражнения: найти оптимальное определение данных понятий. Продолжите:

- Профессиональное просвещение – это... (профинформация, профагитация)
- 2. Профессиональная диагностика – это... (направлена на выявление интересов и способностей личности к той или иной профессии);
- 3. Профессиональная консультация – это...(пример) (нацелена на оказание индивидуальной помощи в выборе профессии со стороны специалистов профконсультантов)
- 4. Профессиональный отбор (подбор) – это... (проводится с целью выбора лиц, которые с наибольшей вероятностью смогут успешно освоить данную профессию);
- 5. Профессиональное воспитание – это... (формирование у учащихся чувства долга, профессиональной чести и достоинства)
- 6. Профессиональная адаптация – это... (степень адаптации к данной профессии)

**Задание 3.** Давайте создадим мир профессий. Сейчас мы все вместе нарисуем его, заполняя сектор определенной сферы деятельности человека: а) человек – природа; б) человек – человек; в) человек – техника; г) человек – знаковая система; д) человек – художественный образ. Каждый из вас должен принять участие в сотворении нашего профессионального мира. Надо записать, какие профессии относятся к этим областям. (Участники заполняют схему)

**Задание 4.** “Крокодил”. Каждая команда загадывает какую – либо профессию любой представленной сферы деятельности человека. От каждой команды по участнику, который с помощью жестов и мимики показывает данную профессию. И соответственно другие команды угадывают. (Желательно, чтобы в действиях участвовали 2-3 профессии, т.е. необходимо показать мини-сценки.) Время подготовки 2-3 мин.

**Задание 6.** “Цепочка профессий”– Мы уже узнали, что существует 5 основных областей (сфер) профессий. Начнем с области человек – человек

(по очереди каждая команда называет профессию. Кто остановится, тот и удаляется из конкурса.)

**Задание 7.** Ответы на вопросы.

1. Разрабатывает компьютерные программы на основе анализа математических моделей.
2. Приготавливает различные виды теста, кремов, торты, кексы, заготавливает сырье по рецептам.
3. Сервирует стол, встречает посетителей, принимает заказы, собирает использованную посуду.
4. Осуществляет документальную и художественную фотосъемку людей и объектов.
5. Должностное лицо, юридически правильно квалифицирующее факты и обстоятельства, раскрывает преступления.
6. Восстанавливает и группирует факты, ищет их объяснение, устанавливает связь между событиями.
7. Формирует у детей умение учиться, закладывает основы (научные, мировоззрения) бедующего самоопределения учащихся.
8. Оказывает помощь по адаптации человека в окружающих условиях, разрешению личностных проблем.
9. рассматривает уголовные дела (гражданские) обеспечивает законность всех действий суда.

**Рефлексия.** Что нового вы узнали о профессиях? Что изменилось по сравнению с вашими прежними представлениями о профессиях?

## **2. Тренинг «Моя профессия - мое будущее» - 2 часа (7 класс)**

**Цель** - активизация процесса профессионального самоопределения.

**Задачи** - выявить уровень информированности о профессиях, развеивать стереотипы и мифы, существующие в обществе по отношению к профессиональной деятельности, обучать эффективному поведению для достижения согласия при решении групповой задачи.

**Оборудование** – бейджи на каждого участника, карточки для записи, цветная бумага, лист формата А1

**Ход тренинга**

**Приветствие.**

**Задание 1.** Упражнение «Имя - легенда». Учащимся предлагается придумать себе псевдоним - профессию, которой они хотели бы овладеть. Затем каждый из учеников представляется, говорит о той профессии, которую он выбрал для себя, кратко объясняя, чем она его привлекла и записывает ее на бейдж рядом с именем.

**Задание 2.** Упражнение «Самые-самые». Учащимся дается задание: «Сейчас вам предстоит разбиться на четыре группы, которые будут обозначать категории профессий: самые престижные, самые оплачиваемые, самые гуманные и самые непрестижные. Вам необходимо соотнести свою профессию, написанную на вашем бейдже соотнести с одной из групп. В ходе упражнения происходит коллективное обсуждение, и ведущий комментирует мнения учащихся относительно верности выбранной категории.

**Задание 3.** Упражнение «День из жизни...». Каждой получившейся команде необходимо выбрать одного участника и составить рассказ о типичном

трудоном дне такого работника, который написан на бейдже участника. Команда, описавшая рабочий день, лучше всех побеждает.

**Задание 4.** Упражнение «Калейдоскоп профессий». Ведущий раздает карточки каждой команде, в которых указаны пять групп профессий (по Климову). Затем командам дается задание: те профессии, которые написанные в каждой команде на бейджах, необходимо соотнести с классификацией представленной на карточке. Профессии необходимо вписать в один из столбцов. Правильность выбора проверяется ведущим.

**Задание 5.** Упражнение «Могу, хочу, надо». Снова образуется единая команда, которую необходимо разделить на две группы (группа «Хочу» и группа «Надо»). Один участник группы «Хочу» делает шаг вперед и говорит: «Я хочу быть бухгалтером (любая другая профессия)». Участники группы «Надо» отвечают: «Тогда тебе надо хорошо знать математику (любое другое необходимое для профессии условие)». Если выдвинутое условие соответствует способностям и возможностям участника группы «Хочу», он переходит в группу «Могу». Каждому участнику группы «Хочу» группа «Надо» говорит не более трех фраз. Упражнение продолжается до тех пор, пока каждый участник не побывает в группе «Хочу».

**Задание 6.** Упражнение для завершения работы: «Ладонка». Каждому учащемуся раздается лист цветной бумаги, на котором он обводит контур своей ладони и подписывает свое имя, псевдоним-профессию и одно качество присущее ему. Затем все участники тренинга приклеивают свои «ладонки» на ватман.

