

План занятий по программе «Психология и выбор профессии»

1 урок. Самооценка и уровень притязаний.

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

Франсуа Вийон

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. Потому что решение, принятое за человека, навязанное, подсказанное, пусть из самых лучших побуждений, а не выстраданное, будет вызывать отторжение, если только человек не полностью лишен воли и способен отвечать за свои поступки. 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.

Программа «Психология и выбор профессии» поможет вам разобраться в себе, осознать свои сильные и слабые стороны, узнать плюсы и минусы различных профессий. Итогом нашей работы станет составление личного профессионального плана и защита проекта «Моя будущая профессия».

На каждом уроке вы будете узнавать что-то новое о себе или о профессиях с помощью специальных заданий и упражнений. Информация, полученная с помощью психологических тестов, является конфиденциальной, то есть секретной. Таким образом, первое условие нашей работы – **конфиденциальность**. Еще одно важное условие – искренность при ответе на вопросы. Если вы даете заведомо ложные ответы на вопросы, касающиеся вашего поведения в различных ситуациях, то результаты тестов будут недостоверны.

В конце каждого урока есть контрольное задание, состоящее из пяти вопросов. За пять правильных ответов вы получаете оценку «отлично», за четыре – «хорошо» и так далее. Одни задания вы будете выполнять на уроке, другие – дома.

- Большинство тестов основано на самооценке. Чтобы точно оценить свои возможности, недостаточно иметь в своем распоряжении специально подобранные и проверенные методики. Необходимо знать ту шкалу, по которой мы себя оцениваем. А она у всех разная. Древние считали, что человек – мера всех вещей. Значит, сколько людей – столько и измерительных приборов?

Задание №1. «Кто Я?»

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

Вам знакомо слово «презентация»? Оно означает публичное представление, открытие чего-то или кого-то — новой песни, книги, ресторана. 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, безвкусно одеваться, говорить невпопад и т.д. Исправить плохое впечатление намного сложнее.

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, вероятно, вы или не хотите раскрываться даже перед собой, или редко задумываетесь о себе, пользуясь лишь самыми очевидными характеристиками («Я — человек, ученик» и т.д.) Возможно, вам этого достаточно. Но если вы будете так сдержанны в реальной презентации, вашему собеседнику придется самому «достраивать» ваш образ.

Проанализируем содержание ответов. Встречаются ли среди них критические замечания? Возможно, и в жизни вы склонны преувеличивать свои недостатки, выпячивать их. Следуйте совету Андре Моруа: «Никогда не говорите о себе плохо. За вас это сделают ваши друзья».

Чаще всего встречаются ролевые и биографические характеристики («юноша», «девушка», «сын», «дочь»). Обратите внимание, сколько таких характеристик в вашем автопортрете. Если их большинство, возможно, вы предъявляете себя в жизни как носителя формальных характеристик, под которыми могут подписаться миллионы людей. Где ваша индивидуальность? Вы про нее забыли или ее нет?

Бывает, что разные ответы крутятся вокруг одной и той же темы — своих увлечений, отношений с другими людьми, планов на будущее. Подчас так проявляются проблемы, которые неосознанно определяют ваши поступки.

В каком времени стоят глаголы в ваших ответах — в настоящем, будущем или прошедшем? Или они вне времени? Если большинство ответов относится к прошлому («я был перспективным спортсменом»), возможно, вы до сих пор цепляетесь за него, перебирая, словно старые фотографии, вчерашние успехи.

Бывает так, что человек не живет, а готовится к жизни. «Когда я вырасту..., Когда выучусь ..., Когда женюсь ..., Когда куплю машину ..., когда построю дом ...» и так далее до бесконечности. 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?

Не переживай Будущее — оно еще не родилось.
Похорони прошлое — оно умерло.
Живи Настоящим!
Только в нем душа трудится вместе с Богом!

Генри Лонгфелло

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. Большинство методик, которые вам встретятся в этой книге, также основаны на самооценке. Поэтому так важно, чтобы прибор был точный. Иначе полученная информация будет недостоверна и приведет к неправильному решению.

Задание №2. «Какой Я?»

Оцените свои качества по десятибалльной шкале:

1 2 3 4 5	УМ	6 7 8 9 10
1 2 3 4 5	ДОБРОТА	6 7 8 9 10
1 2 3 4 5	КРАСОТА	6 7 8 9 10

Задание №3. «Самый-самый».

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». Учитель собирает листочки и зачитывает имена. Три-четыре фамилии, которые встречаются чаще всего, записываются на доске. Победителям можно вручить символические призы, грамоты, знаки отличия. Это упражнение заставляет задуматься, насколько собственная оценка совпадает с оценкой других людей.

- О том, как опасна негативная самооценка, нас предупреждает история гениального физика Эренфеста. Многие ныне знаменитые ученые, спрашивали его совета. Его помощь была бесценна. Его открытиями пользовались другие. Трагедией Эренфеста была заниженная самооценка. Он всегда сомневался в своей правоте. Однажды он посчитал себя

абсолютно неспособным и покончил жизнь самоубийством. Поэтому о нем мало кто знает.

- Однако слава не сделала счастливой великую актрису Грету Гарбо, которая также имела заниженную самооценку. У нее были миллионы поклонников, но почти не было друзей. Она была настолько застенчива и неуверенна в себе, что не могла сниматься в присутствии людей. Исключение делалось только для партнеров по сцене и оператора. Праздники она отмечала одна в своем огромном замке.
- Эти совершенно непохожие люди с такими разными судьбами были невероятно талантливы и успешны в профессиональной деятельности. Причиной их несчастья стала заниженная самооценка, то есть неспособность принять и полюбить себя, признать свое возможное несовершенство.

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

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

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.
- Однажды капитан трансатлантического лайнера предложил ему выбрать любую каюту. Эйнштейн сказал, что ему абсолютно безразличны условия, он готов путешествовать хоть на рулевом колесе. Он презирал славу, деньги и титулы. Счастье для него состояло из работы, игры на скрипке и плавания под парусом. (Д.Карнеги, Малоизвестные факты о хорошо известных людях, М.,1993).

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 №4. «Успех – это ...»

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

Итак, вы познакомились с важнейшими понятиями психологии – «образ Я», «самовосприятие», «самопрезентация», «самооценка», «уровень притязаний».

Самостоятельно ответьте на вопросы задания № 4, отметив тот вариант, который вы считаете верным.

Задание №5.

Вопросы на понимание темы урока.

1. Способность оценивать себя называется:
а) самодеятельность, б) **самооценка**, в) самопрезентация, в) 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.
5. На достоверность результатов тестирования влияет ваша:
а) **искренность**, б) критичность, в) общительность, г) независимость.

Г.В. Резапкина. Программа предпрофильной подготовки для 9-х классов
«ПСИХОЛОГИЯ И ВЫБОР ПРОФЕССИИ»

План занятий по программе [«Психология и выбор профессии»](#)

2 урок. Темперамент и профессия.

В будничных радостях и горестях жизни нужно быть сангвиником, в важных событиях жизни - меланхоликом, относительно влечений, глубоко затрагивающих наши интересы, - холериком, и, наконец, в исполнении решений - флегматиком.

В.Вундт

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.

Задание №1. Темперамент и свойства нервной системы.

Темперамент – качество биологическое, врожденное, а не приобретенное. 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. Иван Павлов выделял те же типы нервной системы и у собак.

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

Задание №2. Определение темперамента.

Он-line самодиагностика "Определение темперамента" [здесь](#).

Ответьте «да» или «нет» на вопросы, касающиеся ваших чувств и реакций в различных ситуациях, поставив в бланке рядом с номером вопроса «+» или «-».

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 прочесть 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.

Каждый *отрицательный* ответ на вопросы № 6, 12, 18, 24, 30, 36 оценивается в один балл. Чем меньше баллов, тем выше достоверность результатов теста. Если вы набрали больше трех 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. Если вы набрали меньше 6 баллов, вы – интроверт. Интроверт (от латинского «intro», что означает «внутри») ориентирован на свой внутренний мир, он живет 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, вероятно, настолько богат и интересен, что вам хватает своего общества. Среди тех, кого вы лишаете возможности общаться с вами, наверняка есть замечательные люди. При наличии способностей вы добьетесь успеха в науке, искусстве, ремеслах, требующих точности, аккуратности и концентрации внимания.

Потребность в общении у вас 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. Для людей вашего типа в психологии есть специальный термин – амбиверт (от латинского «ambi» – двойственный). Это – 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. Если вы набрали больше 12 баллов, вы – экстраверт. Экстраверт (от латинского «extra», что означает «сверх», «снаружи», «вне») – это 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 настолько может быть увлечен своим делом, карьерой, что не обращает внимания на состояние здоровья.

Вам нравится быть в центре внимания. Ради компании вы можете пренебречь другими делами. Занятия, требующие усидчивости и терпения, даются вам усилием воли. Вероятно, 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, будто созданы для вас. Если только это не маска супермена (или супервумен).

Вы способны выдерживать большие эмоциональные нагрузки. Обратите внимание на профессии хирурга, военного, сотрудника правоохранительных органов, испытателя техники, спасателя.

6-11 баллов. Эмоциональная стабильность. В вас удачно сочетаются устойчивость и чувствительность нервной системы. Вы легче многих справляетесь с жизненными трудностями и при этом 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. Вероятно, вы принимаете 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.

Природа наградила вас более тонкой нервной системой, чем других людей. Если помнить об этом, то окружающий мир будет восприниматься намного спокойней. Ваша отзывчивость наверняка притягивает людей, которые нуждаются в вашем сочувствии. Но в первую очередь вы должны сами обрести силу и уверенность.

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 вы от центра, тем ярче у вас выражены черты одного из четырех темпераментов. Если ваша точка оказалось на одной из двух осей, значит, вам удастся сочетать черты двух темпераментов. Если вы «попали в яблочко», то есть в центр, вас можно поздравить: вы сочетаете черты всех четырех темпераментов. Будем надеяться, что самые лучшие.

Четыре квадрата на рисунке – это четыре темперамента.

Верхний правый квадрат. Холерический темперамент

Люди этого темперамента быстры, подвижны, возбудимы. У холериков выразительная мимика, живая речь, резкие движения. Его чувства обычно быстро возникают и ярко проявляются. Холерик с увеличением берется за дело, работает с подъемом, преодолевая трудности. Когда запас энергии истощается, настроение резко падает. В общении с людьми холерик 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.

- Холериком был Александр Суворов. От природы он имел слабое здоровье, и в детстве приводил в ужас родителей, обливаясь поздней осенью на улице холодной водой. Ему удалось закалить не только тело, но и дух. Став великим полководцем, он ни в чем не уступал своим солдатам, разделяя с ними все тяготы походной жизни и удивляя своей энергией и целеустремленностью.

Нижний левый квадрат. Флегматический темперамент

- Полной противоположностью Суворову был флегматик Кутузов. Вероятно, его темперамент оказал влияние на выбор стратегии с войне с Наполеоном. Флегматики миролюбивы, но до тех пор, пока не затронуты их интересы. Флегматизм не помешал полководцу Кутузову одержать победу над Наполеоном.

Флегматики медлительны и уравновешенны. Они, как правило, 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

Сангвиник быстро сходится с людьми, жизнерадостен, легко переключается с одного вида деятельности на другой, но не любит однообразной работы. Он 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 сангвиника быстро меняется, но, как правило, преобладает хорошее настроение. Сангвинический темперамент не накладывает никаких ограничений на выбор профессии.

- Известный полководец, Наполеон, был сангвиником. Этот тип темперамента считается самым сильным. Однако он не спас Наполеона от поражения, которое нанес ему флегматик Кутузов.

Верхний левый квадрат. Меланхолический темперамент

Чувства и эмоциональные состояния у людей меланхолического темперамента отличаются глубиной, большой силой и длительностью. Меланхолики тяжело переносят обиды, огорчения, хотя внешне это может слабо проявляться. Они избегают малознакомых и новых людей, часто смущаются, проявляют большую неловкость в новой обстановке. Все новое, необычное вызывает у меланхоликов чувство скрытого протеста. Но в привычной и спокойной обстановке люди с таким темпераментом чувствуют себя спокойно и работают очень продуктивно. Меланхоликам свойственна глубина и постоянство, острая восприимчивость к внешним воздействиям.

- Почему среди меланхоликов нет прославленных полководцев?
- 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.
- Знаменитый французский писатель А. Дюма был сангвиником. Помните его «Три мушкетера»? Атос, Портос, Арамис и д'Артаньян как раз и

представляют четыре темперамента. Они дополняют друг друга, как четыре стихии или четыре времени года, и поэтому непобедимы.

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. Вопрос, кем лучше быть, не имеет смысла, как и вопрос, какое время года лучше. 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.

Задание №3. Вопросы на понимание темы урока.

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) сангвинику, б) холерику, в) флегматику, г) **меланхолику**.
4. Экстраверту лучше заниматься
а) научной деятельностью, б) конкретным практическим трудом, в) **обслуживанием клиентов**, г) вычислениями и расчетами. 3 урок. Чувства и эмоции. Тест эмоций.

Истоки негативных эмоций.

В здоровом организме существует равновесие между возбуждением и сдерживанием; человек ощущает себя свободным в выражении своих чувств и импульсов, но он настолько владеет собой, что может выражать их достойным и уместным способом.

А.Лоуэн

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!»

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 - в с 7 лет, страх и ужас - с 9-10, удивление - в 11 лет. Презрение начинают узнавать к 14 годам.

Задание №1. Мимика.

Нарисуйте в кружочках лица, выражающие радость, обиду, гнев, страх, удивление.

- 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.

Задание №2. «Угадай эмоцию».

К доске вызывается пятерка ребят, которым раздаются листочки с названиями эмоций: «радость», «обида», «гнев», «страх», «удивление». Ребята должны изобразить эти эмоции, а остальные – угадать, что было задано.

Задание №3.

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:

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

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

Задание №4. Тест эмоций. (тест Басса-Дарки в авторской модификации)

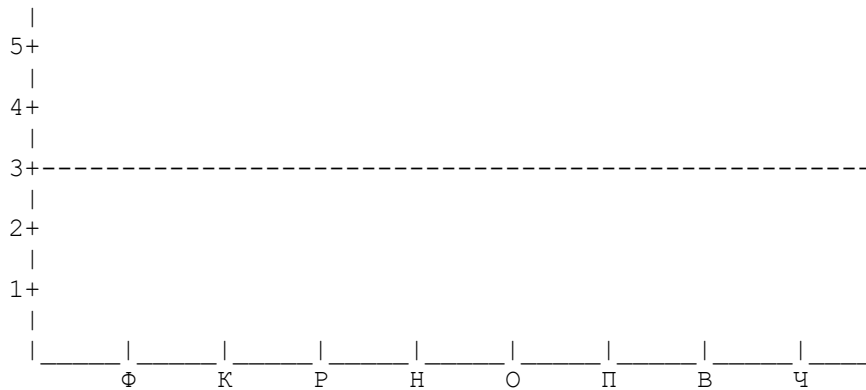
(On-line тест по данной методике находится [здесь](#)).

Каждый оказывался в ситуации, когда трудно сдерживать свои эмоции. Прочитайте следующие утверждения. Если вы реагируете похожим образом, обведите в бланке номер вопроса:

Физическая агрессия (Ф)	1	9	17	25	33
Косвенная агрессия (К)	2	10	18	26	34
Раздражительность (Р)	3	11	19	27	35
Негативизм (Н)	4	12	20	28	36
Обидчивость (О)	5	13	21	29	37
Подозрительность (П)	6	14	22	30	38
Вербальная агрессия (В)	7	15	23	31	39
Чувство вины (Ч)	8	16	24	32	40

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, увеливающие 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.



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:

Физическая агрессия - 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.

Косвенная агрессия - 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.

Раздражение - 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".

Негативизм - 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".

Обидчивость - готовность видеть в словах и поступках других людей насмешку, пренебрежение, желание унижить. Здорово отравляет жизнь.

Подозрительность - готовность видеть в словах и поступках других скрытый умысел, направленный против вас. В крайних проявлениях может быть симптомом нездоровья.

Вербальная агрессия - 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.

Чувство вины - 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.

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.

Ученые выделяют три основных типа агрессивного поведения:

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

Людям, 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:

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

Эмоции, как любая инфекция, легче всего распространяются при большом скоплении народа. Недовольный, раздражительный, агрессивный человек способен принести больше вреда, чем больной заразной болезнью. 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.

Задание №5. Вопросы на понимание темы урока.

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, используя известные вам примеры из мировой истории и личного опыта.

«Эмоции не только играют роль важнейших факторов в жизни отдельной личности, но они вообще самые могущественные из известных нам природных сил. Каждая страница истории – как целых народов, так и отдельных лиц – доказывает их непреодолимую власть. Бури страстей погубили большие человеческих жизней, опустошили большие стран, чем ураганы. Их поток разрушил больше городов, чем наводнения». К.Г. Ланге.

5. Меланхолику не рекомендуется работать

а) терапевтом, б) хирургом, в) окулистом, г) рентгенологом.

3 урок. Чувства и эмоции. Тест эмоций. Истоки негативных эмоций.

В здоровом организме существует равновесие между возбуждением и сдерживанием; человек ощущает себя свободным в выражении своих чувств и импульсов, но он настолько владеет собой, что может выражать их достойным и уместным способом.

А.Лоуэн

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!»

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 - в 7 лет, страх и ужас - с 9-10, удивление - в 11 лет. Презрение начинают узнавать к 14 годам.

Задание №1. Мимика.

Нарисуйте в кружочках лица, выражающие радость, обиду, гнев, страх, удивление.

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.

Задание №2. «Угадай эмоцию».

К доске вызывается пятерка ребят, которым раздаются листочки с названиями эмоций: «радость», «обида», «гнев», «страх», «удивление». Ребята должны изобразить эти эмоции, а остальные – угадать, что было задано.

Задание №3.

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:

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

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

Задание №4. Тест эмоций. (тест Басса-Дарки в авторской модификации)

(On-line тест по данной методике находится [здесь](#)).

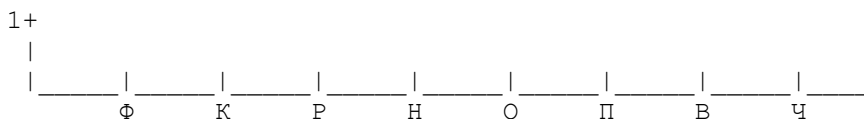
Каждый оказывался в ситуации, когда трудно сдерживать свои эмоции. Прочитайте следующие утверждения. Если вы реагируете похожим образом, обведите в бланке номер вопроса:

Физическая агрессия (Ф)	1	9	17	25	33
Косвенная агрессия (К)	2	10	18	26	34
Раздражительность (Р)	3	11	19	27	35
Негативизм (Н)	4	12	20	28	36

Обидчивость (О)	5	13	21	29	37
Подозрительность (П)	6	14	22	30	38
Вербальная агрессия (В)	7	15	23	31	39
Чувство вины (Ч)	8	16	24	32	40

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.

|
 5+
 |
 4+
 |
 3+-----
 |
 2+
 |



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:

Физическая агрессия - 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.