**Рефлексия.** Что нового вы узнали о себе и о профессиях? Что изменилось по сравнению с вашими прежними представлениями о своих возможностях в профессиях?

### 3. Ролевая игра «Парад профессий» - 2 часа (8 класс)

**Цель:** расширение представлений о мире профессий и преодоление стереотипов, затрудняющих правильный выбор.

**Задачи:** уточнение понятий «престижные» профессии

**Мотивационная беседа.** Подростки очень часто выбирают профессию из соображений престижа. Между тем среди факторов, искажающих выбор профессии, «престиж» является самым коварным. Представления о престижности профессий тесно связаны с завышенным уровнем притязаний молодых людей, их нереалистичными представлениями о себе и мире профессий, во многом навязанными средствами массовой информации. Игра «Парад профессий» помогает преодолеть некоторые стереотипы, мешающие сделать осознанный выбор профессии. В ходе игры вы не только познакомитесь с содержанием наиболее популярных и востребованных профессий, но и начнете понимать смысл любой профессиональной деятельности как уникальной и незаменимой. Вы должны самостоятельно и с помощью ведущего находить аргументы в защиту жизненно необходимых, но в массовом сознании не пользующихся уважением профессий.

**Оборудование:** класс или просторное помещением со стульями, расставленными по кругу. Список профессий может быть сокращен или дополнен с учетом численности участников. Необходимые материалы: карточки с названиями и кратким описанием профессий, по три жетона для каждого участника.

#### Ход игры

**I этап. Постановка задачи.** Определение «Престижных» и «непрестижных» профессий. На партах или на стульях, поставленных в круг, лежат карточки с названиями и кратким описанием профессий: *Автомеханик Дворник Политик Строитель Актер Животновод Программист Священник Ведущий телерадиопрограмм Журналист Продавец Учитель Водитель Инженер*



*Психолог Парикмахер Врач Менеджер Режиссер Дизайнер Полицейский  
Сантехник Юрист Повар*

**Ведущий:** Придумайте несколько словосочетаний со словами «престиж», «престижный». Как вы понимаете слово «престиж»? Как престиж влияет на выбор профессии? У каждого из вас есть список из 24 профессий. Отметьте в этом списке три, на ваш взгляд, самые престижные и три самые непрестижные профессии. Обсуждение задания. Участники зачитывают свои списки, желательно, с комментариями, а ведущий записывает на доске профессии, которые звучали чаще всего.

**Ведущий:** Одна из самых распространенных ошибок при выборе профессии — выбор из соображений «престижа». Но «престиж» — понятие относительное. Сто лет назад профессия шофера считалась более престижной, чем профессия актера. Что касается моды на профессию, то, как говорил Станиславский, мода существует только для тех, кто не умеет одеваться сам. **II этап. Защита профессий (40 минут)**

**Ведущий:** Назовите профессии своих родителей. Как ваши родители относятся к своей работе? Знаете ли вы, чем они руководствовались, выбирая эти профессии? Обратите внимание на профессии, которые многие из вас отметили как «престижные» и «непрестижные». Есть ли среди них профессии ваших родителей? Как вы относитесь к этим профессиям? Интересно, что еще в XVIII веке известный историк и государственный деятель В.Н.Татищев предложил свою классификацию видов профессиональной деятельности: • нужные и полезные науки (образование, здравоохранение, экономика, право, сельское хозяйство, физика, биология, математика); • щегольские или увеселяющие науки (литература, искусство), • тщетные и вредительские науки (алхимия, астрология, колдовство). К сожалению, и в наше время наивные и малообразованные люди пользуются услугами экстрасенсов и астрологов, нанося тем самым непоправимый урон своему здоровью и здоровью близких и поддерживая материально

современных шарлатанов и вредителей. Потребность в жилище, питании, одежде не оставит без работы строителей, технологов и производителей изделий и продуктов питания. Пока есть болезни, нужны врачи. Пока есть дети, нужны учителя. Пока есть преступность, нужны правоохранительные органы. Сейчас в России активно формируется рынок услуг, который через несколько лет может дать пять миллионов рабочих мест. Особую категорию специалистов составляют ученые, изобретатели, люди искусства, представители редких профессий, например, реставратор, летчик-космонавт, криптограф, дегустатор. Это — «штучный» товар. Если в эту нишу устремляется большое количество людей, возникает падение спроса и конкуренция — неизбежные следствия рыночных отношений. Подготовьте краткое, на 2-3 минуты, выступление, в котором сможете доказать важность и преимущества доставшейся вам профессии (время на подготовку — 5 минут). Ведущий: Я прошу выступить тех, в чьих конвертах — «престижные» и «непрестижные» профессии. Остальные участники могут отдать свои жетоны тем, кто сумеет их переубедить. Победителем станет тот, кто наберет больше всех жетонов.