Косвенная агрессия - 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.

Раздражение - 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".

Негативизм - 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".

Обидчивость - готовность видеть в словах и поступках других людей насмешку, пренебрежение, желание унижить. Здорово отравляет жизнь.

Подозрительность - готовность видеть в словах и поступках других скрытый умысел, направленный против вас. В крайних проявлениях может быть симптомом нездоровья.

Вербальная агрессия - 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.

Чувство вины - 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.

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.

Ученые выделяют три основных типа агрессивного поведения:

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

Людам, 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:

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

Эмоции, как любая инфекция, легче всего распространяются при большом скоплении народа. Недовольный, раздражительный, агрессивный человек способен принести больше вреда, чем больной заразной болезнью. 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.

Задание №5. Вопросы на понимание темы урока.

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, используя известные вам примеры из мировой истории и личного опыта.

«Эмоции не только играют роль важнейших факторов в жизни отдельной личности, но они вообще самые могущественные из известных нам природных сил. Каждая страница истории – как целых народов, так и отдельных лиц – доказывает их непреодолимую власть. Бури страстей погубили больше человеческих жизней, опустошили больше стран, чем ураганы. Их поток разрушил больше городов, чем наводнения». К.Г. Ланге.

3 урок. Чувства и эмоции. Тест эмоций. Истоки негативных эмоций.

В здоровом организме существует равновесие между возбуждением и сдерживанием; человек ощущает себя свободным в выражении своих чувств и импульсов, но он настолько владеет собой, что может выражать их достойным и уместным способом.

А.Лоуэн

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!»

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 - в с 7 лет, страх и ужас - с 9-10, удивление - в 11 лет. Презрение начинают узнавать к 14 годам.

Задание №1. Мимика.

Нарисуйте в кружочках лица, выражающие радость, обиду, гнев, страх, удивление.

- 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.

Задание №2. «Угадай эмоцию».

К доске вызывается пятерка ребят, которым раздаются листочки с названиями эмоций: «радость», «обида», «гнев», «страх», «удивление». Ребята должны изобразить эти эмоции, а остальные – угадать, что было задано.

Задание №3.

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:

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

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

Задание №4. Тест эмоций. (тест Басса-Дарки в авторской модификации)

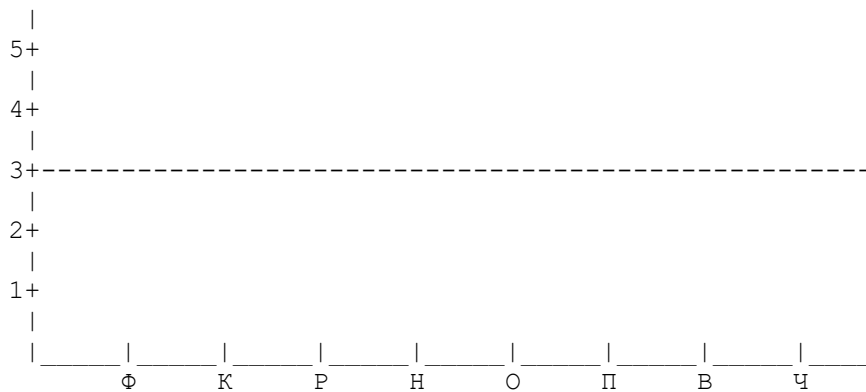
(On-line тест по данной методике находится [здесь](#)).

Каждый оказывался в ситуации, когда трудно сдерживать свои эмоции. Прочитайте следующие утверждения. Если вы реагируете похожим образом, обведите в бланке номер вопроса:

Физическая агрессия (Ф)	1	9	17	25	33
Косвенная агрессия (К)	2	10	18	26	34
Раздражительность (Р)	3	11	19	27	35
Негативизм (Н)	4	12	20	28	36
Обидчивость (О)	5	13	21	29	37
Подозрительность (П)	6	14	22	30	38
Вербальная агрессия (В)	7	15	23	31	39
Чувство вины (Ч)	8	16	24	32	40

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, увеливающие 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.



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:

Физическая агрессия - 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.

Косвенная агрессия - 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.

Раздражение - 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".

Негативизм - 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".

Обидчивость - готовность видеть в словах и поступках других людей насмешку, пренебрежение, желание унижить. Здорово отравляет жизнь.

Подозрительность - готовность видеть в словах и поступках других скрытый умысел, направленный против вас. В крайних проявлениях может быть симптомом нездоровья.

Вербальная агрессия - 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.

Чувство вины - 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.

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.

Ученые выделяют три основных типа агрессивного поведения:

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

Людам, 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:

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

Эмоции, как любая инфекция, легче всего распространяются при большом скоплении народа. Недовольный, раздражительный, агрессивный человек способен принести больше вреда, чем больной заразной болезнью. 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.

Задание №5. Вопросы на понимание темы урока.

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, используя известные вам примеры из мировой истории и личного опыта.

«Эмоции не только играют роль важнейших факторов в жизни отдельной личности, но они вообще самые могущественные из известных нам природных сил. Каждая страница истории – как целых народов, так и отдельных лиц – доказывает их непреодолимую власть. Бури страстей погубили больше человеческих жизней, опустошили больше стран, чем ураганы. Их поток разрушил больше городов, чем наводнения». К.Г. Ланге.

3 урок. Чувства и эмоции. Тест эмоций. Истоки негативных эмоций.

В здоровом организме существует равновесие между возбуждением и сдерживанием; человек ощущает себя свободным в выражении своих чувств и импульсов, но он настолько владеет собой, что может выражать их достойным и уместным способом.

А.Лоуэн

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!»

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 - в 7 лет, страх и ужас - с 9-10, удивление - в 11 лет. Презрение начинают узнавать к 14 годам.

Задание №1. Мимика.

Нарисуйте в кружочках лица, выражающие радость, обиду, гнев, страх, удивление.

- 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.

Задание №2. «Угадай эмоцию».

К доске вызывается пятерка ребят, которым раздаются листочки с названиями эмоций: «радость», «обида», «гнев», «страх», «удивление». Ребята должны изобразить эти эмоции, а остальные – угадать, что было задано.

Задание №3.

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:

ЧТО ДЕЛАЕТ НЕСЧАСТНЫМ	ЧТО ДЕЛАЕТ СЧАСТЛИВЫМ
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ненависть ▪ Гнев ▪ Зависть ▪ Жадность 	<ul style="list-style-type: none"> • Любовь • Доброта • Великодушие • Щедрость

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Обидчивость ▪ Подозрительность ▪ Тщеславие 	<ul style="list-style-type: none"> • Способность прощать • Доверчивость • Скромность
--	---

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

Задание №4. Тест эмоций. (тест Басса-Дарки в авторской модификации)

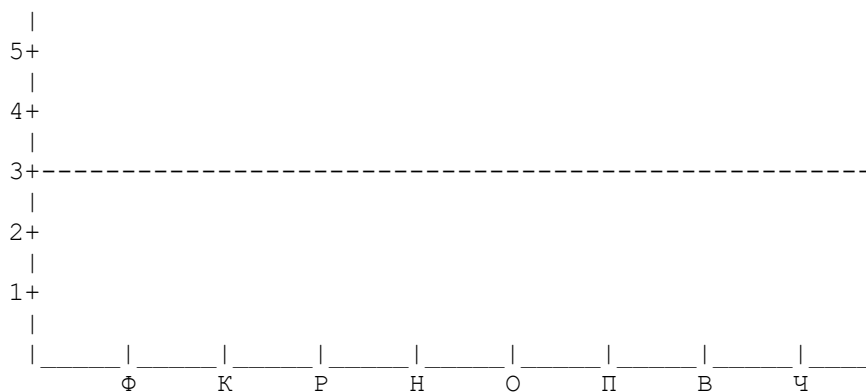
(On-line тест по данной методике находится [здесь](#)).

Каждый оказывался в ситуации, когда трудно сдерживать свои эмоции. Прочитайте следующие утверждения. Если вы реагируете похожим образом, обведите в бланке номер вопроса:

Физическая агрессия (Ф)	1	9	17	25	33
Косвенная агрессия (К)	2	10	18	26	34
Раздражительность (Р)	3	11	19	27	35
Негативизм (Н)	4	12	20	28	36
Обидчивость (О)	5	13	21	29	37
Подозрительность (П)	6	14	22	30	38
Вербальная агрессия (В)	7	15	23	31	39
Чувство вины (Ч)	8	16	24	32	40

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.



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:

Физическая агрессия - 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.

Косвенная агрессия - 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.

Раздражение - 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".

Негативизм - реакция, типичная для подростка, совершающего бессмысленные и даже разрушительные для себя поступки из чувства протеста. Суть ее в поговорке "выбью себе глаз, пусть у тещи будет зять кривой".

Обидчивость - готовность видеть в словах и поступках других людей насмешку, пренебрежение, желание унижить. Здорово отравляет жизнь.

Подозрительность - готовность видеть в словах и поступках других скрытый умысел, направленный против вас. В крайних проявлениях может быть симптомом нездоровья.

Вербальная агрессия - 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.

Чувство вины - 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.

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.

Ученые выделяют три основных типа агрессивного поведения:

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

Людям, 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:

- Полисмен увидел человека, который собирался прыгнуть с моста. «Проблемы с деньгами?», - спросил полицейский. «Нет». «Проблемы в семье?» Тот снова покачал головой. «Тогда в чем же дело?» «Меня волнуют мировые проблемы», - ответил самоубийца. «Послушай, все не так уж плохо, давай прогуляемся по мосту и все обсудим», – сказал полисмен. Они

около часа бродили взад и вперед, обсуждая мировые проблемы. Потом прыгнули оба.

Эмоции, как любая инфекция, легче всего распространяются при большом скоплении народа. Недовольный, раздражительный, агрессивный человек способен принести больше вреда, чем больной заразной болезнью. 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.

Задание №5. Вопросы на понимание темы урока.

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, используя известные вам примеры из мировой истории и личного опыта.

«Эмоции не только играют роль важнейших факторов в жизни отдельной личности, но они вообще самые могущественные из известных нам природных сил. Каждая страница истории – как целых народов, так и отдельных лиц – доказывает их непреодолимую власть. Бури страстей погубили больше человеческих жизней, опустошили больше стран, чем ураганы. Их поток разрушил больше городов, чем наводнения». К.Г. Ланге.

3 урок. Чувства и эмоции. Тест эмоций. Истоки негативных эмоций.

В здоровом организме существует равновесие между возбуждением и сдерживанием; человек ощущает себя свободным в выражении своих чувств и импульсов, но он настолько владеет собой, что может выражать их достойным и уместным способом.

А.Лоуэн

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!»

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 - в с 7 лет, страх и ужас - с 9-10, удивление - в 11 лет. Презрение начинают узнавать к 14 годам.

Задание №1. Мимика.

Нарисуйте в кружочках лица, выражающие радость, обиду, гнев, страх, удивление.

- 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.

Задание №2. «Угадай эмоцию».

К доске вызывается пятерка ребят, которым раздаются листочки с названиями эмоций: «радость», «обида», «гнев», «страх», «удивление». Ребята должны изобразить эти эмоции, а остальные – угадать, что было задано.

Задание №3.

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:

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

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

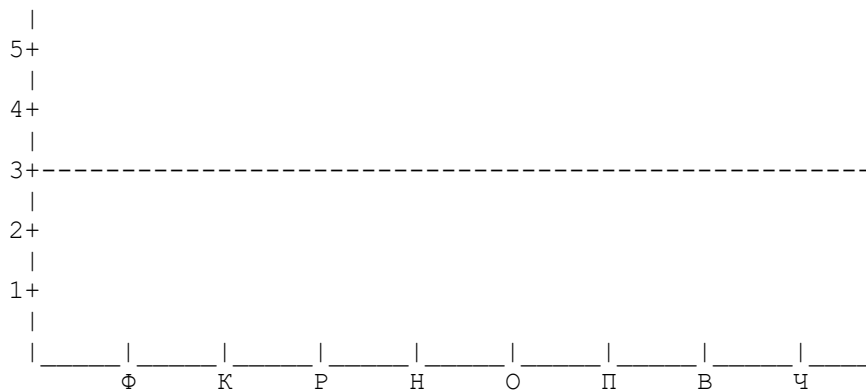
Задание №4. Тест эмоций. (тест Басса-Дарки в авторской модификации)

(On-line тест по данной методике находится [здесь](#)).

Каждый оказывался в ситуации, когда трудно сдерживать свои эмоции. Прочитайте следующие утверждения. Если вы реагируете похожим образом, обведите в бланке номер вопроса:

Физическая агрессия (Ф)	1	9	17	25	33
Косвенная агрессия (К)	2	10	18	26	34
Раздражительность (Р)	3	11	19	27	35
Негативизм (Н)	4	12	20	28	36
Обидчивость (О)	5	13	21	29	37
Подозрительность (П)	6	14	22	30	38
Вербальная агрессия (В)	7	15	23	31	39
Чувство вины (Ч)	8	16	24	32	40

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.



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:

Физическая агрессия - 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.

Косвенная агрессия - 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.

Раздражение - 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".

Негативизм - 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".

Обидчивость - готовность видеть в словах и поступках других людей насмешку, пренебрежение, желание унижить. Здорово отравляет жизнь.

Подозрительность - готовность видеть в словах и поступках других скрытый умысел, направленный против вас. В крайних проявлениях может быть симптомом нездоровья.

Вербальная агрессия - 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.

Чувство вины - 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.

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.

Ученые выделяют три основных типа агрессивного поведения:

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

Людям, 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:

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

Эмоции, как любая инфекция, легче всего распространяются при большом скоплении народа. Недовольный, раздражительный, агрессивный человек способен принести больше вреда, чем больной заразной болезнью. 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 полуборота, делая наблюдателей – соучастниками.

Задание №5. Вопросы на понимание темы урока.

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, используя известные вам примеры из мировой истории и личного опыта.

«Эмоции не только играют роль важнейших факторов в жизни отдельной личности, но они вообще самые могущественные из известных нам природных сил. Каждая страница истории – как целых народов, так и отдельных лиц – доказывает их непреодолимую власть. Бури страстей погубили больше человеческих жизней, опустошили больше стран, чем ураганы. Их поток разрушил больше городов, чем наводнения». К.Г. Ланге.

4 урок. Что такое стресс.

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

Д.Локк

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 – мужчина, спасаясь бегством от быка, перепрыгивает двенадцатиметровый ров, женщина поднимает автомобиль, под которым оказались ее дети. Широко известный термин стресс ввел автор учения о стрессе, канадский психолог Ганс Селье в 1936 году. Он описал два вида стресса – эустресс – конструктивный, мобилирующий стресс, и дистресс – деструктивный, хронический стресс, приводящий к заболеваниям. Любой межличностный конфликт можно считать стрессом, и только от его участников зависит, будет он конструктивным или деструктивным.

Задание №1.

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

ЧТО ПРОВОЦИРУЮТ КОНФЛИКТ	ЧТО ПРЕПЯТСТВУЮТ КОНФЛИКТУ
<ul style="list-style-type: none">▪ Раздражительность▪ Обидчивость▪ Вспыльчивость	<ul style="list-style-type: none">• Доброжелательность• Умение прощать• Самоконтроль

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Подозрительность ▪ Хвастовство ▪ Самомнение ▪ Нетерпение ▪ Дерзость 	<ul style="list-style-type: none"> • Доверчивость • Скромность • Самокритичность • Терпение • Воспитанность
---	--

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

Задание №2.

Если утверждение относится к вам, поставьте рядом «+», если нет – «-».

1. У меня бывают головные боли после напряженной работы.
2. Перед важными уроками мне снятся тревожные сны.
3. В школе я чувствую себя 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.

Подсчитайте количество положительных ответов:

0-6 – низкий уровень тревожности

7-13 – средний уровень тревожности

14-20 – высокий уровень тревожности.

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

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

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

- 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. Не сравнивайте себя с другими! Возможно, у вас более тонкая и чувствительная нервная система, чем у других людей. Учитывайте это при планировании своей работы. Временно ограничьте свои контакты несколькими близкими людьми, которые вас понимают.

Задание №3. Оценка школьных ситуаций.

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

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

До 10 баллов – низкий уровень тревожности.

11-20 баллов – средний уровень тревожности.

21-30 баллов – высокий уровень тревожности.

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

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

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

такого позитивного отношения является вера в себя, ощущение своих возможностей» /Прихожан А.М. Психология неудачника/

- Пессимист видит трудности в каждой возможности; оптимист в каждой трудности видит возможности.
/У. Черчилль/

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

- ***Признайтесь себе в своих сильных и слабых сторонах.***
- ***Никогда не говорите о себе плохо.***
- ***Позвольте себе расслабиться, прислушаться к своим мыслям, заняться тем, что вам по душе.***
- ***Ваши друзья и близкие тоже испытывают неуверенность. Помогите им!***
- ***Радуйтесь каждому своему успеху на пути к этим целям, хвалите себя.***
- ***Помните, что вы — воплощение надежд ваших родителей, вы — образ и подобие Бога, вы — творец своей жизни.***

Задание №4. Вопросы на понимание темы урока.

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?

Г.В. Резапкина. Программа предпрофильной подготовки для 9-х классов
«ПСИХОЛОГИЯ И ВЫБОР ПРОФЕССИИ»

План занятий по программе

5 урок. Определения типа мышления.

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

Народная мудрость

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

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

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

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

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

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

- А.Эйнштейну и У.Черчиллю было трудно учиться в школе потому, что преподавателей раздражала их манера вместо ответа на поставленный вопрос задавать неуместные вопросы: "А если бы этот треугольник был перевернутым?", "А если бы время не было временем?"

Мужество – способность принимать решения в ситуации неопределенности, не бояться собственных выводов и довести их до конца, рискуя личным успехом и репутацией. Известный физик П.Л.Капица отмечал, что в науке не эрудиция является той основной чертой, главное - воображение и смелость.

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

Задание №1.

Запишите основные характеристики мышления талантливых людей.

Задание №2.

У каждого человека преобладает определенный тип мышления. Данный опросник поможет тебе определить тип своего мышления. Если согласны с высказыванием, в бланке поставьте «+», если нет – «-».

On-line самодиагностика "Тип мышления" [здесь](#).

П-Д	А-С	С-Л	Н-О	К
1	2	3	4	5
6	7	8	9	10

11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30
31	32	33	34	35
36	37	38	39	40

1. 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, легио.
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.

Подсчитайте число плюсов в каждой из пяти колонок и запишите полученное число в пустой нижней клетке бланка. 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?

По мнению американского исследователя Коэна, «мы никогда даже близко не подходим к границам наших возможностей, а мозг обычно использует лишь

ничтожную часть своей мощности». Психологи высказывают мысль, что возможности людей, которых мы называем гениями, - не аномалия, а норма. Задача заключается в том, чтобы раскрепостить мышление каждого и использовать огромный потенциал, отпущенный нам природой.

Мышление – трудная работа. Для ее выполнения требуется организованность, хорошо развитое внимание и память, наблюдательность, работоспособность. При массе в 2% от нашего тела мозг потребляет 15% всей вырабатываемой энергии. На успешность выполнения интеллектуальных задач влияет эмоциональное состояние, состояние здоровья, условия работы. Поэтому интеллектуальные тесты необходимо выполнять в спокойной обстановке и хорошем настроении.

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.

Задание №3. Вопросы на понимание темы урока.

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.

Г.В. Резапкина. Программа предпрофильной подготовки для 9-х классов
«ПСИХОЛОГИЯ И ВЫБОР ПРОФЕССИИ»

7 урок. Уровень внутренней свободы.

Я уяснил, что значит быть свободным.
Я разобрался в этом чувстве трудном,
Одном из самых личных чувств на свете.
И знаете, что значит быть свободным?
Ведь это значит быть за все в ответе!

Л. Мартынов

Свойства нервной системы и особенности мышления, памяти и внимания играют большую, но не определяющую роль в жизни человека. Есть факторы более существенные. Одним из них является уровень внутренней свободы – субъективное ощущение каждого человека, влияющее на его отношение к различным событиям своей жизни и принятие решений.

Задание №1.

Прочитайте утверждения и поставьте в бланке ответов рядом с соответствующим номером «+», если вы с ним согласны, и «-», если не согласны.

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

1. Успешная карьера больше зависит от случая, чем от способностей и усилий человека.
2. Большинство разводов происходит оттого, что люди не хотят приспособиться друг к другу.
3. Болезнь - дело случая: если суждено заболеть, то заболеешь.
4. Люди оказываются одинокими, потому что сами не проявляют интереса и дружелюбия к окружающим.

5. Исполнение моих желаний чаще зависит от случайного стечения обстоятельств.
6. Бесплезно прилагать усилия, чтобы завоевать симпатию других людей.
7. Отношения между людьми зависят от их связей, благосостояния, условий жизни.
8. Я часто чувствую, что мало влияю на то, что происходит со мной.
9. Как правило, руководство более эффективно, когда начальник контролирует действия подчиненных.
10. Мои отметки больше зависели от настроения учителя, чем от моих усилий.
11. Когда я строю планы, то верю в их осуществление.
12. То, что многие считают удачей или везением, на самом деле – результат упорного труда.
13. Если люди не подходят друг другу, то, как бы они не старались наладить отношения, все равно ничего не получится.
14. Все хорошее, что я делаю, другие обычно замечают и ценят.
15. Дети вырастают такими, какими их воспитывают родители.
16. Думаю, что случай или судьба не играют важной роли в моей жизни.
17. Я стараюсь не планировать далеко вперед, потому что многое зависит от того, как сложатся обстоятельства.
18. Мои отметки в школе зависели от моих знаний.
19. В семейных конфликтах я часто чувствую свою вину.
20. Жизнь большинства людей зависит от стечения обстоятельств.
21. Я предпочитаю такое руководство, при котором можно самостоятельно определять, что и как делать.
22. Как правило, именно неудачное стечение обстоятельств мешает людям добиться успеха.
23. В плохой работе организации виноваты ее сотрудники.
24. Я часто чувствую, что ничего не могу изменить в сложившихся отношениях.
25. Если я захочу, то смогу расположить к себе любого.

26. На молодых людей влияет так много обстоятельств, что усилия родителей по их воспитанию часто оказываются напрасными.
27. То, что со мной случается, зависит от меня самого.
28. Трудно понять, почему взрослые поступают именно так, а не иначе.
29. Человек, который не смог добиться успеха в своей работе, скорее всего, не проявил достаточно усилий.
30. Чаще всего я могу добиться от членов своей семьи того, что мне надо.
31. В моих неудачах чаще всего были виноваты другие.
32. Ребенка всегда можно уберечь от простуды, если за ним следить и правильно одевать его.
33. В сложных обстоятельствах я жду, пока проблемы решатся сами собой.
34. Успех является результатом упорной работы и мало зависит от везения.
35. Мне трудно понять, почему я нравлюсь одним и не нравлюсь другим.
36. Обычно я принимаю решения сам, не надеясь на советы других людей.
37. К сожалению, заслуги человека часто остаются непризнанными.
38. Способные люди, не сумевшие реализовать свои возможности, должны винить в этом только себя.
39. Многие мои успехи были возможны только благодаря помощи других.
40. Большинство неудач в моей жизни произошло от моего неумения, незнания или лени.

Обработка теста заключается в подсчете ответов, совпадающих с ключом:

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

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

Менее 15 баллов. Чем меньше баллов, тем сильнее человек зависит от внешних обстоятельств, мнения окружающих, средств массовой информации. Такие люди не видят связи между своими действиями и значимыми для них событиями их жизни, не считают себя способными контролировать их развитие, и склонны приписывать ответственность за события своей жизни, как счастливые, так и несчастные, другим людям, случаю, судьбе. Обычно они чувствуют себя комфортно в любой компании, но отношения с окружающими поверхностны. Они с готовностью принимают общепринятые нормы и традиции, играя по предложенным правилам. Человека, ориентирующегося на ценности и ожидания других людей, называют «рыночной личностью». Она с легкостью вписывается в так называемую «рыночную» экономику, заинтересованную в росте числа потребителей, послушных моде и рекламе. Творческие способности блокируются

необходимостью быть «как все». Такие люди более других подвержены феномену «сгорания», потому что работа обычно не приносит им удовлетворения.

15-25 баллов. Есть потребность соответствовать социальным нормам, следовать моде и образцам, принятым в окружении. Могут принимать решения под давлением обстоятельств и авторитетов. Желание сохранить свою индивидуальность и внутреннюю независимость вступает в противоречие с опасением потерять расположение значимых для него людей, оказавшись «белой вороной», может вызвать внутренний конфликт. Ответственность за сложившиеся отношения и обстоятельства своей жизни полностью не сформирована.

Более 25 баллов. Такие люди значительно меньше, чем другие, зависят от общественного мнения, потому что живут по своим внутренним законам. Они принимают на себя ответственность за все, что происходит в их жизни, объясняя это своим характером и поступками, а не внешними обстоятельствами. Их отличает чувство внутренней свободы. Такие люди не склонны подчиняться давлению других людей, остро реагируют на посягательства на личную свободу, активны и уверены в себе. Нередко они одиноки, но их одиночество вызвано не трудностями в общении, а неприятием ценностей других людей. Общепринятые ценности они принимают только в том случае, если они совпадают с их ценностями. Если правила игры их не устраивают, они предлагают свои или выходят из игры. Их душевное равновесие зависит от чувства оправданности поступков перед собой. Все это формирует профессионала, успешного в различных сферах деятельности, но может затруднить адаптацию в условиях «рыночной» экономики и осложнить их вхождение в коллектив. Внутренняя свобода необходима творческой личности, как воздух.

...Одна из авиационных компаний провела эксперимент среди своего персонала. Организовали имитацию полетов в условиях плохой видимости, когда эмоциональное возбуждение и умственное напряжение способствуют стереотипному реагированию. Капитанов просили имитировать неспособность справиться с ситуацией в критический момент имитационного полета, совершая ошибки, которые привели бы к катастрофе. Исследование показало, что в 25% случаев полеты закончились бы крушением из-за того, что ни один член команды не оспорил правильность явно ошибочных действий капитана.

- **Что можно сказать об уровне внутренней свободы членов команды?**

Задание №2. Вопросы на понимание темы урока.

Сравните два высказывания:

1. «Не стоит прогибаться под изменчивый мир, пусть лучше он прогнется под нас».
 2. «Не мы такие – жизнь такая».
- **Охарактеризуйте людей, сказавших эти слова. Кто из них больше похож на вас?**

•

8 урок. Обобщающий урок по теме «Что я знаю о своих ВОЗМОЖНОСТЯХ».

- На протяжении семи уроков вы не просто знакомились с такими понятиями психологии, как самооценка, темперамент, эмоции, стресс, тревожность, интеллект, память, внимание, но и узнавали о своих психологических особенностях, выполняя специальные задания и тесты.
- Задание №1.
- Заполните таблицу, пользуясь записями в тетради и результатами тестов.

Мои психологические особенности	По результатам тестов	По моему мнению
Самооценка		
Темперамент		
Уровень агрессии		
Уровень тревожности		
Тип мышления		
Память		
Внимание		
Уровень внутренней свободы		

- Запишите качества, которые вам помогают в общении с другими людьми и осложняют ваше общение с другими людьми. Что бы вы хотели изменить в себе?
- Среди полученных характеристик есть те, которые обусловлены генетически – темперамент, тип мышления, и те, которые сформировались в раннем детстве под влиянием семейного воспитания – отношение к жизни, направленность личности. Некоторые качества складывались под воздействием различных факторов, в том числе наследственных и социальных – проявление агрессии и поведение в конфликтах.
- Из этих характеристик складывается ваш психологический портрет. Насколько он соответствует вашим представлениям о себе? Во многом это зависит от вашей искренности при работе с тестами и способности объективно оценить себя. Кроме того, даже лучшие психологические тесты только в 80% случаев дают достоверную информацию. Может быть, вы принадлежите к 20% нестандартных людей?
- Задание №2. Психологический кроссворд.
- Вспомни, какими словами обозначаются эти понятия, и впиши их в клетки.
- **1.** Представление, или открытие себя другим людям.
- **2.** Направленность нашего сознания на определенный объект.
- **3.** Главное требование психологической диагностики.
- **4.** Свойство нервной системы.
- **5.** Общительный, уравновешенный человек.
- **6.** Способность мыслить творчески, находить нестандартные решения задачи.
- **7.** Спокойный, уравновешенный человек.
- **8.** Психолог, автор учения о стрессе.
- **9.** Общительный, эмоциональный, импульсивный человек.
- **10.** Конструктивный, мобилизующий стресс.

9 урок. Классификации профессий. Признаки профессии.

Вы, наверное, обращали внимание, как быстро и безошибочно библиотекарь находит нужную читателю книгу. Проще всего ее найти, если знаешь автора и название — в этом поможет алфавитный каталог. Но бывает так, что читатель ищет литературу по интересующей его теме, не зная ни автора, ни названия. Тогда библиотекарь приходит на помощь тематический каталог, по которому можно найти нужные книги. Найти книгу помогает классификация — правила размещения книг на стеллажах. На уроках биологии вы изучаете классификацию мира природы, на уроках химии классификацию химических элементов. В широком смысле этого слова классификация — это осмысленный порядок вещей.

Классификация профессий строится по своим законам. В мире насчитывается около сорока тысяч профессий, причем каждый год исчезают десятки старых и возникают сотни новых. Некоторые профессии кокетливо меняют названия, прикидываясь современными. Не сразу поймешь, что бармен — это буфетчик, а менеджер — управляющий. Классификация профессий по алфавиту поможет сориентироваться в них, если знать названия всех сорока тысяч профессий. Сколько профессий знаете вы?

Задание №1. «Назови профессию».

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

В разных странах действуют классификации, которые объединяют профессии по различным признакам: месту работы, степени самостоятельности, скорости продвижения по службе и т. д. Можно распределить профессии по отраслям промышленности. Вот, например, швейная промышленность. Каких только профессий там нет — и модельеры, и наладчики оборудования, и слесари, и художники, и швей-мотористки разных специальностей, и экономисты, и бухгалтеры. Но разве можно примерить к своим интересам и склонностям отрасль промышленности? Примерить можно только профессию. Вот почему важно знать классификацию профессий, построенную на основании существенных признаков (Е.А. Климов. Как выбирать профессию).

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

- нужные науки (образование, здравоохранение, экономика, право);
- полезные науки (сельское хозяйство, физика, биология, математика);
- щегольские или увеселяющие науки (литература и искусство);
- тщетные науки (алхимия, астрология);
- нужные науки (образование, здравоохранение, экономика, право);
- вредительские науки (колдовство).

У нас в стране чаще всего используется четырехуровневая классификация профессий Е.А. Климова, по которой все профессии можно распределить по пяти предметам, трем целям, четырем средствам и четырем условиям труда.

По Климову, можно выделить пять больших групп профессий в зависимости от предмета труда — «техника», «человек», «природа», «знак», «художественный образ». Это — первый уровень классификации.

1. ТЕХНИКА (Т). К этой группе относятся профессии, связанные с производством, обслуживанием и проектированием любой техники, от космических ракет и компьютеров до наковальни и молота кузнеца. Инженер, конструктор, летчик, машинист, водитель, электрик, строитель, автослесарь, сантехник, горнорабочий, испытатель двигателей — вот только некоторые из них. Особенность технических объектов в том, что они могут быть точно измерены и просчитаны, поэтому профессии этой группы требуют от человека сочетания практического склада ума и творческих способностей, точности, хорошего здоровья.

- *Какой тип мышления характерен для профессионалов в области техники?*

2. ЧЕЛОВЕК (Ч). Врач, медсестра, учитель, воспитатель, официант, юрист, продавец, парикмахер, экскурсовод — все эти профессии относятся к одной группе, потому что у них один предмет труда — человек. Эти профессии имеют особую социальную значимость. Они требуют от человека терпения и требовательности, умения брать ответственность на себя, контролировать свои эмоции. Главное содержание труда в этих профессиях — эффективное взаимодействие между людьми. Одни качества способствуют успешной работе, а другие — осложняют ее. Если у вас повышенная потребность в общении, контакты с людьми будут вас радовать, если пониженная — будут утомлять. Повышенный уровень агрессии недопустим для специалистов этой сферы. Кстати, умение продуктивно общаться необходимо каждому из нас.

- *Какой темперамент располагает к общению с другими людьми?*

3. ПРИРОДА (П). К этой группе относятся все профессии, связанные с живой и неживой природой. Исследование, изучение и использование природных ресурсов, уход за животными и растениями, их лечение — вот возможные виды деятельности. Профессии этой группы: агроном, селекционер, зоотехник, ветеринар, кинолог, растениевод, геолог, охотовед, эколог, мелиоратор. Людей этих профессий объединяет любовь к природе. Но эта любовь — деятельная, а не созерцательная. Одно дело — играть с домашними животными и любоваться цветами. И совсем другое — регулярно, день за днем ухаживать за ними, наблюдать, лечить, выгуливать, не считаясь с личным временем и планами. Чтобы быть успешным в этой деятельности, необходимо быть сильным и выносливым, заботливым и терпеливым, не бояться трудностей и не ждать быстрых результатов.

- *Какой тип мышления характерен для успешных специалистов в этой сфере?*

4. ЗНАК (З). К этой группе относятся все профессии, связанные с использованием устной и письменной речи, работой с документами и цифрами. Это профессии экономиста, бухгалтера, лингвиста, математика, программиста, нотариуса.

Предметом труда для этих профессий является «знаковая система», то есть вся информация, которую можно представить в виде текстов, формул, знаков, кодов, графиков, диаграмм и чертежей. От достоверности и своевременности информации в нашей жизни зависит многое, если не все. Поэтому специалисту, который работает со знаками, важно уметь, с одной стороны, абстрагироваться от реальных физических, химических, механических свойств предметов, а с другой — представлять и понимать характеристики реальных явлений и объектов, стоящих за знаками. Профессии этой группы предъявляют особые требования к мышлению, памяти и вниманию человека.

- *Какой тип мышления характерен для специалиста в области знаковой информации?*

5. ХУДОЖЕСТВЕННЫЙ ОБРАЗ (Х). К этой группе относятся профессии, связанные с изобразительной, музыкальной, литературно-художественной, актерско-сценической деятельностью. Создание произведений искусства — особый процесс. Не всегда современники способны оценить живущего рядом гениального художника, поэта или композитора, потому что таланту свойственно обгонять свое время. Поэтому нередко слава и признание приходят к творцам только после смерти. Но зато человек, занимающийся творчеством, испытывает ни с чем не сравнимую радость. Для освоения творческих профессий мало одного желания — необходимы творческие способности, талант, трудолюбие.

- *Какой тип темперамента чаще всего встречается у людей искусства?*

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

Задание №2. «По горячим следам».

Перечислите предметы труда по классификацию Климова.

Задание №3. «Пирамида Климова».

По ходу объяснения учителя ребята самостоятельно или у доски заполняют все четыре этажа пирамиды, записывая на первом уровне сокращенные названия предметов труда, на втором — целей труда, на третьем — средств труда, на четвертом уровне — условий труда, по ходу объяснения подчеркивая предпочтительные для каждого предметы, цели, средства и условия труда.

Выбирая профессию, прежде всего, имеют в виду предмет труда. Таким образом, понятие «предмет труда» является основанием для дальнейшей классификации, фундаментом пирамиды, придуманной профессором Е.А. Климовым.

ПРЕДМЕТ ТРУДА (ТЧПЗХ)

Независимо от предмета труда все профессии классифицируются по трем целям труда: гностические, преобразующие, изыскательские. Это — второй уровень.

1. Гностические профессии (Г)

Гностические, или познавательные, цели труда могут быть разнообразными: сортировать, сравнивать, проверять, оценивать. Гностические профессии можно встретить среди любого из пяти типов профессий: «Природа» — биолог-лаборант, специалист по экстерьеру; «Техника» — контролер радиоаппаратуры, испытатель; «Человек» — судебно-медицинский эксперт, социолог; «Знак» — корректор, аудитор; «Художественный образ» — искусствовед, театровед. Эти профессии предъявляют определенные требования к работнику: необходимы познавательная активность, наблюдательность, устойчивость внимания, памяти, мышления, ответственность.

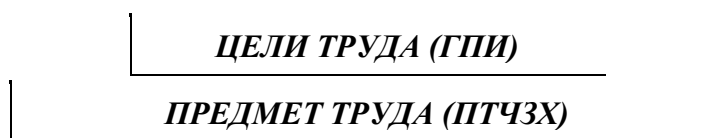
2. Преобразующие профессии (П)

Преобразующая деятельность человека может быть направлена на предметы, энергию, информацию, процессы. В одних случаях результаты можно увидеть сразу — строитель, кузнец, художник, в других — результаты ждут месяцы и годы (селекционер, воспитатель). Преобладание практической или умственной деятельности специалиста зависит от предмета и содержания его труда: «Природа» — животновод, растениевод, зоотехник; «Техника» — слесарь, станочник; «Человек» — учитель, тренер; «Знак» — верстальщик, бухгалтер; «Художественный образ» — художник-оформитель, модельер.