### **III этап. Рейтинг профессий**

**Ведущий:** О важности многих вещей люди начинают задумываться только тогда, когда их лишаются. Ваши представления о профессиях сегодня могли измениться, потому что вы узнали о них много нового. Оцените профессии, учитывая их необходимость в повседневной жизни. Проранжируйте профессии, поставив в своем списке рядом с самой важной, на ваш взгляд, профессией, цифру «1», рядом со второй по значимости — цифру «2» и так до «24» рядом с самой неважной, по-вашему, профессии. Подведение итогов

**Ведущий:** Ответы зарубежных школьников на вопрос: «Кем ты хочешь стать?» поразительно отличаются от ответов наших ребят. Никто из юных англичан, венгров, чехов, финнов или шведов не видел себя в будущем космонавтами, пианистами, актерами, писателями, да и тех, кто мечтал о

карьере адвоката, врача, инженера или какой-либо другой профессии, требующей высшего образования, набиралось немного. Зарубежные школьники видели свою будущую профессиональную деятельность вполне конкретной: химики-аналитики, инженеры-проектировщики холодильных установок, разработчики компьютерных программ. Наши школьники и их учителя были удивлены, когда большинство их сверстников из-за рубежа выразило желание стать столярами, водителями грузовиков и автокаров, машинистами электропоездов, строителями, медиками, специалистами сельского хозяйства, секретарями, домохозяйками Кто, по-вашему, более реалистично подходит к вопросу выбора профессии? В чем заключается этот реализм?

**Рефлексия.** Изменились ли сегодня ваши представления о профессиях? Кому вы отдали свои жетоны и почему? Подростки рассказывают о своих впечатлениях и называют самых активных участников ролевой игры «Парад профессий», которые затем награждаются символическими призами.

#### **4. Тренинг «Мой выбор» - 1 час. (8 класс)**

**Цель:** получение обобщенной картины уровня профессионального самоопределения учащихся.

**Задачи:** оценить профессиональную перспективу подростка, активизировать профессиональное самоопределение обучающихся, дать возможность участникам соотнести свои возможности и возможности своих сверстников с требованиями различных профессий

**Оборудование:** стулья, бумага, ручки, магнитофон.

**Время тренинга** – 1 час

**Приветствие**

**Ход задания**

Участникам предлагается прийти в магазин, но выбирать придется не предметы, а социальные роли, будущие профессии. Ведущий будет продавцом, который записывает на карточках, по желанию каждого участника, его будущую социальную роль или профессию и отдает ее «покупателю». Разрешается выбрать несколько профессий. Когда все участники побывают в «магазине», они объясняют свой выбор.

Педагог-психолог спрашивает:

- Насколько этот выбор был сложен для тебя?
- По каким критериям выбиралась профессия: модно быть кем-то, большая зарплата, нравится специальность, желание родителей, хочется попробовать себя в этой деятельности, не хочется расставаться с другом, так как придется учиться в других городах?

**Важно** объяснить обучающимся, что профессия — это конкретная специальность, а социальная роль — это домохозяйка, отец семейства, многодетная мать, «вечный студент», пенсионер. Стоит обратить внимание обучающихся на то, что некоторые люди выбирают для себя социальную роль, а не специальность.

## **5. Тренинг «Один день из жизни...» – 1 час (8 класс)**

**Цель-** повысить уровень осознания участниками типичного и специфического в профессиональной деятельности того или иного специалиста.

**Задачи-** формировать умения подбирать существительные, наиболее точно отражающие ту или иную профессию, развитие внимания и интереса к различным профессиям, развитие памяти.

**Оборудование:** класс или просторное помещением со стульями, расставленными по кругу.

**Ход занятия:**

## **Приветствие.**

**1 задание.** Ведущий определяет вместе с остальными игроками, какую профессию интересно было бы рассмотреть. Например, группа захотела рассмотреть профессию фотомодели. Инструкция: «Сейчас мы совместными усилиями постараемся составить рассказ о типичном трудовом дне нашего работника – фотомодели. Это будет рассказ только из существительных. К примеру, рассказ о трудовом дне учителя мог бы быть таким: звонок – завтрак – звонок – урок – двоечники – вопрос – ответ – тройка – учительская – директор – скандал – урок – отличники – звонок – дом – постель. В этой игре мы посмотрим, насколько хорошо мы представляем себе работу фотомодели, а также выясним, способны ли мы к коллективному творчеству, ведь в игре существует серьезная опасность каким-нибудь неудачным штрихом (неуместным словом или шуткой) испортить весь рассказ». Важное условие: прежде чем назвать новое существительное, каждый игрок обязательно должен повторить все, что было названо до него. Тогда наш рассказ будет восприниматься как целостное произведение. Чтобы лучше было запоминать названные существительные, советую внимательно смотреть на всех говорящих, как бы связывая слово с конкретным человеком.

**2 задание.** Инструкция: «Мы придумываем другую профессию. Я называю первое слово, а остальные игроки по очереди называют свои существительные, обязательно повторяя все, что называлось до них. Если игроков мало (6-8 человек), то можно пройти два круга, тогда каждому придется называть по два существительных.

**3 задание.** Каждый из вас на листочке записывает существительные какой-либо одной профессии. Затем вы по очереди читаете, а мы должны отгадать, какую профессию вы «зашифровали»

**4 задание.** Поведение итогов. можно спросить у участников, Не испортил ли кто-то общий рассказ своим неудачным существительным? Если рассказ

(цепочка существительных) получился путаным и сумбурным, то можно попросить кого-то из игроков своими словами рассказать, о чем же была составлена рассказ, что там происходило (и происходило ли?). Можно также обсудить, насколько правдиво и типично был представлен трудовой день представителя рассматриваемой профессии.

**Рефлексия.** можно спросить у участников, насколько интересными или трудными оказались для них предложенные задания. Что полезного они извлекли из занятия.

**Важно:** игра обычно проходит достаточно интересно. Участники нередко находятся в творческом напряжении и могут даже немало уставать, поэтому часто проводить данное игровое упражнение не следует. Не менее интересно может быть проведено аналогичное упражнение, но уже на тему «Сон из жизни...» такого-то специалиста. В этом случае возможно более творческое и бурное фантазирование участников, поскольку речь идет о необычной, почти мистической ситуации, связанной с загадочным миром снов. Данные упражнения оказываются интересными и полезными даже при работе со специалистами. К примеру, в программу подготовки профконсультантов можно включить сначала упражнение «Один рабочий день из жизни профконсультанта», а затем – «Сон из жизни профконсультанта». Особенно полезными как для школьного профконсультанта, так и для профконсультанта службы занятости были бы игровые упражнения на темы «День из жизни безработного» и «Сон из жизни безработного» (выпускника школы эпохи демократических преобразований и безработного взрослого из той же эпохи...).

## **6. Тренинг «Я — стоящий человек» - 1 час (8 класс)**

**Цель:** выработка личных отношений к социальным ролям.

**Задачи:** учить определять и анализировать, качества, необходимые для той или иной социальной роли.

**Приветствие (разминка).**

Каждый произносит три раза фразу: «Я стоящий человек» с разной интонацией, используя мимику и жесты.

**Ход задания:** выбирается какая-либо социальная роль, должность: это может быть родитель, ребенок, учитель, учащийся, директор школы, или профессии: кондуктор в автобусе, продавец в магазине, рабочий на заводе, дворник и т. д. Каждый участник по кругу высказывается: «Быть ... хорошо, потому что..., а плохо, потому что...». Можно обсудить несколько социальных ролей.

**Рефлексия.** Обучающимся задаются вопросы: было ли трудно найти хорошее и плохое в социальных ролях? Почему?

**Важно** важно объяснить участникам группы, что нет плохих профессий, плохо, когда ты не выполняешь то, что обязан делать. Нужны дворники и уборщицы, иначе все окружающие утонут в грязи. Это не работа плохая, это люди плохо относятся к ней, потому что не умеют ценить труд других. Чисто не там, где убирают, а там, где не сорят. А мы не умеем этого делать, вот и нужны люди, которые за нами убирают! А как приятно выйти в чистый двор или прийти в убранный офис! Когда мы научимся жить чисто, тогда в таких специальностях не будет необходимости, а пока нам без них не прожить.

## **7. Игра «Волшебный базар» - 1 час. (8 класс)**

**Цель:** развитие способностей к самоанализу личностных качеств.

**Задачи:** учить узнавать и анализировать свои сильные и слабые стороны, определять качества, необходимые для жизни

**Оборудование:** листы с надписями: «Продаю» и «Покупаю» на каждого участника, карандаши, лист с надписью «Ярмарка».

**Ход задания:** участники игры получают листы с надписями: «Продаю» и «Покупаю». Ведущий предлагает каждому на одном листе, под надписью «Продаю», написать все свои недостатки, от которых хотелось бы избавиться, а на другом листе, под надписью «Покупаю», написать достоинства, которые хотелось бы приобрести. Затем листы прикрепляются на груди участников игры, и они становятся посетителями «Ярмарки». Они ходят и предлагают друг другу что-либо купить или что-либо продать. Игра продолжается до тех пор, пока каждый не обойдет и не прочитает все возможные варианты купли-продажи.

**Рефлексия.** Участники обсуждают: «Что удалось купить? Что удалось продать? Что было легче купить или продать? Почему? Какие качества продавались? Какие качества хотели купить многие? Почему?»

**Важно,** что, как правило, большинство ребят хотели бы избавиться от недостатков, а приобрести достоинства. Хотя встречались и такие учащиеся, которые продавали свои достоинства. После обсуждения ведущий подводит подростков к выводу о том, что не надо бояться признавать свои недостатки, - это проявление мужества. От такого признания человек становится только сильнее.

## **8. Ролевая игра «Что сказал Царь?» или «Легко ли быть руководящим работником?» 1 час (9 класс)**

**Цель:** показать разные стороны возможных производственных взаимоотношений

**Задачи:** учить брать ответственность за принятое решение, быстро реагировать на ситуацию, подчинять себе других людей и подчиняться.



**Оборудование:** таймер, «атрибут власти»

**Инструкция:**

Придумайте «Атрибут Власти». Это может быть книга, указка, мобильный телефон - всё. Что угодно, лишь бы воспринималось как «солидный предмет» в данной аудитории. Возьмите таймер. Теперь каждый из игроков, взяв в руки атрибут Власти, становится на пять минут - Царём и в течение этих пяти минут даёт задания команде. Всё в его власти... Царь может давать задание всем вместе, каждому по очереди, кому-то одному (например, вытянувшему короткую спичку).

**Условия царя:** 1. Царь не должен повторять задания предыдущих царей (и свои тоже). Ни одно задание в течение игры, в общем, не должно повторяться! 2. У Царя не должно возникать неловких долгих пауз. Подданные Царя должны быть всё время чем-то заняты.

3. Царь имеет право удалить игрока, который ему очень мешает (конечно, это даёт «минус» царю).

**Условия подданных:** Никто не должен саботировать процесс, не выполнять задание, срывать процесс игры.

**Функции психолога (жюри):** внимательно наблюдать за игрой и замечать: команды какого царя выполнялись плохо и не слаженно, какому царю пришлось удалять игроков, кто был лучшим царём, кто был самым харизматичным царём (ему внимали без нажима с его стороны), кто был самым невыносимым игроком и при каком царе...

**Пример заданий царя:**

Все сели и встали; все постояли на одной ножке; мальчики хлопают в ладоши, девочки кружатся; девочки хлопают в ладоши, мальчики прыгают; все читают по строчке стихотворения одно за другим, пока я не скажу «стоп!»; вытянувший короткую спичку ложится на пол и говорит: «Я

умираю»; пока царь готовит спички, все машут руками как крыльями и говорят «Не покидай нас».