3. Изыскательские профессии (И)

Цель труда профессий этого класса — поиск чего-то нового, неизвестного. «Природа» — инспектор рыбнадзора, егерь, биолог-исследователь; «Техника» — инженер-конструктор; «Человек» — агент по снабжению, организатор производства; «знак» — программист, математик; «Художественный образ» — композитор, дизайнер. Многие профессии сочетают в себе признаки разных классов.

Цели труда составляют второй этаж пирамиды Климова.

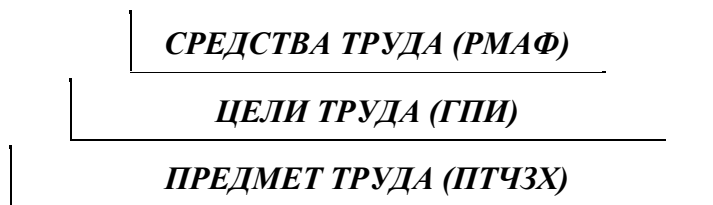


На следующем уровне профессии классифицируются по орудиям, или по средствам труда. Средства труда могут быть **вещественными и функциональными**.

Вещественные орудия труда — это молоток и топор плотника, скальпель хирурга, скрипка музыканта, указка учителя, компьютер программиста. Вещественные средства труда бывают ручными (**Р**) — скальпель, отвертка, резец, кисть; механическими (**М**) — швейная машина, автомобиль, подъемный кран; автоматическими (**А**) — автоматические и полуавтоматические линии, робототехнические комплексы.

Функциональные орудия (**Ф**) незримы. Это глазомер плотника, тактильные ощущения хирурга, вдохновение музыканта, знания учителя и программиста.

Средства труда составляют третий уровень нашей пирамиды.



Каждая из профессий предполагает работу в определенных условиях: в кабинете и под водой, под землей и в космосе, в горячих цехах, на открытом воздухе в любое время года.

Водолаз обследует акватории, подводную часть сооружений и судов, находит и устраняет повреждения в корпусах кораблей и гидротехнических сооружениях, прокладывает под водой кабельные линии, трубопроводы, поднимает затонувшие суда, проводит резку и сварку металлоконструкций под водой; проводит исследования.

Подземные штурманы — маркшейдеры, — пользуясь специальными приборами, производят измерения и вычисления, составляют подземные карты, работая и под землей, и на местности, и за письменным столом. Они работают с ювелирной точностью, потому что отклонение даже в пять сантиметров при встречной проходке тоннелей недопустимо.

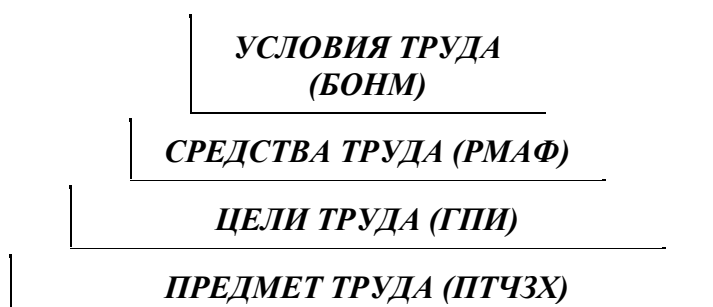
Пилоты гражданской авиации не только перевозят грузы и пассажиров. Они уточняют карты местности, тушат лесные пожары. Крены, углы набора высоты, скорости, направления, состояние бортовых систем — все это в поле зрения пилота.

Врач, воспитатель, учитель несут ответственность за жизнь, здоровье, полноценное воспитание людей. Их труд, как и труд пилота, связан с повышенной моральной и материальной ответственностью.

Различают четыре группы условий труда:

- Б** — обычный, бытовой микроклимат (лаборант, бухгалтер, продавец, ученый);
- О** — открытый воздух (агроном, инспектор ГИБДД, монтажник, геолог);
- Н** — необычные условия (шахтер, космонавт, подводник, пожарный);
- М** — повышенная моральная ответственность за здоровье и жизнь людей, за большие материальные ценности (учитель, врач, судья, охранник).

Условия труда составляют четвертый уровень пирамиды Климова.



Пользуясь этой классификацией любую профессию можно обозначить формулой из четырех букв, обозначающих соответствующий признак. Почти каждая профессия имеет несколько признаков. Поэтому главное — выделить основные признаки и второстепенные.

Задание №4. Контрольные вопросы.

1. Основание «пирамиды Климова» составляют:

а) условия труда; б) **предмет труда**; в) средства труда; г) цели труда.

2. Предметом труда водителя является:

а) **техника**; б) человек; в) природа; г) художественный образ.

3. Учитель работает:

а) в бытовых условиях; б) на открытом воздухе; в) в необычных условиях; г) **в условиях повышенной ответственности**.

4. В мире насчитывается:

а) около 10 тысяч профессий; б) более 100 тысяч профессий; в) **около 40 тысяч профессий**; г) 23 198 профессий.

5. Ручные орудия труда необходимы в работе:

а) **хирурга**; б) космонавта; в) актера; г) машиниста.

[10 урок. Формула профессии. Профессия, специальность, должность.](#)

9 урок. Классификации профессий. Признаки профессии.

Вы, наверное, обращали внимание, как быстро и безошибочно библиотекарь находит нужную читателю книгу. Проще всего ее найти, если знаешь автора и название — в этом поможет алфавитный каталог. Но бывает так, что читатель ищет литературу по интересующей его теме, не зная ни автора, ни названия. Тогда библиотекарь приходит на помощь тематический каталог, по которому можно найти нужные книги. Найти книгу помогает классификация — правила размещения книг на стеллажах. На уроках биологии вы изучаете классификацию мира природы, на уроках химии классификацию химических элементов. В широком смысле этого слова классификация — это осмысленный порядок вещей.

Классификация профессий строится по своим законам. В мире насчитывается около сорока тысяч профессий, причем каждый год исчезают десятки старых и возникают сотни новых. Некоторые профессии кокетливо меняют названия, прикидываясь современными. Не сразу поймешь, что бармен — это буфетчик, а менеджер — управляющий. Классификация профессий по алфавиту поможет

сориентироваться в них, если знать названия всех сорока тысяч профессий. Сколько профессий знаете вы?

Задание №1. «Назови профессию».

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

В разных странах действуют классификации, которые объединяют профессии по различным признакам: месту работы, степени самостоятельности, скорости продвижения по службе и т. д. Можно распределить профессии по отраслям промышленности. Вот, например, швейная промышленность. Каких только профессий там нет — и модельеры, и наладчики оборудования, и слесари, и художники, и швей-мотористки разных специальностей, и экономисты, и бухгалтеры. Но разве можно примерить к своим интересам и склонностям отрасль промышленности? Примерить можно только профессию. Вот почему важно знать классификацию профессий, построенную на основании существенных признаков (Е.А. Климов. Как выбирать профессию).

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

- нужные науки (образование, здравоохранение, экономика, право);
- полезные науки (сельское хозяйство, физика, биология, математика);
- щегольские или увеселяющие науки (литература и искусство);
- тщетные науки (алхимия, астрология);
- нужные науки (образование, здравоохранение, экономика, право);
- вредительские науки (колдовство).

У нас в стране чаще всего используется четырехуровневая классификация профессий Е.А. Климова, по которой все профессии можно распределить по пяти предметам, трем целям, четырем средствам и четырем условиям труда.

По Климову, можно выделить пять больших групп профессий в зависимости от предмета труда — «техника», «человек», «природа», «знак», «художественный образ». Это — первый уровень классификации.

1. ТЕХНИКА (Т). К этой группе относятся профессии, связанные с производством, обслуживанием и проектированием любой техники, от космических ракет и компьютеров до наковальни и молота кузнеца. Инженер, конструктор, летчик, машинист, водитель, электрик, строитель, автослесарь, сантехник, горнорабочий, испытатель двигателей — вот только некоторые из них. Особенность технических объектов в том, что они могут быть точно измерены и просчитаны, поэтому профессии этой группы требуют от человека сочетания практического склада ума и творческих способностей, точности, хорошего здоровья.

- *Какой тип мышления характерен для профессионалов в области техники?*

2. ЧЕЛОВЕК (Ч). Врач, медсестра, учитель, воспитатель, официант, юрист, продавец, парикмахер, экскурсовод — все эти профессии относятся к одной группе, потому что у них один предмет труда — человек. Эти профессии имеют особую социальную значимость. Они требуют от человека терпения и требовательности, умения брать ответственность на себя, контролировать свои эмоции. Главное содержание труда в этих профессиях — эффективное взаимодействие между людьми. Одни качества способствуют успешной работе, а другие — осложняют ее. Если у вас повышенная потребность в общении, контакты с людьми будут вас радовать, если пониженная — будут утомлять. Повышенный уровень агрессии недопустим для специалистов этой сферы. Кстати, умение продуктивно общаться необходимо каждому из нас.

- *Какой темперамент располагает к общению с другими людьми?*

3. ПРИРОДА (П). К этой группе относятся все профессии, связанные с живой и неживой природой. Исследование, изучение и использование природных ресурсов, уход за животными и растениями, их лечение — вот возможные виды деятельности. Профессии этой группы: агроном, селекционер, зоотехник, ветеринар, кинолог, растениевод, геолог, охотовед, эколог, мелиоратор. Людей этих профессий объединяет любовь к природе. Но эта любовь — деятельная, а не созерцательная. Одно дело — играть с домашними животными и любоваться цветами. И совсем другое — регулярно, день за днем ухаживать за ними, наблюдать, лечить, выгуливать, не считаясь с личным временем и планами. Чтобы быть успешным в этой деятельности, необходимо быть сильным и выносливым, заботливым и терпеливым, не бояться трудностей и не ждать быстрых результатов.

- *Какой тип мышления характерен для успешных специалистов в этой сфере?*

4. ЗНАК (З). К этой группе относятся все профессии, связанные с использованием устной и письменной речи, работой с документами и цифрами. Это профессии экономиста, бухгалтера, лингвиста, математика, программиста, нотариуса. Предметом труда для этих профессий является «знаковая система», то есть вся информация, которую можно представить в виде текстов, формул, знаков, кодов, графиков, диаграмм и чертежей. От достоверности и своевременности информации в нашей жизни зависит многое, если не все. Поэтому специалисту, который работает со знаками, важно уметь, с одной стороны, абстрагироваться от реальных физических, химических, механических свойств предметов, а с другой — представлять и понимать характеристики реальных явлений и объектов, стоящих за знаками. Профессии этой группы предъявляют особые требования к мышлению, памяти и вниманию человека.

- *Какой тип мышления характерен для специалиста в области знаковой информации?*

5. ХУДОЖЕСТВЕННЫЙ ОБРАЗ (Х). К этой группе относятся профессии, связанные с изобразительной, музыкальной, литературно-художественной, актерско-сценической деятельностью. Создание произведений искусства — особый процесс. Не всегда современники способны оценить живущего рядом гениального художника, поэта или композитора, потому что таланту свойственно обгонять свое время. Поэтому нередко слава и признание приходят к творцам только после смерти. Но зато человек, занимающийся творчеством, испытывает ни с чем не

сравнимую радость. Для освоения творческих профессий мало одного желания — необходимы творческие способности, талант, трудолюбие.

- ***Какой тип темперамента чаще всего встречается у людей искусства?***

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

Задание №2. «По горячим следам».

Перечислите предметы труда по классификацию Климова.

Задание №3. «Пирамида Климова».

По ходу объяснения учителя ребята самостоятельно или у доски заполняют все четыре этажа пирамиды, записывая на первом уровне сокращенные названия предметов труда, на втором — целей труда, на третьем — средств труда, на четвертом уровне — условий труда, по ходу объяснения подчеркивая предпочтительные для каждого предметы, цели, средства и условия труда.

Выбирая профессию, прежде всего, имеют в виду предмет труда. Таким образом, понятие «предмет труда» является основанием для дальнейшей классификации, фундаментом пирамиды, придуманной профессором Е.А. Климовым.

ПРЕДМЕТ ТРУДА (ТЧПЗХ)

Независимо от предмета труда все профессии классифицируются по трем целям труда: гностические, преобразующие, изыскательские. Это — второй уровень.

1. Гностические профессии (Г)

Гностические, или познавательные, цели труда могут быть разнообразными: сортировать, сравнивать, проверять, оценивать. Гностические профессии можно встретить среди любого из пяти типов профессий: «Природа» — биолог-лаборант, специалист по экстерьеру; «Техника» — контролер радиоаппаратуры, испытатель; «Человек» — судебно-медицинский эксперт, социолог; «Знак» — корректор, аудитор; «Художественный образ» — искусствовед, театровед. Эти профессии предъявляют определенные требования к работнику: необходимы познавательная активность, наблюдательность, устойчивость внимания, памяти, мышления, ответственность.

2. Преобразующие профессии (П)

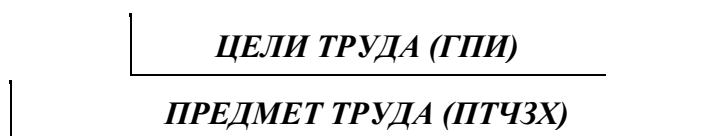
Преобразующая деятельность человека может быть направлена на предметы, энергию, информацию, процессы. В одних случаях результаты можно увидеть сразу — строитель, кузнец, художник, в других — результаты ждут месяцы и годы (селекционер, воспитатель). Преобладание практической или умственной деятельности специалиста зависит от предмета и содержания его труда: «Природа»

— животновод, растениевод, зоотехник; «Техника» — слесарь, станочник; «Человек» — учитель, тренер; «Знак» — верстальщик, бухгалтер; «Художественный образ» — художник-оформитель, модельер.

3. Изыскательские профессии (И)

Цель труда профессий этого класса — поиск чего-то нового, неизвестного. «Природа» — инспектор рыбнадзора, егерь, биолог-исследователь; «Техника» — инженер-конструктор; «Человек» — агент по снабжению, организатор производства; «знак» — программист, математик; «Художественный образ» — композитор, дизайнер. Многие профессии сочетают в себе признаки разных классов.

Цели труда составляют второй этаж пирамиды Климова.

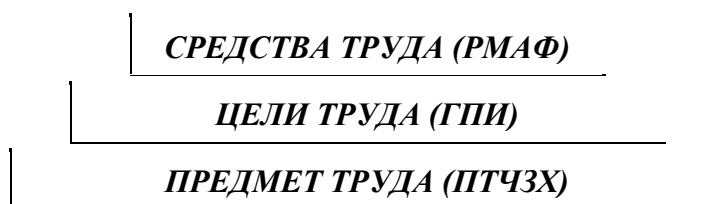


На следующем уровне профессии классифицируются по орудиям, или по средствам труда. Средства труда могут быть **вещественными и функциональными**.

Вещественные орудия труда — это молоток и топор плотника, скальпель хирурга, скрипка музыканта, указка учителя, компьютер программиста. Вещественные средства труда бывают ручными (**Р**) — скальпель, отвертка, резец, кисть; механическими (**М**) — швейная машина, автомобиль, подъемный кран; автоматическими (**А**) — автоматические и полуавтоматические линии, робототехнические комплексы.

Функциональные орудия (**Ф**) незримы. Это глазомер плотника, тактильные ощущения хирурга, вдохновение музыканта, знания учителя и программиста.

Средства труда составляют третий уровень нашей пирамиды.



Каждая из профессий предполагает работу в определенных условиях: в кабинете и под водой, под землей и в космосе, в горячих цехах, на открытом воздухе в любое время года.

Водолаз обследует акватории, подводную часть сооружений и судов, находит и устраняет повреждения в корпусах кораблей и гидротехнических сооружениях, прокладывает под водой кабельные линии, трубопроводы, поднимает затонувшие суда, проводит резку и сварку металлоконструкций под водой; проводит исследования.

Подземные штурманы — маркшейдеры, — пользуясь специальными приборами, производят измерения и вычисления, составляют подземные карты, работая и под землей, и на местности, и за письменным столом. Они работают с ювелирной точностью, потому что отклонение даже в пять сантиметров при встречной проходке тоннелей недопустимо.

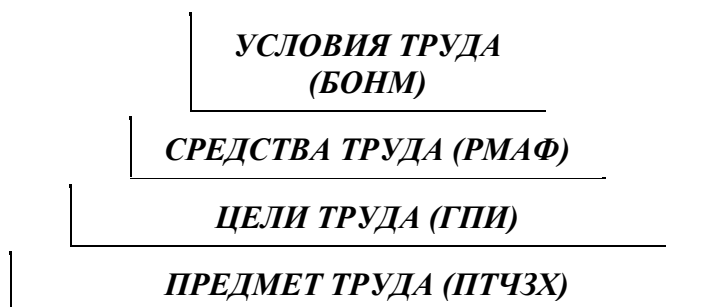
Пилоты гражданской авиации не только перевозят грузы и пассажиров. Они уточняют карты местности, тушат лесные пожары. Крены, углы набора высоты, скорости, направления, состояние бортовых систем — все это в поле зрения пилота.

Врач, воспитатель, учитель несут ответственность за жизнь, здоровье, полноценное воспитание людей. Их труд, как и труд пилота, связан с повышенной моральной и материальной ответственностью.

Различают четыре группы условий труда:

Б — обычный, бытовой микроклимат (лаборант, бухгалтер, продавец, ученый);
О — открытый воздух (агроном, инспектор ГИБДД, монтажник, геолог);
Н — необычные условия (шахтер, космонавт, подводник, пожарный);
М — повышенная моральная ответственность за здоровье и жизнь людей, за большие материальные ценности (учитель, врач, судья, охранник).

Условия труда составляют четвертый уровень пирамиды Климова.



Пользуясь этой классификацией любую профессию можно обозначить формулой из четырех букв, обозначающих соответствующий признак. Почти каждая профессия имеет несколько признаков. Поэтому главное — выделить основные признаки и второстепенные.

Задание №4. Контрольные вопросы.

1. Основание «пирамиды Климова» составляют:

а) условия труда; б) предмет труда; в) средства труда; г) цели труда.

2. Предметом труда водителя является:

а) техника; б) человек; в) природа; г) художественный образ.

3. Учитель работает:

а) в бытовых условиях; б) на открытом воздухе; в) в необычных условиях; г) в условиях повышенной ответственности.

4. В мире насчитывается:

а) около 10 тысяч профессий; б) более 100 тысяч профессий; в) около 40 тысяч профессий; г) 23 198 профессий.

5. Ручные орудия труда необходимы в работе:

а) хирурга; б) космонавта; в) актера; г) машиниста.

10 урок. Формула профессии. Профессия, специальность, должность.

9 урок. Классификации профессий. Признаки профессии.