Конечно, труднее всего «последним» царям. Всё лёгкое уже придумано. Но с непривычки и первым - нелегко. Поэтому к выбору царя необходимо подходить творчески, учитывая возможности каждого подростка.

***Критерии оценки царей*** психологом (жюри):

- были ли ничем не заполненные паузы в игре
- как слушались подданные царя
- как понимали задания царя
- сколько было креативных заданий.

**Рефлексия.** Понравилась ли вам игра. В роли кого вам больше понравилось находиться? Почему? Что было особенно трудно? легко?

**Важно** следить за тем, чтобы цари не пользовались «личным ресурсом» популярности, играя в лидера. Поэтому если в группе есть явные лидеры и их преданные «фанаты», и при этом имеются также явные «козлы отпущения», то в такой группе игру проводить бессмысленно.

## **9. Ролевая игра «Суд над безработным» – 2 часа (9класс)**

**Цель игры** – формировать понимания того, что человек сам ответственен за свою судьбу.

**Задачи** - формировать конструктивное и ответственное отношение к выбору профессии, решать проблемы, препятствующие успешному трудоустройству, создать условия для активного поиска профессии, создать предпосылки для формирования адекватной самооценки.

**Оборудование:** класс или просторное помещением со стульями, на 1 и 2-ом этапе расставленными по кругу, затем в несколько рядов – с центральным столом впереди (как на суде), атрибуты работников суда.

### **Ход занятия**

Как показывает опыт, игровой процесс с последующим обсуждением результатов способствует преодолению человеком имеющихся субъективных преград на пути к успеху и помогает отнестись более реалистично к себе и своей конкурентоспособности на рынке труда.

**I этап. Вводная беседа «Успех».** Группе предлагается обсудить следующие вопросы: Что такое успех? Что такое успех для человека, потерявшего работу? Можно ли считать успешным пройденный трудовой путь, если в настоящее время человек остался без работы? Является ли преградой для человека на пути к успеху его состояние безработного? Связано ли ощущение собственной неуспешности с утратой профессиональной значимости? Что мешает безработному человеку быть успешным в жизни? Далее группе предлагается

**II этап. Создание легенды.** Группе предлагается придумать некую легенду, то есть жизнеописание типичного безработного по следующей схеме: семья, образование, этапы трудовой жизни, потеря работы, поиск нового места работы, отношение к обществу, службе занятости и т.д.

**III этап. Суд.** Группа подразделяется на команды: выбирается участник, который сыграет роль подсудимого, формируются группы защиты, обвинения, присяжных заседателей. Обвинению предстоит придумать как можно больше доводов, доказывающих что именно подсудимый виноват в том, что на определенном этапе стал неуспешным в жизни (согласно придуманной легенде). Защита, как ей и полагается, приводит доказательства в пользу подсудимого, считая, что подсудимый не может в полной мере нести ответственность за свой неуспех: объективные процессы в обществе создают неблагоприятные условия для стабильной и успешной трудовой

жизни. Каждая из сторон судебного процесса может приглашать свидетелей для дачи показаний в защиту или против подсудимого. Присяжные заседатели по ходу дела имеют право задавать любые уточняющие вопросы сторонам обвинения и защиты. Слушание дела включает и так называемое последнее слово подсудимого, в котором ему предлагается сформулировать и предъявить суду новую оценку проблемы, более объективно отнестись к позитивным и негативным сторонам ситуации безработицы, реально оценить возможности и перспективы своего трудоустройства и дальнейшего профессионального развития. Далее суд выносит свой вердикт – виновен или не виновен подсудимый в том, что он сегодня безработный. Если виновен, то приговор выносится в форме обязательных практических мер, предписываемых подсудимому для успешного трудоустройства. Если не виновен, то приговор может носить рекомендательный характер в виде системы мероприятий, которые помогут безработному человеку на пути к его трудоустройству.

**IV этап. Рефлексия.** Обсуждение в группе результатов и подведение итогов игры.

**Важно** поскольку данная игра является скорее профилактикой безработицы, проводить ее стоит осторожно, не более 1 раза, в классах, где обучающиеся в подавляющем большинстве уже выбрали себе профессию. Важно сделать акцент на то, что в жизни, конечно, бывают неприятности, но не стоит опускать руки, нет безвыходных ситуаций, и, как бы тяжело не было, человек, если захочет, всегда может найти себе работу.

## **10. Квест «Все работы хороши – выбирай на вкус» - 2 часа (7-9 классы)**

**Участники квеста:** учащиеся 7-8 классов.

**Цель квеста:** способствовать приобретению учениками знаний о профессиях, закреплению знаний о типах профессий, развивать умения определять и различать «профессию», «специальность», «должность», воспитывать творческое отношение к учебной деятельности.

**Задачи:** дать возможность продолжить знакомство с профессиями, развивать логику и интуицию, развивать коммуникативные навыки, умение продуктивно работать в команде, приобретать навыки работы с информационными технологиями.

**Оборудование:** маршрутный лист, стимульный материал для станций, информационные элементы, выдаваемые на каждой станции для завершающего этапа.

### **Ход занятия**

Обучающихся приглашают в актовый зал, где проходит открытие квеста. Обучающиеся делятся на команды (по классам), в каждой команде выбирается капитан. Каждый капитан получает маршрутный лист, с перечнем станций, и таблицами фиксации успешного прохождения станции.

По итогу прохождения каждой станции, команда получает баллы за верно выполненные задания. А также получает информационный элемент (небольшой отрывок текста) для выполнения заключительного задания.

Для выполнения заключительного задания требуется посетить все станции и собрать все информационные элементы. Сутью заключительно задания является создание небольшого текста, изучив который, команда должна догадаться о какой профессии идет речь. Выполнив заключительное задание быстрее всех, команда получает возможность получить дополнительные очки за скорость выполнения, правильность и качество работы.