Вы, наверное, обращали внимание, как быстро и безошибочно библиотекарь находит нужную читателю книгу. Проще всего ее найти, если знаешь автора и название — в этом поможет алфавитный каталог. Но бывает так, что читатель ищет литературу по интересующей его теме, не зная ни автора, ни названия. Тогда библиотекарь приходит на помощь тематический каталог, по которому можно найти нужные книги. Найти книгу помогает классификация — правила размещения книг на стеллажах. На уроках биологии вы изучаете классификацию мира природы, на уроках химии классификацию химических элементов. В широком смысле этого слова классификация — это осмысленный порядок вещей.

Классификация профессий строится по своим законам. В мире насчитывается около сорока тысяч профессий, причем каждый год исчезают десятки старых и возникают сотни новых. Некоторые профессии кокетливо меняют названия, прикидываясь современными. Не сразу поймешь, что бармен — это буфетчик, а менеджер — управляющий. Классификация профессий по алфавиту поможет сориентироваться в них, если знать названия всех сорока тысяч профессий. Сколько профессий знаете вы?

Задание №1. «Назови профессию».

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

В разных странах действуют классификации, которые объединяют профессии по различным признакам: месту работы, степени самостоятельности, скорости продвижения по службе и т. д. Можно распределить профессии по отраслям промышленности. Вот, например, швейная промышленность. Каких только профессий там нет — и модельеры, и наладчики оборудования, и слесари, и художники, и швей-мотористки разных специальностей, и экономисты, и бухгалтеры. Но разве можно примерить к своим интересам и склонностям отрасль промышленности? Примерить можно только профессию. Вот почему важно знать

классификацию профессий, построенную на основании существенных признаков (Е.А. Климов. Как выбирать профессию).

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

- нужные науки (образование, здравоохранение, экономика, право);
- полезные науки (сельское хозяйство, физика, биология, математика);
- щегольские или увеселяющие науки (литература и искусство);
- тщетные науки (алхимия, астрология);
- нужные науки (образование, здравоохранение, экономика, право);
- вредительские науки (колдовство).

У нас в стране чаще всего используется четырехуровневая классификация профессий Е.А. Климова, по которой все профессии можно распределить по пяти предметам, трем целям, четырем средствам и четырем условиям труда.

По Климову, можно выделить пять больших групп профессий в зависимости от предмета труда — «техника», «человек», «природа», «знак», «художественный образ». Это — первый уровень классификации.

1. ТЕХНИКА (Т). К этой группе относятся профессии, связанные с производством, обслуживанием и проектированием любой техники, от космических ракет и компьютеров до наковальни и молота кузнеца. Инженер, конструктор, летчик, машинист, водитель, электрик, строитель, автослесарь, сантехник, горнорабочий, испытатель двигателей — вот только некоторые из них. Особенность технических объектов в том, что они могут быть точно измерены и просчитаны, поэтому профессии этой группы требуют от человека сочетания практического склада ума и творческих способностей, точности, хорошего здоровья.

- *Какой тип мышления характерен для профессионалов в области техники?*

2. ЧЕЛОВЕК (Ч). Врач, медсестра, учитель, воспитатель, официант, юрист, продавец, парикмахер, экскурсовод — все эти профессии относятся к одной группе, потому что у них один предмет труда — человек. Эти профессии имеют особую социальную значимость. Они требуют от человека терпения и требовательности, умения брать ответственность на себя, контролировать свои эмоции. Главное содержание труда в этих профессиях — эффективное взаимодействие между людьми. Одни качества способствуют успешной работе, а другие — осложняют ее. Если у вас повышенная потребность в общении, контакты с людьми будут вас радовать, если пониженная — будут утомлять. Повышенный уровень агрессии недопустим для специалистов этой сферы. Кстати, умение продуктивно общаться необходимо каждому из нас.

- *Какой темперамент располагает к общению с другими людьми?*

3. ПРИРОДА (П). К этой группе относятся все профессии, связанные с живой и неживой природой. Исследование, изучение и использование природных ресурсов, уход за животными и растениями, их лечение — вот возможные виды деятельности. Профессии этой группы: агроном, селекционер, зоотехник,

ветеринар, кинолог, растениевод, геолог, охотовед, эколог, мелиоратор. Людей этих профессий объединяет любовь к природе. Но эта любовь — деятельная, а не созерцательная. Одно дело — играть с домашними животными и любоваться цветами. И совсем другое — регулярно, день за днем ухаживать за ними, наблюдать, лечить, выгуливать, не считаясь с личным временем и планами. Чтобы быть успешным в этой деятельности, необходимо быть сильным и выносливым, заботливым и терпеливым, не бояться трудностей и не ждать быстрых результатов.

- *Какой тип мышления характерен для успешных специалистов в этой сфере?*

4. ЗНАК (З). К этой группе относятся все профессии, связанные с использованием устной и письменной речи, работой с документами и цифрами. Это профессии экономиста, бухгалтера, лингвиста, математика, программиста, нотариуса. Предметом труда для этих профессий является «знаковая система», то есть вся информация, которую можно представить в виде текстов, формул, знаков, кодов, графиков, диаграмм и чертежей. От достоверности и своевременности информации в нашей жизни зависит многое, если не все. Поэтому специалисту, который работает со знаками, важно уметь, с одной стороны, абстрагироваться от реальных физических, химических, механических свойств предметов, а с другой — представлять и понимать характеристики реальных явлений и объектов, стоящих за знаками. Профессии этой группы предъявляют особые требования к мышлению, памяти и вниманию человека.

- *Какой тип мышления характерен для специалиста в области знаковой информации?*

5. ХУДОЖЕСТВЕННЫЙ ОБРАЗ (Х). К этой группе относятся профессии, связанные с изобразительной, музыкальной, литературно-художественной, актерско-сценической деятельностью. Создание произведений искусства — особый процесс. Не всегда современники способны оценить живущего рядом гениального художника, поэта или композитора, потому что таланту свойственно обгонять свое время. Поэтому нередко слава и признание приходят к творцам только после смерти. Но зато человек, занимающийся творчеством, испытывает ни с чем не сравнимую радость. Для освоения творческих профессий мало одного желания — необходимы творческие способности, талант, трудолюбие.

- *Какой тип темперамента чаще всего встречается у людей искусства?*

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

Задание №2. «По горячим следам».

Перечислите предметы труда по классификацию Климова.

Задание №3. «Пирамида Климова».

По ходу объяснения учителя ребята самостоятельно или у доски заполняют все четыре этажа пирамиды, записывая на первом уровне сокращенные названия предметов труда, на втором — целей труда, на третьем — средств труда, на четвертом уровне — условий труда, по ходу объяснения подчеркивая предпочтительные для каждого предметы, цели, средства и условия труда.

Выбирая профессию, прежде всего, имеют в виду предмет труда. Таким образом, понятие «предмет труда» является основанием для дальнейшей классификации, фундаментом пирамиды, придуманной профессором Е.А. Климовым.

ПРЕДМЕТ ТРУДА (ТЧПЗХ)

Независимо от предмета труда все профессии классифицируются по трем елям труда: гностические, преобразующие, изыскательские. Это — второй уровень.

1. Гностические профессии (Г)

Гностические, или познавательные, цели труда могут быть разнообразными: сортировать, сравнивать, проверять, оценивать. Гностические профессии можно встретить среди любого из пяти типов профессий: «Природа» — биолог-лаборант, специалист по экстерьеру; «Техника» — контролер радиоаппаратуры, испытатель; «Человек» — судебно-медицинский эксперт, социолог; «Знак» — корректор, аудитор; «Художественный образ» — искусствовед, театровед. Эти профессии предъявляют определенные требования к работнику: необходимы познавательная активность, наблюдательность, устойчивость внимания, памяти, мышления, ответственность.

2. Преобразующие профессии (П)

Преобразующая деятельность человека может быть направлена на предметы, энергию, информацию, процессы. В одних случаях результаты можно увидеть сразу — строитель, кузнец, художник, в других — результаты ждут месяцы и годы (селекционер, воспитатель). Преобладание практической или умственной деятельности специалиста зависит от предмета и содержания его труда: «Природа» — животновод, растениевод, зоотехник; «Техника» — слесарь, станочник; «Человек» — учитель, тренер; «Знак» — верстальщик, бухгалтер; «Художественный образ» — художник-оформитель, модельер.

3. Изыскательские профессии (И)

Цель труда профессий этого класса — поиск чего-то нового, неизвестного. «Природа» — инспектор рыбнадзора, егерь, биолог-исследователь; «Техника» — инженер-конструктор; «Человек» — агент по снабжению, организатор производства; «знак» — программист, математик; «Художественный образ» — композитор, дизайнер. Многие профессии сочетают в себе признаки разных классов.

Цели труда составляют второй этаж пирамиды Климова.

ЦЕЛИ ТРУДА (ГПИ)

ПРЕДМЕТ ТРУДА (ПТЧЗХ)

На следующем уровне профессии классифицируются по орудиям, или по средствам труда. Средства труда могут быть ***вещественными и функциональными***.

Вещественные орудия труда — это молоток и топор плотника, скальпель хирурга, скрипка музыканта, указка учителя, компьютер программиста. Вещественные средства труда бывают ручными (**Р**) — скальпель, отвертка, резец, кисть; механическими (**М**) — швейная машина, автомобиль, подъемный кран; автоматическими (**А**) — автоматические и полуавтоматические линии, робототехнические комплексы.

Функциональные орудия (**Ф**) незримы. Это глазомер плотника, тактильные ощущения хирурга, вдохновение музыканта, знания учителя и программиста.

Средства труда составляют третий уровень нашей пирамиды.

СРЕДСТВА ТРУДА (РМАФ)

ЦЕЛИ ТРУДА (ГПИ)

ПРЕДМЕТ ТРУДА (ПТЧЗХ)

Каждая из профессий предполагает работу в определенных условиях: в кабинете и под водой, под землей и в космосе, в горячих цехах, на открытом воздухе в любое время года.

Водолаз обследует акватории, подводную часть сооружений и судов, находит и устраняет повреждения в корпусах кораблей и гидротехнических сооружениях, прокладывает под водой кабельные линии, трубопроводы, поднимает затонувшие суда, проводит резку и сварку металлоконструкций под водой; проводит исследования.

Подземные штурманы — маркшейдеры, — пользуясь специальными приборами, производят измерения и вычисления, составляют подземные карты, работая и под землей, и на местности, и за письменным столом. Они работают с ювелирной точностью, потому что отклонение даже в пять сантиметров при встречной проходке тоннелей недопустимо.

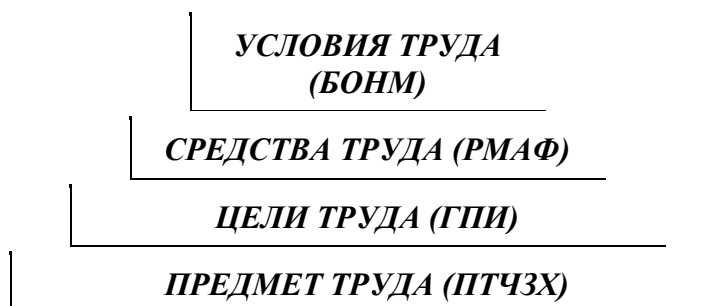
Пилоты гражданской авиации не только перевозят грузы и пассажиров. Они уточняют карты местности, тушат лесные пожары. Крены, углы набора высоты, скорости, направления, состояние бортовых систем — все это в поле зрения пилота.

Врач, воспитатель, учитель несут ответственность за жизнь, здоровье, полноценное воспитание людей. Их труд, как и труд пилота, связан с повышенной моральной и материальной ответственностью.

Различают четыре группы условий труда:

Б — обычный, бытовой микроклимат (лаборант, бухгалтер, продавец, ученый);
О — открытый воздух (агроном, инспектор ГИБДД, монтажник, геолог);
Н — необычные условия (шахтер, космонавт, подводник, пожарный);
М — повышенная моральная ответственность за здоровье и жизнь людей, за большие материальные ценности (учитель, врач, судья, охранник).

Условия труда составляют четвертый уровень пирамиды Климова.



Пользуясь этой классификацией любую профессию можно обозначить формулой из четырех букв, обозначающих соответствующий признак. Почти каждая профессия имеет несколько признаков. Поэтому главное — выделить основные признаки и второстепенные.

Задание №4. Контрольные вопросы.

1. Основание «пирамиды Климова» составляют:

а) условия труда; б) предмет труда; в) средства труда; г) цели труда.

2. Предметом труда водителя является:

а) техника; б) человек; в) природа; г) художественный образ.

3. Учитель работает:

а) в бытовых условиях; б) на открытом воздухе; в) в необычных условиях; г) в условиях повышенной ответственности.

4. В мире насчитывается:

а) около 10 тысяч профессий; б) более 100 тысяч профессий; в) около 40 тысяч профессий; г) 23 198 профессий.

5. Ручные орудия труда необходимы в работе:

а) хирурга; б) космонавта; в) актера; г) машиниста.

10 урок. Формула профессии. Профессия, специальность, должность.

9 урок. Классификации профессий. Признаки профессии.

Вы, наверное, обращали внимание, как быстро и безошибочно библиотекарь находит нужную читателю книгу. Проще всего ее найти, если знаешь автора и название — в этом поможет алфавитный каталог. Но бывает так, что читатель ищет литературу по интересующей его теме, не зная ни автора, ни названия. Тогда библиотекарь приходит на помощь тематический каталог, по которому можно найти нужные книги. Найти книгу помогает классификация — правила размещения книг на стеллажах. На уроках биологии вы изучаете классификацию мира природы, на уроках химии классификацию химических элементов. В широком смысле этого слова классификация — это осмысленный порядок вещей.

Классификация профессий строится по своим законам. В мире насчитывается около сорока тысяч профессий, причем каждый год исчезают десятки старых и возникают сотни новых. Некоторые профессии кокетливо меняют названия, прикидываясь современными. Не сразу поймешь, что бармен — это буфетчик, а менеджер — управляющий. Классификация профессий по алфавиту поможет сориентироваться в них, если знать названия всех сорока тысяч профессий. Сколько профессий знаете вы?

Задание №1. «Назови профессию».

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

В разных странах действуют классификации, которые объединяют профессии по различным признакам: месту работы, степени самостоятельности, скорости продвижения по службе и т. д. Можно распределить профессии по отраслям промышленности. Вот, например, швейная промышленность. Каких только профессий там нет — и модельеры, и наладчики оборудования, и слесари, и художники, и швей-мотористки разных специальностей, и экономисты, и бухгалтеры. Но разве можно примерить к своим интересам и склонностям отрасль промышленности? Примерить можно только профессию. Вот почему важно знать классификацию профессий, построенную на основании существенных признаков (Е.А. Климов. Как выбирать профессию).

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

- нужные науки (образование, здравоохранение, экономика, право);
- полезные науки (сельское хозяйство, физика, биология, математика);
- щегольские или увеселяющие науки (литература и искусство);
- тщетные науки (алхимия, астрология);
- нужные науки (образование, здравоохранение, экономика, право);
- вредительские науки (колдовство).

У нас в стране чаще всего используется четырехуровневая классификация профессий Е.А. Климова, по которой все профессии можно распределить по пяти предметам, трем целям, четырем средствам и четырем условиям труда.

По Климову, можно выделить пять больших групп профессий в зависимости от предмета труда — «техника», «человек», «природа», «знак», «художественный образ». Это — первый уровень классификации.

1. ТЕХНИКА (Т). К этой группе относятся профессии, связанные с производством, обслуживанием и проектированием любой техники, от космических ракет и компьютеров до наковальни и молота кузнеца. Инженер, конструктор, летчик, машинист, водитель, электрик, строитель, автослесарь, сантехник, горнорабочий, испытатель двигателей — вот только некоторые из них. Особенность технических объектов в том, что они могут быть точно измерены и просчитаны, поэтому профессии этой группы требуют от человека сочетания практического склада ума и творческих способностей, точности, хорошего здоровья.

- *Какой тип мышления характерен для профессионалов в области техники?*

2. ЧЕЛОВЕК (Ч). Врач, медсестра, учитель, воспитатель, официант, юрист, продавец, парикмахер, экскурсовод — все эти профессии относятся к одной группе, потому что у них один предмет труда — человек. Эти профессии имеют особую социальную значимость. Они требуют от человека терпения и требовательности, умения брать ответственность на себя, контролировать свои эмоции. Главное содержание труда в этих профессиях — эффективное взаимодействие между людьми. Одни качества способствуют успешной работе, а другие — осложняют ее. Если у вас повышенная потребность в общении, контакты с людьми будут вас радовать, если пониженная — будут утомлять. Повышенный уровень агрессии недопустим для специалистов этой сферы. Кстати, умение продуктивно общаться необходимо каждому из нас.

- *Какой темперамент располагает к общению с другими людьми?*

3. ПРИРОДА (П). К этой группе относятся все профессии, связанные с живой и неживой природой. Исследование, изучение и использование природных ресурсов, уход за животными и растениями, их лечение — вот возможные виды деятельности. Профессии этой группы: агроном, селекционер, зоотехник, ветеринар, кинолог, растениевод, геолог, охотовед, эколог, мелиоратор. Людей этих профессий объединяет любовь к природе. Но эта любовь — деятельная, а не созерцательная. Одно дело — играть с домашними животными и любоваться цветами. И совсем другое — регулярно, день за днем ухаживать за ними, наблюдать, лечить, выгуливать, не считаясь с личным временем и планами. Чтобы быть успешным в этой деятельности, необходимо быть сильным и выносливым, заботливым и терпеливым, не бояться трудностей и не ждать быстрых результатов.

- *Какой тип мышления характерен для успешных специалистов в этой сфере?*

4. ЗНАК (З). К этой группе относятся все профессии, связанные с использованием устной и письменной речи, работой с документами и цифрами. Это профессии экономиста, бухгалтера, лингвиста, математика, программиста, нотариуса.

Предметом труда для этих профессий является «знаковая система», то есть вся информация, которую можно представить в виде текстов, формул, знаков, кодов, графиков, диаграмм и чертежей. От достоверности и своевременности информации в нашей жизни зависит многое, если не все. Поэтому специалисту, который работает со знаками, важно уметь, с одной стороны, абстрагироваться от реальных физических, химических, механических свойств предметов, а с другой — представлять и понимать характеристики реальных явлений и объектов, стоящих за знаками. Профессии этой группы предъявляют особые требования к мышлению, памяти и вниманию человека.

- *Какой тип мышления характерен для специалиста в области знаковой информации?*

5. ХУДОЖЕСТВЕННЫЙ ОБРАЗ (Х). К этой группе относятся профессии, связанные с изобразительной, музыкальной, литературно-художественной, актерско-сценической деятельностью. Создание произведений искусства — особый процесс. Не всегда современники способны оценить живущего рядом гениального художника, поэта или композитора, потому что таланту свойственно обгонять свое время. Поэтому нередко слава и признание приходят к творцам только после смерти. Но зато человек, занимающийся творчеством, испытывает ни с чем не сравнимую радость. Для освоения творческих профессий мало одного желания — необходимы творческие способности, талант, трудолюбие.