### **Станция 1. Великий стратег.**

**Цель:** актуализация знаний о некоторых профессиях, развитие мыслительных операций.

Команда получает синквейн. С которым в дальнейшем команда будет работать.

**Оборудование:** лист со стимульным материалом, ручка, бланк заполнения.

**Задание:** изучив информацию, назови зашифрованную профессию.

### Стимульный материал для станции

1.	Считающий, ответственный. Учитывает, осваивает, исполняет. Сохраняет средства для предприятия. Бюджет.	
2.	Многогранный, экстравагантный. Творит, украшает, создает. Всегда неповторимый результат труда. Красота.	
3.	Разбирающийся, предприимчивый. Чертит, конструирует, внедряет. Может обслуживать технику и руководить. Исправность.	
4.	Бдительный, бесстрашный. Контактирует, организовывает, отвечает. Награждают, присваивая внеочередное звание. Порядок.	

### Ответы

1.	(экономист – бухгалтер)
2.	(дизайнер – художник)
3.	(механик – инженер)
4.	(следователь – милиционер)

### Станция 2. Ширма перевоплощений.

**Цель:** актуализировать обобщенные знания о профессиях.

Команда внимательно слушает перечень высказываний, и старается угадать о какой профессии идет речь.

**Задание:** определи профессию которая скрывается за высказыванием.

### Стимульный материал к станции

1. Перед кем все люди снимают шапки? (Перед парикмахером.)
2. Кто погружается в работу с головой? (Водолаз, а ещё и дрессировщик, засовывающий свою голову в пасть тигра или крокодила)
3. Кто работает со вкусом? (Дегустаторы)
4. Человек, работающий с напряжением, это... Кто? (Электрик.)
5. Мастер «топорной работы» это... (Дровосек, лесоруб.)
6. Кто может взять в тиски? (Столяр.)
7. Кто из учёных ворон считает? (Орнитолог.)
8. Как называют профессионала, набивающего цену молотком? (Ведущий аукциона.)
9. Кто дарёному коню в зубы смотрит? (Ветеринар)
10. Городской «ледокол» это Кто? (Дворник зимой.)

### Станция 3. С песней по жизни.

#### **Цель:**

Команде предлагается прослушать 2 песни и определить о каких профессиях идет речь в каждой песне. Затем команде предлагается вспомнить 2 песни в которых также поется о каких-либо профессиях и написать пару строчек из этих песен.

**Оборудование:** магнитофон, бланк со стимульным материалом, ручка.

**Задание:** первая часть: прослушай песню, догадайся о какой профессии идет речь. Вторая часть: вспомни песни в которых поется о какой-либо профессии, запиши пару строчек из этой песни.

### Стимульный материал к станции

№	Отгадай профессию
---	-------------------

1 песня	
2 песня	
№	Вспомни песню про любую профессию, запиши ее
1	
2	

#### **Станция 4. Отдел кадров**

**Цель:** научиться различать «профессию», «должность» и «специальность».

На мультимедийной установке перед командой представлены 3 ступени испытаний, за каждую пройденную ступень, команда получает 1 очко. На каждом испытании команде предлагается перечень слов. Задача команды состоит в том, чтобы правильно определить «профессию», «должность» и «специальность».

**Оборудование:** мультимедийная установка, компьютер.

**Задание:** на каждой ступени испытания, определи какое слово обозначает «профессию», «должность» и «специальность».

#### **Стимульный материал к станции**

Ступень 1	Продавец продовольственных товаров - продавец - заведующий магазином.
Ступень 2	Директор школы - учитель биологии – учитель.
Ступень 3	Инженер – инженер – конструктор - начальник цеха.

#### **Станция 5. Статисты**

**Цель:** актуализировать знания типов профессий, развитие умения соотносить профессию к ее типу.

Команда получает лист с перечнем профессий.



**Задание:** напротив каждой профессии напиши тип профессии (сферу), к которой она относится.

### Стимульный материал к станции

Воспитатель		Визажист	
Фрезеровщик		Нотариус	
Дизайнер		Оператор станков с ЧПУ	
Доярка		Логопед	

Ответы:

Воспитатель	Человек-человек	Визажист	Человек- человек
Фрезеровщик	Человек-техника	Нотариус	Человек-знак
Дизайнер	Человек-художественный образ	Оператор станков с ЧПУ	Человек-техника
Доярка	Человек-природа	Логопед	Человек- человек

### Станция 6. Самая-самая профессия.

**Цель:** актуализировать обобщенные знания о профессиях.

Команда внимательно слушает словосочетания, и предлагает профессии, подходящие по смыслу к данному словосочетанию.

**Задание:** подбери профессии по смыслу.

### Стимульный материал к станции

1. Самая зеленая (озеленитель, лесник, цветовод...)
2. Самая сладкая (кондитер, изготовитель конфет на кондитерской фабрике...)

3. Самая денежная (космонавт, It-специалист, банкир, сотрудник в энергетической отрасли...)
4. Самая красивая (визажист, парикмахер, ювелир, художник...)
5. Самая детская (воспитатель, учитель, педиатр...)
6. Самая чистая (посудомойка, дворник...)
7. Самая смешная (клоун, пародист...)
8. Самая общительная (журналист, режиссер, учитель, тамада...)
9. Самая серьезная (милиционер, военнослужащий, хирург...)
10. Самая железная (токарь, металлург, фрезеровщик...)

Пройдя все станции, обучающиеся собираются в актовом зале, сдают жюри маршрутный лист, и приступают к выполнению заключительного задания.