- *Какой тип темперамента чаще всего встречается у людей искусства?*

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

Задание №2. «По горячим следам».

Перечислите предметы труда по классификацию Климова.

Задание №3. «Пирамида Климова».

По ходу объяснения учителя ребята самостоятельно или у доски заполняют все четыре этажа пирамиды, записывая на первом уровне сокращенные названия предметов труда, на втором — целей труда, на третьем — средств труда, на четвертом уровне — условий труда, по ходу объяснения подчеркивая предпочтительные для каждого предметы, цели, средства и условия труда.

Выбирая профессию, прежде всего, имеют в виду предмет труда. Таким образом, понятие «предмет труда» является основанием для дальнейшей классификации, фундаментом пирамиды, придуманной профессором Е.А. Климовым.

ПРЕДМЕТ ТРУДА (ТЧПЗХ)

Независимо от предмета труда все профессии классифицируются по трем целям труда: гностические, преобразующие, изыскательские. Это — второй уровень.

1. Гностические профессии (Г)

Гностические, или познавательные, цели труда могут быть разнообразными: сортировать, сравнивать, проверять, оценивать. Гностические профессии можно встретить среди любого из пяти типов профессий: «Природа» — биолог-лаборант, специалист по экстерьеру; «Техника» — контролер радиоаппаратуры, испытатель; «Человек» — судебно-медицинский эксперт, социолог; «Знак» — корректор, аудитор; «Художественный образ» — искусствовед, театровед. Эти профессии предъявляют определенные требования к работнику: необходимы познавательная активность, наблюдательность, устойчивость внимания, памяти, мышления, ответственность.

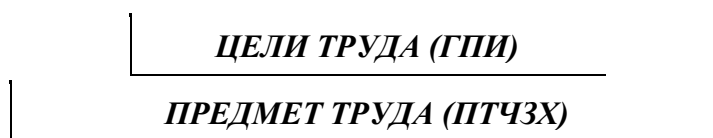
2. Преобразующие профессии (П)

Преобразующая деятельность человека может быть направлена на предметы, энергию, информацию, процессы. В одних случаях результаты можно увидеть сразу — строитель, кузнец, художник, в других — результаты ждут месяцы и годы (селекционер, воспитатель). Преобладание практической или умственной деятельности специалиста зависит от предмета и содержания его труда: «Природа» — животновод, растениевод, зоотехник; «Техника» — слесарь, станочник; «Человек» — учитель, тренер; «Знак» — верстальщик, бухгалтер; «Художественный образ» — художник-оформитель, модельер.

3. Изыскательские профессии (И)

Цель труда профессий этого класса — поиск чего-то нового, неизвестного. «Природа» — инспектор рыбнадзора, егерь, биолог-исследователь; «Техника» — инженер-конструктор; «Человек» — агент по снабжению, организатор производства; «знак» — программист, математик; «Художественный образ» — композитор, дизайнер. Многие профессии сочетают в себе признаки разных классов.

Цели труда составляют второй этаж пирамиды Климова.

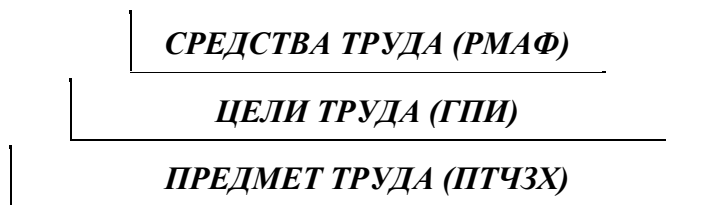


На следующем уровне профессии классифицируются по орудиям, или по средствам труда. Средства труда могут быть **вещественными и функциональными**.

Вещественные орудия труда — это молоток и топор плотника, скальпель хирурга, скрипка музыканта, указка учителя, компьютер программиста. Вещественные средства труда бывают ручными (**Р**) — скальпель, отвертка, резец, кисть; механическими (**М**) — швейная машина, автомобиль, подъемный кран; автоматическими (**А**) — автоматические и полуавтоматические линии, робототехнические комплексы.

Функциональные орудия (**Ф**) незримы. Это глазомер плотника, тактильные ощущения хирурга, вдохновение музыканта, знания учителя и программиста.

Средства труда составляют третий уровень нашей пирамиды.



Каждая из профессий предполагает работу в определенных условиях: в кабинете и под водой, под землей и в космосе, в горячих цехах, на открытом воздухе в любое время года.

Водолаз обследует акватории, подводную часть сооружений и судов, находит и устраняет повреждения в корпусах кораблей и гидротехнических сооружениях, прокладывает под водой кабельные линии, трубопроводы, поднимает затонувшие суда, проводит резку и сварку металлоконструкций под водой; проводит исследования.

Подземные штурманы — маркшейдеры, — пользуясь специальными приборами, производят измерения и вычисления, составляют подземные карты, работая и под землей, и на местности, и за письменным столом. Они работают с ювелирной точностью, потому что отклонение даже в пять сантиметров при встречной проходке тоннелей недопустимо.

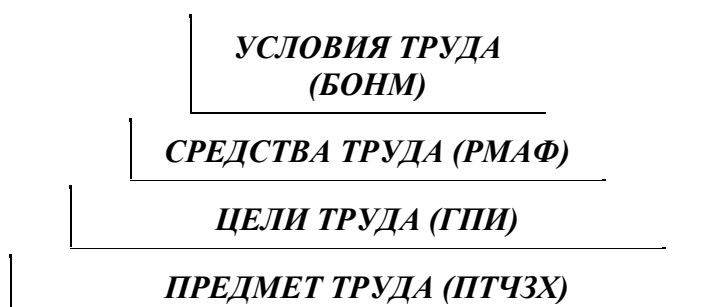
Пилоты гражданской авиации не только перевозят грузы и пассажиров. Они уточняют карты местности, тушат лесные пожары. Крены, углы набора высоты, скорости, направления, состояние бортовых систем — все это в поле зрения пилота.

Врач, воспитатель, учитель несут ответственность за жизнь, здоровье, полноценное воспитание людей. Их труд, как и труд пилота, связан с повышенной моральной и материальной ответственностью.

Различают четыре группы условий труда:

- Б** — обычный, бытовой микроклимат (лаборант, бухгалтер, продавец, ученый);
- О** — открытый воздух (агроном, инспектор ГИБДД, монтажник, геолог);
- Н** — необычные условия (шахтер, космонавт, подводник, пожарный);
- М** — повышенная моральная ответственность за здоровье и жизнь людей, за большие материальные ценности (учитель, врач, судья, охранник).

Условия труда составляют четвертый уровень пирамиды Климова.



Пользуясь этой классификацией любую профессию можно обозначить формулой из четырех букв, обозначающих соответствующий признак. Почти каждая профессия имеет несколько признаков. Поэтому главное — выделить основные признаки и второстепенные.

Задание №4. Контрольные вопросы.

1. Основание «пирамиды Климова» составляют:

а) условия труда; б) **предмет труда**; в) средства труда; г) цели труда.

2. Предметом труда водителя является:

а) **техника**; б) человек; в) природа; г) художественный образ.

3. Учитель работает:

а) в бытовых условиях; б) на открытом воздухе; в) в необычных условиях; г) **в условиях повышенной ответственности**.

4. В мире насчитывается:

а) около 10 тысяч профессий; б) более 100 тысяч профессий; в) **около 40 тысяч профессий**; г) 23 198 профессий.

5. Ручные орудия труда необходимы в работе:

а) **хирурга**; б) космонавта; в) актера; г) машиниста.

10 урок. Формула профессии. Профессия, специальность, должность.

10 урок. Формула профессии. Профессия, специальность, должность.

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

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

Задание №1. «Найди профессии».

Подчеркните слова, обозначающие профессии.

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

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

специальности одной профессии — учитель. Терапевт и хирург — специальности профессии врача).

Задание №2. «По горячим следам».

Сформулируйте и запишите основные признаки профессии.

Вы уже знакомы с классификацией профессий по таким существенным признакам, как предмет, цели, средства и условия труда. Классификация позволяет смоделировать профессию по заданным характеристикам. Следующее задание поможет вам найти формулу своей будущей профессии.

Задание №3. «Формула профессии».(модификация методики Н.С. Пряжникова).

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

1. Цели труда:

- 1.1. Оценивать, проверять.
- 1.2. Исследовать что-либо, делать открытия.
- 1.3. Перевозить, перемещать людей, грузы.
- 1.4. Изготавливать какие-нибудь предметы.
- 1.5. Учить, воспитывать, консультировать.
- 1.6. Создавать произведения искусства.
- 1.7. Руководить людьми.
- 1.8. Обслуживать кого-либо или чего-либо.

2. Предмет труда:

- 2.1. Человек.
- 2.2. Информация.
- 2.3. Финансы.
- 2.4. Техника.
- 2.5. Искусство.
- 2.6. Животные и растения.
- 2.7. Изделия и продукты.
- 2.8. Природные ресурсы.

3. Средства труда:

- 3.1. Ручные.
- 3.2. Механические.
- 3.3. Автоматические.
- 3.4. Компьютерные.
- 3.5. Мышление.
- 3.6. Голос, мимика, пантомимика.
- 3.7. Физические возможности организма.
- 3.8. Органы чувств.

4. Условия труда:

- 4.1. Бытовой микроклимат.
- 4.2. Помещения с большим числом людей.
- 4.3. Разъезды и командировки.
- 4.4. Открытый воздух.
- 4.5. Экстремальные условия.
- 4.6. Работа на дому.
- 4.7. Особые условия.
- 4.8. Повышенная ответственность.

Задание №4 (домашнее).

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

Цели: _____

Предмет: _____

Средства: _____

Условия: _____

Если вы уже выбрали профессию, подумайте, соответствует ли она этим характеристикам.

Если нет – попробуйте смоделировать ее по этим признакам.

11 урок. Определение типа будущей профессии.

Задание №1. Игра «Аукцион».

Учитель называет предмет труда, а учащиеся по очереди называют профессии, относящиеся к этой группе. Профессии можно записывать на доске. После каждой названной профессии учитель считает до трех или ударяет в ладоши, ожидая названия очередной профессии.

Профессию необходимо назвать до третьего хлопка. Тот, за кем останется последнее слово, считается победителем. Во время игры ребята понимают, насколько мало они осведомлены о мире профессий. Главная задача учителя — дать возможность почувствовать этот информационный голод. Игра занимает от 5 до 15 минут. Удлинение интервалов между хлопками, остроумные реплики учителя, такие атрибуты, как деревянный молоток, гонг, символические призы придадут игре особую привлекательность.

Задание №2. «По горячим следам».

Запишите по 2—3 примера профессий каждой группы.

Задание №3. «Определение типа будущей профессии». (методика Е.А. Климова)

On-line самодиагностика

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

1. Легко знакомлюсь с людьми.					1
2. Охотно и подолгу могу что-нибудь мастерить.		1			
3. Люблю ходить в музеи, театры, на выставки.				1	
4. Охотно и постоянно ухаживаю за растениями, животными.	1				
5. Охотно и подолгу могу что-нибудь вычислять, чертить.			1		
6. С удовольствием общаюсь со сверстниками или малышами.					1
7. С удовольствием ухаживаю за растениями и	1				

животными.					
8. Обычно делаю мало ошибок в письменных работах.			1		
9. Мои изделия обычно вызывают интерес у товарищей, старших.		2			
10. Люди считают, что у меня есть художественные способности.				2	
11. Охотно читаю о растениях, животных.	1				
12. Принимаю участие в спектаклях, концертах.				1	
13. Люблю читать об устройстве механизмов, приборов, машин		1			
14. Подолгу могу разгадывать головоломки, задачи, ребусы.			2		
15. Легко улаживаю разногласия между людьми					2
16. Считаю, что у меня есть способности к работе с техникой.		2			
17. Людям нравится мое художественное творчество/				2	
18. У меня есть способности к работе с растениями и животными.	2				
19. Я могу ясно излагать свои мысли в письменной форме.			2		
20. Я почти никогда ни с кем не ссорюсь.					1
21. Результаты моего технического творчества одобряют даже незнакомые люди.		1			
22. Без особого труда усваиваю иностранные языки.			1		
23. Мне часто случается помогать даже незнакомым людям					2
24. Подолгу могу заниматься музыкой, рисованием, читать книги и т. д.				1	
25. Могу влиять на ход развития растений и животных.	2				
26. Люблю разбираться в устройстве механизмов, приборов.		1			
27. Мне обычно удается убедить людей в своей правоте.					1
28. Охотно наблюдаю за растениями или животными.	1				
29. Охотно читаю научно-популярную, критическую литературу, публицистику.			1		
30. Стараюсь понять секреты мастерства и пробую свои силы в живописи, музыке и т. п.				1	
РЕЗУЛЬТАТЫ	П	Т	З	Х	Ч

Обработка и интерпретация результатов

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

Наибольшая полученная сумма или суммы (по нескольким столбцам) указывает на наиболее подходящий вам тип профессии, который обозначен буквами:

П (природа),
Т (техника),
З (знак),
Х (художественный образ),
Ч (человек).

Максимальное число баллов в каждом столбце — 8 - говорит о ярко выраженном интересе к одному из пяти предметов труда.

Минимальное количество в колонке означает отсутствие интереса к данному предмету труда.

Запишите три предмета труда, набравшие большее число баллов.

Задание №4 (домашнее).

Узнайте названия профессий ваших родителей и родственников. К какому типу они относятся?

12 урок. Интересы и склонности в выборе профессии.

*Когда не удовлетворяются потребности, жить трудно;
когда не получают ницу интересы или их нет — жить скучно.
М. Эриксон*

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

С 14 лет он - ученик в лавке, затем - юнга на корабле. Корреспондент, бухгалтер, основатель собственного торгового дома, владелец банка. За 2,5 года он овладел английским, французским, голландским, испанским, португальским языками. Потом русским - за 6 недель! Затем шведским, польским, новогреческим. Он совершает путешествие вокруг света. Пишет книги. Становится миллионером. Внезапно в 46 лет все бросает и погружается в археологию. Дилетант занялся наукой.

Остальное похоже на чудо. Все его сбережения отданы идее. Он трудился без сна и отдыха, преодолевая невероятные препятствия: малярию, несговорчивость рабочих, недоверие ученых всего мира, считавших его, мягко говоря, чудаком. Он буквально следовал детским впечатлениям: начал копать там, где указал Гомер. Переворочил 250 тысяч кубометров земли. И сказка стала действительностью. Руки Генриха Шлимана держали сокровища царей, четыре тысячи лет пролежавшие в земле.

Дусавицкий А.К., Формула интереса

С обыденной точки зрения поведение Шлимана — чудачество. Ведь у него было все, что, казалось бы, нужно для счастья — «положение в обществе и богатство». Но, вероятно, ему этого было недостаточно. В данном случае положение и

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

Интересы различаются по содержанию (литература, музыка, техника, животные, цветы, компьютеры, спорт и т. д.), по глубине, по длительности. Способность проявлять интерес связана с особенностями темперамента человека: у меланхоликов и флегматиков интересы более устойчивые и глубокие. Зато у холериков и сангвиников интересы шире.

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

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

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

Определить свои интересы вам поможет следующая методика.

Задание №1. Методика «Профиль». (модификация методики «Карта интересов» А. Голомштока)

(Он-лайн диагностика "Профиль" находится [здесь](#))

Прочитайте утверждения и поставьте в бланке ответов рядом с соответствующим номером «+», если вам нравится выполнять эти действия, и «—», если не нравится. Если сомневаетесь - поставьте «?». Чем искреннее вы ответите на все вопросы, тем точнее будет результат.

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

Мне нравится...

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

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

Обработка результатов. Десять колонок в номерах вопросов в бланке - это десять возможных направлений профессиональной деятельности:

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

Подсчитайте число плюсов в каждом столбике. Чем их больше, тем выше интерес к этим занятиям. Пять баллов говорят о ярко выраженном интересе к предмету или виду деятельности. Это – необходимое, но не достаточное условие правильного выбора профессии. Другое важное условие – способности, или профессионально важные качества. Если сумма баллов ни в одной колонке не превышает двух баллов, значит, профессиональные интересы слабо выражены.

[On-line самодиагностика «Профиль»](#)

Интерес формируется в реальном деле — пока не попробуешь, не поймешь, твое это или нет. Поэтому постарайтесь попробовать себя в разных видах деятельности: спорте, литературе, искусстве, науке — в том объеме и на том уровне, на каком это возможно в школьных кружках и секциях, музыкальных школах и т. п.

Задание №2 (домашнее). «Круг чтения».

Прочитайте отрывок из романа Марка Твена «Приключения Тома Сойера» и определите, каким образом Тому удалось убедить ребят, что белить заборы - большая честь и редкое удовольствие.

... Том вышел на улицу с ведром известки и длинной кистью. Он окинул взглядом забор, и радость в одно мгновение улетела у него из души. Тридцать ярдов деревянного забора в девять футов вышины! Жизнь показалась ему бессмыслицей, существование — тяжелой ношей... И вдруг в эту черную минуту отчаяния на Тома снизошло вдохновение! Именно вдохновение — блестящая, гениальная мысль.

Он взял кисть и спокойно принялся за работу. Вдруг вдали показался тот самый мальчишка, насмешек которого он боялся больше всего.

— Что, брат, заставляют работать?

Том круто повернулся к нему:

— А, это ты, Бен! А я и не заметил.

— Слушай-ка, я иду купаться. Небось, и тебе хочется, а? Но тебе, конечно, нельзя, придется работать.

Том посмотрел на него и сказал:

— Что ты называешь работой?

— А разве это не работа?

— Может, работа, а может, и нет. Я знаю только одно: Тому Сойеру она по душе... Разве мальчишкам каждый день достается белить заборы?... Из тысячи... даже, пожалуй, из двух тысяч мальчиков найдется только один, кто сумел бы выполнить это как следует...

...Если бы известка не кончилась, он разорил бы всех ребят этого города. Сам того не ведая, он открыл закон, управляющий поступками людей, а

именно: для того, чтобы человек страстно захотел обладать какой-либо вещью, эта вещь должна достаться ему как можно труднее.

Примечание. Чтобы управлять своими или чужими интересами, необходимо соблюдать следующие условия:

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

14 урок. Профессионально важные качества.