Как только все команды заканчивают выполнение задания, происходит обсуждение итогов задания, и подведение итогов игры.

**Рефлексия.** Вопросы для участников:

- Какие новые профессии вы сегодня открыли для себя?
- Какой этап вызвал у вас затруднения? Почему? Что показалось сложным?
- Какой этап требовал от вас размышления при поиске ответов?
- Довольны ли вы своей работой?
- Чему вы научились сегодня на игре?
- За что ты хочешь похвалить себя или кого-то из одноклассников?

**11. Квест «Первым делом – самолеты» (7-9 классы)**

## **Проориентационный квест**

**Участники квеста:** учащиеся 7-8 классов.

**Цель квеста:** способствовать приобретению учениками знаний о профессиях, закреплению знаний о типах профессий, воспитывать творческое отношение к учебной деятельности.

**Форма проведения:** проориентационный квест

**Время выполнения квеста** – 1 час.

**Оборудование:** маршрутный лист (см. приложение 2), стимульный материал для станций, буквы, из которых составляются профессии

**Основная идея:** дать возможность продолжить знакомство с профессиями, развивать логику и интуицию, развивать коммуникативные навыки, умение продуктивно работать в команде.

### **Главная площадь**

**Приветствие.** Присвоение названий каждой команде (каждая команда получает буквы в конверте, из которых складывает слово – название профессии (электромонтер, автомеханик, парикмахер, почтальон) оно и становится названием команд. Каждая команда представляет по очереди профессию, названия которой она собрала из букв, рассказывая о все, что знает о ней.

**Вводная инструкция.**

**Оценка жюри (0 – 6 баллов критерий – объем знаний)**

#### **Станция 1:**

**Проспект «Ключевые слова».**

(УСТНО)

**Задание для станции:** вам предлагается определить, к каким профессиям относятся те группы слов, которые вы сейчас услышите. Вы должны назвать, к какой профессии можно отнести эти слова.

## Стимульный материал

1. Рисунок, проект, план, город, гармония, чертеж, конструкции, строительство, здания, памятники.

(Архитектор)

2. Ткань, раскрой, лекало, костюм, ножницы, ателье.

(Портной)

3. Шприц, больной, милосердие, диагноз, капельница, лекарство, помощь.

(Врач)

4. Верстак, рубанок, станок, древесина, мебель, мастерская.

(Столяр)

5. Газета, новости, современность, люди, оперативность, редакция, факты.

(Журналист)

6. Земля, природа, поле, теплица, сад, сорта, растения, уход, плоды, зерно, удобрения, урожай.

(Агроном)

**Оценка жюри: (1 балл за каждый верный ответ)**

## Станция 2

### Бульвар «Профессии в пословицах и поговорках»

**Задание команде:** вам дается перечень профессий, ваша задача состоит в том, чтобы вспомнить к указанным в столбике профессиям хотя бы по одной поговорке и записать их

Команда получает бланк для заполнения.

**Пример:** Профессия **охотник**, поговорка – *«за двумя зайцами погонишься, ни одного не поймаешь»*

**Перечень профессий:** портной, кузнец, повар, рыбак, работник сельского хозяйства, рабочий завода, писатель.

## Бланк заполнения

портной	
кузнец	
повар	
рыбак	
работник сельского хозяйства	
рабочий завода	
писатель	

**Пример ответов:**

Портной - Семь раз отмерь, один отрежь.

Кузнец – куй железо пока горячо

Повар – кашу маслом не испортишь

Рыбак - Рыбак рыбака видит издалека. Не всяк рыбак, кто раз рыбу поймал.

Работник сельского хозяйства - Что посеешь, то и пожнешь.

Рабочий завода - Каков рабочий, такова ему и плата

Писатель - Что написано пером, того не вырубишь и топором

**Оценка жюри (1 балл за каждую верно подобранную пословицу)**

**Станция 3**

**Переулоч «Отгадай профессию»**

**(УСТНО)**

**Задача команды:** отгадай о какой профессии идет речь?

Это слово пришло к нам из французского языка и в переводе имеет одно из значений «акробатическая имитация падения в цирке». Работа человека этой профессии – это не только падения, но и масса других сложных и опасных действий, которые выполняются на лошади или в автомобиле, в самолете и поезде. – **КАСКАДЁР.**

По определению толкового словаря В.И. Даля «...этот человек-купец, торгующий деньгами и денежными бумагами, занимающийся учетом векселей и переводом платежей из одного места и государства в другое и удерживающий за такую услугу оговоренный процент в свою пользу». О ком идет речь? – **БАНКИР**.

Название этой профессии происходит от имени древнеримской богини цветов и весеннего цветения. Искусство составлять букеты и цветочные композиции известно с давних времён. Одно из первых руководств по составлению букетов, гирлянд и венков на русском языке было опубликовано в 1913 году. В настоящее время эта профессия является одной из самых востребованных. – **ФЛОРИСТ**.

Его профессия – оставлять следы: линии и росчерки, буквы и виньетки. Он пишет не на бумаге, его материал: стекло, камень, металл, дерево, линолеум. В переводе с французского это слово означает «художник или мастер, занимающийся вырезанием изображений на пластинах из разных твердых материалов». - **ГРАВЁР**

Первый после царя» - так говорили о людях этой профессии великий Фаберже. Профессия эта дошла до нас из далекой древности; и сегодня, как и много веков назад, она приносит творческое наслаждение, стабильный доход и известность. Золотые руки мастера оживляют холодные камни и равнодушный металл. – **ЮВЕЛИР**

**Оценка жюри (1 балл за каждый верный ответ)**

#### **Станция 4**

#### **«Цепочка профессий»**

Команда должна заполнить бланк станции.

**Задача команды:** на каждую из представленных букв алфавита, вспомнить и написать название профессии.

**Оценка жюри (1 балл за каждый верный ответ. Учитывается только 1 профессия на 1 букву)**

Бланк заполнения представлен в приложении 1.

**Станция 5**  
**«Группы профессий»**

Все профессии, как известно, принято подразделять на 5 категорий в зависимости от типа взаимоотношений человека и объекта действия: «человек - природа», «человек – человек», «человек – техника», человек – художественный образ», «человек – знаковая система».

**Задание выполняет на интерактивной доске и состоит в следующем:**

названные профессии необходимо правильно соотнести к профессиональным областям. В левом столбике указаны профессиональные области: человек – художественный образ, человек – природа и т. д., справа - хаотично названия профессий. Время ограничено: 5 минут

**Ответы:** 1) «Человек – художественный образ»: скульптор, художник-живописец, искусствовед, гравер, портной, кружевница, стеклодув, гончар, паркетчик, фотограф, композитор, пианист, артист, дирижер.

2) «Человек – природа»: инженер-геолог, взрывник, метеоролог, техник-топограф, мастер-сыродел, тестовод, пекарь, вальцовый (мукомольное производство), лесник, эколог, микробиолог, зоотехник, животновод, охотовед-зверовод, садовод.

3) «Человек – техника»: электромонтер, машинист экскаватора, монтажник железобетонных конструкций, слесарь-сантехник, каменщик, арматурщик, техник-строитель, столяр, машинист локомотива, техник-путеец, водитель троллейбуса, моторист-рулевой, бортинженер, пилот.

4) «Человек – человек»: секретарь, проводник пассажирского вагона, официант, парикмахер, контролер-кассир, гид-переводчик, методист

музейной работы, адвокат, участковый инспектор, юрисконсульт, врач-эпидемиолог, санитарка, патронажная сестра, пионервожатый.

5) «Человек – знаковая система»: оператор ЭВМ, программист, техник-математик, штурман гражданской авиации, аэрофотосъемщик, чертежник, картограф, экономист, астроном, оператор связи, химик, фармацевт и провизор, радиооператор, стенографистка, машинистка, телефонист.

**Оценка жюри (0-6 баллов. Учитывается объем и правильность выполненного.)**

### **Итоги**

Все команды собираются в актовом зале. Звучат мелодии из знакомых песен, в которых упоминаются разные профессии, например: «Не кочегары мы не плотники...», «ты- морячка, я - моряк, ты – рыбачка – я – рыбац», «стюардесса по имени Жанна», «бухгалтер – милый мой бухгалтер...» и т. п. Те, кто узнает о какой профессии в этой песни идет речь – поощряются призами. Отдельными призами поощряются те, кто может спеть караоке. В это время жюри подсчитывает баллы каждой команды и награждает победителей квест-игры.



Станция «Цепочка профессий»

А \_\_\_\_\_

Ч \_\_\_\_\_

Б \_\_\_\_\_

Ш \_\_\_\_\_

В \_\_\_\_\_

Э \_\_\_\_\_

Г \_\_\_\_\_

Ю \_\_\_\_\_

Д \_\_\_\_\_

Ж \_\_\_\_\_

З \_\_\_\_\_

И \_\_\_\_\_

К \_\_\_\_\_

Л \_\_\_\_\_

М \_\_\_\_\_

Н \_\_\_\_\_

О \_\_\_\_\_

П \_\_\_\_\_

Р \_\_\_\_\_

С \_\_\_\_\_

Т \_\_\_\_\_

У \_\_\_\_\_

Ф \_\_\_\_\_

Х \_\_\_\_\_

Ц \_\_\_\_\_

Название команды \_\_\_\_\_

Капитан команды \_\_\_\_\_

**Маршрутный лист**

**Станция 1. Проспект «Ключевые слова».**

--	--	--	--	--	--

**Станция 2. Бульвар «Профессии в пословицах и поговорках»**

портной	кузнец	повар	рыбак	работник сельского хозяйства	рабочий завода	писатель

**Станция 3. Переулок «Отгадай профессию»**

--	--	--	--	--

**Станция 4. «Цепочка профессий»**

Количество верно названных профессий	
<b>Итоговый балл</b>	

**Станция 5. «Группы профессий»**

	<b>Оценка каждой группы</b>
«Человек – художественный образ»	
«Человек – техника»	
«Человек – человек»	
«Человек – знаковая система»	
«Человек – природа»	
<b>Средний балл</b>	

## **Литература:**

1. Анн Л. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2003, 272 с.
2. Макаргычева Г. И. Профилактика асоциального поведения: Тренинг для подростков. СПб. Речь, 2007. - 192 с.
3. Прихожан А.М. Психология неудачника. Тренинг уверенности в себе. СПб: Питер, 2009, 310 с.
4. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: Психологическая природа и возрастная динамика. –М., 2000. –304с.;
5. Пряжников Н.С. Игровые профориентационные упражнения. – М.: “Институт практической психологии”. Воронеж: НПО “Модэк”, 1997, - 56 с.
6. Резапкина Г. В. Психология и выбор профессии: программа предпрофильной подготовки. Учебно–методическое пособие для психологов и педагогов. — М.: Генезис, 2005 ,— 208 с.
7. Резапкина Г.В. Секреты выбора профессии или путеводитель выпускника. – М.: Генезис, 2005, - 140 с.
8. Социальная психология и этика делового общения: Учеб. пособие для вузов/Под общей ред. В.Н. Лавриненко. – М.:Культура и спорт, ЮНИТИ, 1995,- 160 с.