**Компетентных людей на всех не хватает,
вот и приходится иметь дело
с некомпетентными адвокатами и докторами.
Б. Шоу**

Не только человек выбирает профессию. Любая профессиональная деятельность отбирает людей, обладающих набором черт качеств, необходимых для успешности этой деятельности. Эти качества называются профессионально важными. Работа врача, учителя, продавца требует от человека доброжелательности, отзывчивости, умения контролировать свои эмоции. Для диспетчера или оператора профессионально важными качествами являются хорошее внимание, умение работать с разнородной информацией и оперативно принимать решение. Оперативный работник, сотрудник МЧС, пожарный должны быть эмоционально устойчивыми и хладнокровными, обладать мгновенной реакцией, силой и выносливостью. Недостаток этих качеств может стоить им здоровья или жизни. В Словаре профессий вы могли прочитать не только о содержании профессий, упоминаемых в методике Дж. Холланда, но и о требованиях профессий к человеку. Выполняя следующее задание, пользуйтесь этими сведениями.

Задание №1. (работа в микрогруппах).

	Черты характера	Особенности мышления	Свойства нервной системы
Реалистический			
Интеллектуальный			
Социальный			
Офисный			

Предпринимательский			
Артистический			

Если вы уверены, что обладаете какими-то из перечисленных качеств, подчеркните их.

Примечание. Поскольку в одиночку ребятам будет сложно проанализировать такой большой объем информации, рекомендуется выполнять это задание в микрогруппах. Так, ребята могут выполнять работу вчетвером, объединившись с соседней партой. Каждая «четверка» выполняет свою часть работы, то есть записывает профессионально важные качества для одного из шести типов. Когда работа закончена, представитель каждой группы зачитывает групповое решение, которое обсуждается и затем записывается в тетради всеми учащимися.

Задание №2. Игра «Молчание — знак согласия».

Один ученик выходит из класса, а в это время остальные придумывают профессию, которую он должен отгадать, перечисляя необходимые для нее профессионально важные качества. Учащиеся молчат, если качество названо правильно, и хором говорят «нет», если это качество не является профессионально важным для данной профессии. После того, как профессия будет отгадана, за дверь выходит другой ученик. Выигрывает тот, кому для решения задачи потребуется наименьшее число вопросов.

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

...Однажды к Герою Советского Союза летчику-испытателю М.М. Громову обратился молодой человек с просьбой принять его. «Мне хочется стать таким же отличным летчиком, как Вы», — объяснил он. Громов назначил встречу. Юноша явился с опозданием, объяснив, что забыл завести часы. Громов долго рассказывал ему о профессии летчика, а потом назвал адрес учреждения, куда нужно было обратиться. Юноша лихорадочно стал ощупывать карманы в поисках ручки или карандаша. «Вы всегда носите карандаш в одном и том же кармане?» — спросил Громов. Юноша не знал, что ответить. Адрес он записал небрежно и вспыхнул, когда ему сделали замечание. «Когда он ушел, — пишет Громов, — я невольно подумал, насколько не подготовлен он к избранной профессии. Достаточно было непродолжительного общения, чтобы заметить уже укоренившиеся недостатки в нем, которые в авиационной профессии могут сыграть плохую роль. Юноша неточен, небрежен, неорганизован, у него плохая память, он не умеет владеть собой». (М.М. Громов. Тому, кто хочет летать и работать лучше. М., 1958.)

А вот как описывает требования к летной профессии академик В.А. Пономаренко, автор концепции «человеческого фактора в авиации»:

«Начиная с перехода на последние модификации самолетов, от человека летящего потребовалось сохранение духа и резкое наращивание ума... В авиации учеба — это нравственная ценность, ибо она — залог сохранения жизни... Хотя в авиацию, несмотря ни на что, приходили одержимые духом, но он отнюдь не был эквивалентом глубины интеллекта, с помощью которого надо было формировать новый уровень летных способностей... И в данном случае речь идет не о масштабе, а о специфике ума. Ум — это качество психики видеть и чувствовать то, что в будущем окажется главным. Ум летчика — видеть за горизонтом». (Пономаренко В.А. Страна Авиация — черное и белое. М.,1995.)

Если человек не может отказаться от своей мечты, то в его силах, развить необходимые качества или компенсировать их отсутствие полезными привычками и эффективными приемами организации труда. Справиться с забывчивостью помогает систематическое ведение различных записей, преодолеть страх высоты — сила воли и самообладание, слабость пространственного и образного мышления — использование макетов и наглядных пособий. Например, отсутствие выраженных аналитических способностей юрист может компенсировать усидчивостью, высокой работоспособностью. Но есть качества, отсутствие которых ничем нельзя компенсировать, например, порядочность, ответственность, трудолюбие. Непорядочный, ленивый или безответственный человек на своем рабочем месте способен создать много проблем, и чем ответственнее его работа, тем он опаснее для окружающих.

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

- *Нравится ли вам этот закон?*
- *Как изменилась бы наша жизнь, если бы все должностные лица в нашей стране – от президента до управдома – носили подобный медальон?*

Бывает так, что человек достигает профессионального успеха вопреки, казалось бы, непреодолимым обстоятельствам. Бетховен был глухим, Мильтон слепым, но они бессмертны, потому что они умели не только мечтать, но и претворять свои мечты в жизнь.

...Только один человек сохранял спокойствие в аудитории Академии педагогических наук. Это была невысокая женщина в строгом черном костюме. А между тем именно из-за нее и пришли сюда профессора, педагоги, врачи... Спокойным, ровным голосом говорит Ольга Скороходова о своей работе, которая представлена на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. Быстро отвечает на вопросы. Даже не верится, что это человек, лишенный зрения и слуха. Только внимательно присмотревшись, можно заметить, что Ольга Ивановна правой рукой быстро водит по наколотой (по системе Брайля) бумаге и время от времени

дотрагивается до горла, проверяя, говорит ли она. Она не слышит ни звука, а вопросы ей через руку специальной азбукой передает переводчик. В качестве диссертации Скороходова защищала свою ставшую широко известной книгу «Как я воспринимаю и представляю окружающий мир». Перед ученым советом лежали чешское, китайское, румынское, немецкое издания. Книга Скороходовой не развивала, не продолжала — она создавала науку. А ее автором был человек, который завоевал свое место в жизни, победив мрак и безмолвие. (Левитин К.Е. Я прошла сквозь мрак и бури).

- ***Знаете ли вы людей, которые добились профессионального успеха вопреки жизненным обстоятельствам?***

Задание №3. (домашнее).

Перечислите универсальные черты характера, отличающие успешного специалиста в любой области. Какими из них вы обладаете?

15 урок. Профессия и здоровье.

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

Потребность в труде для нормального человека так же естественна, как потребность в питании и отдыхе. Непосильная работа или безделье так же вредны для здоровья, как избыток или дефицит сна и пищи. Болезнь может спровоцировать и нелюбимая работа.

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

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

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

- **двигательные:** координация движений, сила и мышечная выносливость;

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

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

По условиям труда врачи делят профессии на четыре группы:

- бытовые условия;
- умеренное или непостоянное неблагоприятное воздействие;
- одновременное воздействие нескольких неблагоприятных факторов;
- тяжелые и вредные условия труда.

Выбирая профессию, надо задуматься, как она повлияет на здоровье: не вызовет ли обострение имеющихся хронических заболеваний или возникновение новых? Подробно о медицинских противопоказаниях к работе и производственному обучению подростков можно прочитать в справочниках, подготовленных Научно-исследовательским институтом гигиены детей и подростков Министерства здравоохранения, в котором содержится более 1400 профессий, которые можно получить в профессиональных учебных заведениях.

Задание №1. «По горячим следам».

На какие группы врачи делят профессии по условиям труда?

Задание №2. «Медицинские ограничения профессиональной пригодности».

Отметьте факторы, которые могут ограничить ваш профессиональный выбор.

Если вы имеете эти заболевания,	то вам противопоказаны следующие условия работы:
Органов дыхания	Неблагоприятный микроклимат, загазованность, запыленность, контакт с токсическими веществами, значительное физическое напряжение.
Сердечно-сосудистой системы	Значительное физическое напряжение, неблагоприятный микроклимат, контакт с токсическими веществами, работа на высоте у движущихся механизмов.
Органов зрения	Работа с мелкими деталями, значительное физическое напряжение, запыленность.
Нервной системы	Нервно-эмоциональное напряжение, шум и вибрация, неблагоприятный микроклимат, контакт с токсическими

	веществами.
Опорно-двигательного аппарата	Статичная рабочая поза, значительное физическое напряжение (подъем и перенос тяжестей), работа на высоте у движущихся механизмов.
Органов пищеварения	Контакт с токсическими веществами, значительное физическое и нервное напряжение, рабочая поза, связанная с напряжением мышц живота, с нарушением режима питания.
Почек и мочевых путей	Неблагоприятный микроклимат, контакт с токсическими веществами, вынужденная рабочая поза, работа, связанная с нарушением режима питания.

Проблемы со здоровьем могут осложнить профессиональную деятельность, но и нелюбимая работа может привести человека к нервному срыву, заболеваниям психосоматического характера, потере интереса к жизни, если, конечно, у человека нет других ценностей, кроме карьеры и материального благополучия.

А вот любимая работа по силам сохраняет и укрепляет здоровье.

Немецкие медики обратили внимание на странное явление: эпидемия гриппа, которая охватывает население в декабре, не затрагивает почтальонов. Почему? Да потому что им некогда болеть: накануне Рождества и Нового года почта едва справляется с потоком поздравительных писем и телеграмм.

Поведение человека может быть направлено или на саморазрушение, или на самосохранение. Многие ученые отмечали связь между здоровьем человека и его эмоциями и характером. Зависть, гнев и раздражение уносят жизни больше, чем эпидемии. Остатки здоровья отнимают вредные привычки: алкоголизм, курение, лень и обжорство, свойственные людям слабым и безвольным. Привычки формируются в детстве, поэтому в старшем возрасте нужны значительные усилия, чтобы избавиться от тех, которые будут мешать всю жизнь, и сформировать те, которые помогут сохранить здоровье и достичь успеха. Оценить состояние своего здоровья вам поможет следующая методика.

Задание №3. «Мое здоровье».

Прочитайте утверждения и подумайте, насколько они похожи на ваши собственные ощущения.

1. Утром мне трудно вставать вовремя, я не чувствую себя бодрым.
2. Мне трудно сосредоточиться, когда я принимаюсь за работу.
3. Когда меня что-то расстроило, или когда я чего-то боюсь, то в животе возникает неприятное чувство.
4. Утром я ограничиваюсь лишь чашкой чая или кофе.
5. Я часто мерзну.
6. Когда приходится долго стоять, мне хочется облокотиться на что-нибудь.
7. При резком наклоне у меня кружится голова или темнеет в глазах.
8. Мне становится не по себе, если я нахожусь на большой высоте или в закрытом помещении.
9. У меня часто бывают головные боли.

10. Когда мне надо сосредоточиться, то я могу покачивать ногой, грызть ногти, что-то рисовать и т. п.
11. Обычно я пользуюсь лифтом, потому что мне трудно подниматься по лестнице.
12. При публичном выступлении у меня учащается сердцебиение, перехватывает горло, потеют руки.
13. При неподвижном сидении на одном месте меня одолевает сон.
14. Я знаю, что такое «покраснеть до корней волос».
15. Некоторые события вызвали у меня тошноту или отсутствие аппетита.

Обработка и интерпретация результатов

Чем больше «нет», тем меньше у вас поводов для беспокойства о своем здоровье. Больше половины положительных ответов — сигнал неблагополучия. Обратите внимание на свой образ жизни, режим труда и отдыха.

Если больше чем в десяти утверждениях говорится о знакомых вам ощущениях, уделите внимание своему самочувствию. Если вы намерены выбрать работу, связанную с хроническими нервно-эмоциональными и физическими нагрузками, проконсультируйтесь с врачом.

Примечание. Данная методика (Опросник «Вегетативная лабильность») разработана чешскими психологами и апробирована в НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодежи Министерства здравоохранения РФ. Вегетативная лабильность — это способность организма адекватно реагировать на необычные воздействия внешней среды.

Десять шагов уверенности в себе

1. Признайтесь себе в своих сильных и слабых сторонах и соответственно сформулируйте, чего вы хотите от жизни.
2. Никогда не говорите о себе плохо, за вас это сделают другие.
3. Позволяйте себе расслабиться, прислушаться к своим мыслям, заняться тем, что вам по душе.
4. Ваши друзья и близкие тоже испытывают неуверенность. Постарайтесь им помочь.
5. Наметьте для себя две-три главные цели в жизни.
6. Подумайте, какие промежуточные задачи надо решить, чтобы достичь главных целей.
7. Решите, что необходимо предпринять для их достижения, и выполняйте свое решение.
8. Радуйтесь каждому своему успеху на пути к этим целям, хвалите себя.
9. Помните, что вы — воплощение надежд ваших родителей, вы — образ и подобие Бога, вы — творец своей жизни.
10. Если вы уверены в себе, то препятствие станет для вас вызовом, а вызов побуждает к действиям.

Настоящий профессионал бережно относится к своему инструменту, будь то компьютер, скальпель, фотоаппарат или станок. Наш организм — больше, чем инструмент. И самое главное, он дается нам один раз на всю жизнь. Ваше здоровье — этот один из факторов успешной профессиональной карьеры.

Задание №4. (домашнее).

Как вы понимаете следующие слова:

Человек, которому некогда позаботиться о своем здоровье, подобен ремесленнику, которому некогда наточить свои инструменты.

16 урок. Обобщающий урок по теме «Что я знаю о профессиях».

В этой четверти вы узнали много нового о мире профессий: познакомились с различными классификациями профессий, профессионально важными качествами и медицинскими противопоказаниями, научились различать профессии, специальности, должность, медицинские противопоказания». Вы определяли свои профессиональные интересы и склонности, состояние здоровья. На основании всей этой информации можно уточнить свой профессиональный выбор или смоделировать свою будущую профессию.

Задание №1. «Моя будущая профессия».

Заполните таблицу, пользуясь записями в тетради и результатами тестов.

Предмет труда	
Цели труда	
Средства труда	
Условия труда	
«Определение типа будущей профессии»	
«Профиль»	
«Определение профессионального типа»	
Профессионально важные качества (стр.)	
Мое здоровье (стр.)	

Запишите профессии, соответствующие вашим интересам и склонностям.

Что вы знаете об этих профессиях?

Задание №2. Психологический кроссворд.

Вспомните, какими словами обозначаются эти понятия, и впишите их в клетки.

1. Предмет труда профессий, связанных с исследованием, изучением и использованием природных ресурсов, уходом за животными и растениями.
2. Цели труда, заключающиеся в сравнении, проверке, оценке, сортировке.
3. Осмысленный порядок вещей.
4. Вещественные средства труда, используемые в работе плотника, хирурга, скульптора.
5. Ученый, автор самой известной в нашей стране классификации профессий.
6. Важнейшее условие правильного выбора профессии.
7. Цели труда, направленные на изменение предметов, материалов, процессов.
8. Влечение, интерес к какому-либо занятию.
9. Предмет труда в профессиях, связанных с текстами, формулами, расчетами, чертежами.
10. Предмет труда в профессиях, связанных с проектированием, производством и обслуживанием различных машин, приборов и механизмов.

17 урок. Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности.

*Большинство людей упускают
благоприятную возможность потому,
что она одета в рабочий халат и похожа на работу.
Эдисон*

Каждый человек от рождения имеет особенности строения тела, органов чувств и мозга. Эти особенности еще называют “задатками”, то есть заранее данными от природы качествами. К задаткам относят силу, уравновешенность и подвижность нервных процессов, скорость и точность реакции, врожденные особенности зрения и слуха. Хорошая память, внимание, ум одним даны от природы, другие развивают их упражнениями. Задатки — это наши возможности, которые в благоприятных условиях могут вырасти в способности, а могут погибнуть, как семена, упавшие на каменистую почву.

У Марка Твена есть рассказ о заурядном парикмахере, который после смерти оказался в обществе великих полководцев. Он решил, что это — какая-то ошибка: ведь он никогда не воевал. Однако выяснилось, что в том мире места распределялись по предназначению человека, а не по фактическим достижениям. И

спрашивали не за то, чего ты достиг, а за то, как ты распорядился данным ему от Бога талантом.

На основании одних и тех же задатков могут возникнуть различные способности. Способности — это индивидуально-психологические особенности человека. Способности бывают общими и специальными. Общие способности определяют уровень любой умственной деятельности и зависят от сформированности познавательных процессов — мышления, памяти, внимания. Чем выше общие способности, тем успешнее человек в любой деятельности. Так, интеллект выдающихся спортсменов выше, чем у рядовых спортсменов — величайший футболист Пеле оказался удачливым бизнесменом. Правда, его карьера в спорте и бизнесе закончилась провалом. Вы знаете, почему?

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

Существуют способности, необходимые для любой деятельности. Для практических видов деятельности особое значение имеют способности к зрительному, слуховому и осязательному восприятию информации, формированию двигательных навыков. Сотрудник правоохранительных органов, официант, массажист, тренер должны быть сильными, выносливыми и ловкими. Высокий уровень физического развития необходим тем, кто выбрал профессии, связанные с военной службой, охраной, спортом, пожарными, водолазными и аварийно-спасательными работами.

Способности развиваются, но для их развития нужно время и терпение. Способности к практическим видам деятельности с трудом поддаются измерению — чтобы понять, насколько развиты у человека двигательные навыки, координация движений, предметно-действенное мышление, лучше предложить реальные ситуации. Ясно, что из двух подростков, занимающихся танцами, быстрее освоит движения тот, у кого лучше координация движений и чувство ритма. Но уровень развития этих способностей может определить только профессионал.

Однако можно определить уровень развития технических способностей, необходимых во многих практических профессиях, где предмет труда — «техника».

Задание №1. «Определение технических способностей» (фрагмент Теста механической понятливости Бенета).

Вам предлагается ряд задач, в которых поставлены технические проблемы. Внимательно рассмотрите рисунок, прочитайте вопрос к нему и отметьте один из трех вариантов решений.

	<p>1. Если нижнее колесо вращается в направлении, указанном стрелкой, то в каком направлении будет вращаться ось X?</p> <ol style="list-style-type: none">1. В направлении стрелки А.2. В направлении стрелки В.3. Вперед-назад.
	<p>2. Какими ножницами легче резать лист железа?</p> <ol style="list-style-type: none">1. Ножницами А.2. Ножницами В.3. Ножницами С.
	<p>3. В какую сторону занесет машину на повороте?</p> <ol style="list-style-type: none">1. В любую сторону.2. В сторону А.3. В сторону В.
	<p>4. В каком пакете мороженое быстрее растает?</p> <ol style="list-style-type: none">1. В пакете А.2. В пакете В.3. Тает одинаково.
	<p>5. На какую высоту поднимется вода из шланга, если ее выпустить?</p> <ol style="list-style-type: none">1. Как показано на рис. А.2. Как показано на рис. В.3. Как показано на обоих рис.
	<p>6. Какая цепь нужна для поддержки груза?</p> <ol style="list-style-type: none">1. Цепь А.2. Цепь В.3. Цепь С.

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

- ***Какой тип мышления характерен для успешных специалистов в этой сфере?***

Задание №2. «Ничего не трогайте, Ватсон!»

Прочитайте отрывок из книги В.И. Речицкого «Профессия — изобретатель».

...Александр Белл был специалистом в области акустики и ораторского искусства в школе для глухонемых. В электротехнике он был полным профаном. Создать телефон ему помогли знания акустики и случая. В один из летних дней 1875 года Белл со своим верным помощником Ватсоном налаживали музыкальный телеграф. У Ватсона, работающего на передающем аппарате, что-то не ладилось — заело контакт. Биографы Белла пишут, что Ватсон громко сказал, что он думает об этом аппарате. Только в неисправном аппарате тонкий слух Белла мог уловить прерывистые сигналы, преобразуемые в речь: в хорошо работающем аппарате эти сигналы заглушались. Еще не понимая, что произошло, обычно интеллигентный и выдержанный Белл заорал: «Ничего не трогайте, Ватсон!» Прибежавший в соседнюю комнату Белл полез в аппарат. Потом схватил лист бумаги и быстро набросал эскиз... Через год посетители Филадельфийской Всемирной выставки услышали из трубки первого в мире телефона невероятно искаженный монолог Гамлета «Быть или не быть» в исполнении потомственного оратора и удачливого изобретателя Александра Белла (Речицкий В.И. Профессия — изобретатель).

- ***Какие качества помогли Александру Беллу изобрести телефон?***

Задание №3 (домашнее). «Круг чтения».

Прочитайте рассказ русского писателя Н.С. Лескова «Левша». Ответьте письменно на вопросы к тексту.

- ***К какому профессиональному типу можно отнести Левшу?***
- ***Почему англичане просили Левшу остаться в Англии?***
- ***Почему Левша отказался от их предложений?***
- ***Что было всего поразило Левшу за границей?***
- ***Почему так трагично сложилась судьба Левши?***
- ***Как вы думаете, был ли счастлив Левша?***
- ***Какие чувства вызвал у вас этот рассказ?***

19 урок. Способности к профессиям социального типа.

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

Китайская мудрость

Люди, успешные в профессиях социального типа, уважают и ценят людей: учеников и студентов, клиентов и пациентов, пассажиров и покупателей, испытывают повышенные чувства ответственности за свою работу.

- **Можно ли сказать, что доктор из рассказа О. Генри «Последний лист» правильно выбрал свою профессию? Почему старику Берману удалось сделать то, что не смогла медицина?**

Большинство профессий социального типа связано с обслуживанием, обучением, воспитанием других людей если не прямо, то косвенно. Успешность юриста, врача, учителя, менеджера во многом зависит от их эмоциональной устойчивости и умения общаться.

- **Какие типы темперамента располагают человека к общению?**
- **Какие личностные особенности затрудняют общение?**

Все люди настолько различны по темпераменту, восприятию, способу переработки информации, склонностям, способностям, воспитанию, что было бы удивительно, если бы между ними не возникали разногласия. Человечество давно бы исчезло с лица земли, если бы люди не научились договариваться, учитывать не только свои, но и чужие интересы. Конфликты — это столкновение интересов. Поведение человека в конфликтах изучает раздел психологии, который называется **конфликтология**.

Задание №1.

Особенности нервной системы и эмоциональной сферы во многом определяют нашу предрасположенность к конфликтному поведению. Следующий тест поможет вам увидеть некоторые особенности своего поведения в конфликтных ситуациях.

Инструкция. Если высказывание отражает ваше типичное поведение в общении с другими людьми, поставьте в клетке с его номером плюс, если не отражает – минус.

Запишите число плюсов в последней колонке рядом с буквами.

1	5	9	П
2	6	10	И
3	7	11	С
4	8	12	К

1. Я стремлюсь оправдать ожидания коллег.
2. Я пытаюсь избежать быть втянутым в неприятности, без нужды не обостряю отношения.
3. Я стараюсь изучить проблему со всех сторон и найти приемлемое для всех решение.
4. В споре я стремлюсь показать свою правоту позиции.
5. Я приспосабливаюсь к требованиям и желаниям других.
6. Я избегаю открытых дискуссий по спорным вопросам.
7. Я обмениваюсь достоверной и полной информацией с другими в решении проблем.
8. Я настойчиво отстаиваю свою позицию.
9. Обычно я соглашаюсь с предложениями других.

10. Я стараюсь держать несогласие с знакомыми при себе, чтобы избежать сильного проявления эмоций.

11. Я стремлюсь сделать наши точки зрения открытыми с тем, чтобы мы вместе пришли к нужному решению.

12. Я твердо придерживаюсь своей линии в решении проблемы.

Запишите число плюсов в каждой строке.

Обработка результатов.

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

2 строка – **избегание, или уход (И)** – уклонение от принятия решений. Эта стратегия используется в том случае, когда цена вопроса не велика или нужна пауза для принятия окончательного решения. Достоинством этой стратегии можно считать сохранение отношений, однако в этом случае ни одна из сторон не получает преимуществ, конфликт не разрешен, а только притушен. Чаще всего стратегию «избегания» используют люди неуверенные в себе или находящиеся в тисках непреодолимых обстоятельств.

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

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

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

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

«Конфликты - это норма жизни. Если в вашей жизни нет конфликтов, проверьте, есть ли у вас пульс».

Задание №2. Ролевая игра «Конфликт».

Взаимодействие в профессиях социального типа строится в системе «продавец – покупатель», «врач – пациент», «учитель – ученик (родители)», «начальник – подчиненный», «парикмахер – клиент» и т.д. Рассмотрите данные ситуации и оцените поведение участников диалога. Попробуйте спрогнозировать последствия каждого инцидента.

1. «Грамотные стали».

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

Продавец: «С чего вы взяли?»

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

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

2. «Только не надо нас пугать».

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

Мама ученика: «А что ему делать на ваших уроках? Толстого и Достоевского читать? Вы знаете, что он у меня профессионально занимается танцами, его ждет артистическая карьера. Пусть он лучше поспит лишний часок или погуляет».

Учитель: «Но вы понимаете, что оценка по литературе в аттестате будет стоять не за его танцевальные успехи. Он получит то, что заслуживает».

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

3. «Вас никто здесь не держит».

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

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

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

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

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

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

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

Задание №3. Вопросы на понимание темы урока.

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

21 урок. Способность к предпринимательской деятельности.

...В этом нет ничего гениального или просто выдающегося. Это лишь способ построения любого здорового бизнеса — много пота, разумный подход и любовь к своему делу.

Уолт Дисней

По данным исследований, примерно половина людей, стоящих перед выбором профессии, собирается управлять другими людьми или финансами и планирует стать менеджерами, предпринимателями или просто руководителями, хотя только 5—7% людей имеют необходимые для этого способности.

Задание №1. «Я — руководитель».

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

	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Интеллект	Может работать при дефиците информации, т.к. реконструирует события по деталям, обладает интуицией, которая помогает предвидеть события.	Способен анализировать и систематизировать информацию, принимать верные решения и в ряде случаев прогнозировать события.	Испытывает затруднения при анализе информации, не может построить целостную картину событий из отдельных фактов.
Общительность	К людям относится с искренним интересом и дружелюбием, легко устанавливает контакты с представителями различных кругов.	К людям относится с уважением и интересом, вежлив, корректен, не избегает контактов с людьми, но и не стремится к ним.	К большинству людей испытывает плохо скрываемое раздражение, с трудом находит общий язык с другими людьми.
Ответственность	Готов брать на себя ответственность не только за свои действия и решения, но и за действия своих подчиненных, причины неудач ищет в себе.	Признает ответственность за свои действия и решения, но готов разделить ее с другими.	Избегает принимать решения при удобном случае перекладывает ответственность на других.
Организаторские способности	Способен увлечь людей своей идеей, может найти применение каждому человеку, создать условия для его работы и убедить в ее важности.	Готов организовать других людей на общее дело, но может испытывать при этом трудности. Иногда проще это сделать самому.	Не любит и не умеет организовывать других людей и испытывает трудности с самоорганизацией.

Настойчивость	Если принял решение, проводит его в жизнь быстро, решительно и бесповоротно. Идет к намеченной цели, не обращая внимания на трудности.	Принятие решения дается ценой некоторых усилий. Преодолевает преграды на пути к цели ценой большого напряжения.	Испытывает беспокойство, если от него требуют активных действий, занимает выжидательную позицию. Отступает при первых трудностях.
----------------------	--	---	---

Задание №2. «Круг чтения».

Прочитайте этот рассказ. Как называется сейчас профессия приказчика? Почему Ивану платят в два раза больше, чем Петру?

Приказчик Петр сказал купцу:

— Хозяин, ты несправедлив. Я приказчик, и Иван приказчик, а платишь ты Ивану вдвое больше. Почему так? Ведь я выполняю все твои поручения.

— Я объясню тебе, — ответил купец. Но сейчас сбегай-ка быстро к дороге. По ней идет обоз, узнай, откуда он.

Петр сбегал к обозу и, вернувшись, сообщил:

— Он едет из деревни Федорино.

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

Петр выполнил и это задание:

— Он едет в село.

— Иван, — кликнул купец второго приказчика, — сбегай-ка к обозу и узнай, откуда он едет. Иван побежал к дороге и, вернувшись, сказал купцу:

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

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

(Грановская Р.М., Конфликты и творчество в зеркале психологии.)

Примечание. Приказчик — это та самая профессия, которая сегодня называется «менеджер». К выполнению одинаковых обязанностей два человека подходят по-разному: Петр — стандартно, Иван — творчески.

Задание №3. «Акулы» и «дельфины».

Прочитайте пары высказываний и отметьте те, которые вы разделяете.

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

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

Если вы чаще выбирали вариант «а», вам ближе стратегия акул, если «б» — стратегия дельфинов. Аргументируйте свой выбор. В чем суть каждой стратегии?

Примечание. Стратегия «акул» направлена на личное обогащение за счет других, тогда как «дельфины» учитывают интересы других.

- *Какие способы разрешения конфликтных ситуаций близки «акулам» и «дельфинам»?*
- *Какая стратегия, на ваш взгляд, более дальновидна и почему?*

Задание №4. «Честь превыше прибыли».

Прочитайте свод нравственных принципов в хозяйствовании, принятый на VIII Всемирном Русском народном Соборе 4.02.2004 г. :

1. Не забывая о хлебе насущном, нужно помнить о духовном смысле жизни. Не забывая о личном благе, нужно заботиться о благе ближнего, благе общества и Отчизны.
2. Богатство — не самоцель. Оно должно служить созданию достойной жизни человека и народа.
3. Культура деловых отношений, верность данному слову помогает стать лучше и человеку, и экономике.
4. Человек — не «постоянно работающий механизм». Ему нужно время для отдыха, духовной жизни, творческого развития.
5. Работа не должна убивать и калечить человека.

6. Государство, общество, бизнес должны вместе заботиться о достойной жизни тружеников, особенно о тех, кто не может заработать себе на хлеб. Хозяйствование — это социально ответственный вид деятельности.
7. Политическая власть и власть экономическая должны быть разделены. Участие бизнеса в политике может быть только прозрачным и открытым.
8. Присваивая чужое имущество, не воздая работнику за труд, обманывая партнера, человек преступает нравственный закон, вредит обществу и себе.
9. В конкурентной борьбе нельзя употреблять ложь и оскорбления, эксплуатировать пороки и инстинкты.
10. Нужно уважать право владеть и распоряжаться имуществом. Безнравственно завидовать благополучию ближнего, посягать на его собственность.

- **Как вы понимаете слова «Хозяйствование — это социально ответственный вид деятельности?»**
- **Какие изменения могли бы произойти в социально-экономической жизни нашей страны, если бы все предприниматели придерживались этих правил?**
- **Какой тип предпринимателей их поддерживает, а какой — отвергает?**

Задание №5 (домашнее).

Подготовьте сообщение об одном из известных предпринимателей-меценатов XIX — начала XX, которые внесли огромный вклад в развитие русской культуры (А.А. Бахрушин, С.Т. Морозов, братья Третьяковы, С.И. Мамонтов и др.).

22 урок. Эстетические способности.

*Талант и слеп и слишком тонок,
Чтоб жизнь осилить самому.
И хам, стяжатель и подонок
Всегда сопутствуют ему.*

И. Губерман

С помощью тестов можно оценить уровень развития некоторых общих способностей. Однако существуют способности, наличие или отсутствие которых может определить только специалист. Это — специальные способности: артистические, литературные, музыкальные, способности к изобразительному искусству.

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

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

— Отчего же? Попробуй, а если не получится, начни писать ноты.

— Да я пишу... Стихи ...

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

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

Собеседником Моцарта был Гете.

- **Люди, обладающие выдающимися способностями, называются одаренными. Однако не всегда одаренный человек может в полной мере использовать эти дары.**

- ***Есть такое выражение — «зарыть талант в землю». Как вы его понимаете? Знаете ли вы, откуда взялось это выражение?***

Если природа щедро наделила человека талантами, это не значит, что он может расслабиться. Человек, не наделенный от природы такими способностями, способен догнать и обогнать баловня природы благодаря упорным занятиям. Человек, обладающий прекрасными физическими данными, богатырским здоровьем и молниеносной реакцией, может проиграть слабому сопернику, если будет пропускать тренировки и нарушать спортивный режим. Многие выдающиеся спортсмены, артисты, писатели бесславно закончили свой земной путь, потому что остановились в профессиональном развитии, переоценив свои способности. Щедро одаренные от природы люди погибают в расцвете творческих сил, не устояв перед алкоголем, наркотиками, жизненными обстоятельствами.

Установлено, что различие между «мыслителями» и «художниками» начинается на физиологическом уровне.

...Жизнь отчетливо указывает на две категории людей — художников и мыслителей, — писал великий русский ученый-физиолог И.П. Павлов, — между ними резкая разница. Одни — художники во всех их родах: писателей, музыкантов, живописцев и т. д. — захватывают действительность целиком, сплошь, сполна, живую действительность, без всякого дробления, без всякого разъединения. Другие — мыслители — именно дробят ее и тем как бы умерщвляют ее, делая из нее какой-то временный скелет, и затем только постепенно как бы снова собирают ее по частям и стараются таким образом оживить, что вполне им все-таки так и не удается. (Жариков Е.С., Крушельницкий Е.Л. Для тебя и о тебе).

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

Поэтому важна гармоничная, слаженная работа обоих полушарий. Гармония не означает равенство. Одно полушарие, как правило, доминирует, то есть главенствует. Это называется функциональной асимметрией. Человек не рождается с асимметрией — она возникает в результате активной деятельности.

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

- ***Вспомните, к какому темпераменту относится большинство людей искусства. Перечислите основные характеристики этого темперамента.***
- ***Какое полушарие доминировало у Левши из рассказа Н.С. Лескова?***

Задание №1. «Мыслитель или художник».

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

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

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

Если первая сумма (Л) больше, чем на 5 превышает вторую (П), вы принадлежите к логическому типу. Вы склонны действовать под влиянием разума, а не эмоций. При принятии решений чаще полагаетесь на расчет, чем на интуиции. Больше доверяете внешней информации, чем внутренним впечатлениям. Ваша сильная сторона – логика. Вы оптимистичны, жизнерадостны и общительны. Вы можете стать математиком, преподавателем, программистом, конструктором, инженером.

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

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

Задание №2.

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

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

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

Задание №3.

Прочитайте историю изобретения телеграфа и подумайте, что помогло Морзе сделать его открытие.

... Художник Сэмюэль Морзе, возвращаясь в 1832 году из очередной поездки в Европу, где было написано большое количество полотен, предвкушал свой триумф на родине, в Америке. В то время морской путь из Европы в Америку занимал более месяца. Этого срока хватило, чтобы превратить известного художника в великого изобретателя. Попутчиками Морзе оказались люди, знакомые с опытами Фарадея по «по извлечению искр из магнита». Морзе высказал ключевое предположение, что сочетание искр может быть использовано как код для передачи сообщений по проводам. Эта идея захватила его, несмотря на то, что ему были неизвестны даже азы физика: он даже, не знал, как соединяются провода. Но он был убежден, что в основу системы передачи телеграфных символов должны быть положены различные комбинации последовательно передаваемых сигналов. Первая демонстрация телеграфа Морзе состоялась в сентябре 1837 года в Нью-Йоркском университете. Забросив живопись и перебиваясь случайными заработками, Морзе упорно продолжает заниматься своим изобретением. И только в 1843 году он получает правительственную субсидию и приступает к строительству 40-мильной телеграфной линии Балтимор-Вашингтон. Сначала решено было прокладывать провод в глубокую траншею, но это было сложно и дорого. Поэтому Морзе принял решение о замене подземного кабеля воздушной линией, которая оказалась экономичной и надежной. Вместо изоляторов на столбах свержали бутылки. Но еще за семь лет до этого события русский изобретатель Павел Шиллинг добился высочайшей милости на постройку воздушной телеграфной линии между Петербургом и Петергофом. К несчастью, через два месяца после начала работ Шиллинг умер. Его правоту подтвердило время. Сейчас поверхность Земли покрывают миллионы километров воздушных телеграфных линий. (Речицкий В.И., Профессия – изобретатель).

Задание №4 (домашнее).

Напишите о своей творческой удаче. Это может быть выступление на концерте или участие в спектакле, сочиненная вами песня, стихотворение или рассказ, рисунок или картина. Что вы чувствуете, когда занимаетесь творчеством? Как оценивают ваши успехи родители, друзья, знакомые? Связываете ли вы свои занятия с будущей профессиональной деятельностью?

22 урок. Эстетические способности.

*Талант и слеп и слишком тонок,
Чтоб жизнь осилить самому.
И хам, стяжатель и подонок
Всегда сопутствуют ему.*

И. Губерман

С помощью тестов можно оценить уровень развития некоторых общих способностей. Однако существуют способности, наличие или отсутствие которых может определить только специалист. Это — специальные способности: артистические, литературные, музыкальные, способности к изобразительному искусству.

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

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

— Отчего же? Попробуй, а если не получится, начни писать ноты.

— Да я пишу... Стихи ...

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

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

Собеседником Моцарта был Гете.

- *Люди, обладающие выдающимися способностями, называются одаренными. Однако не всегда одаренный человек может в полной мере использовать эти дары.*
- *Есть такое выражение — «зарыть талант в землю». Как вы его понимаете? Знаете ли вы, откуда взялось это выражение?*

Если природа щедро наделила человека талантами, это не значит, что он может расслабиться. Человек, не наделенный от природы такими способностями, способен догнать и обогнать баловня природы благодаря упорным занятиям. Человек, обладающий прекрасными физическими данными, богатырским здоровьем и молниеносной реакцией, может проиграть слабому сопернику, если будет пропускать тренировки и нарушать спортивный режим. Многие выдающиеся спортсмены, артисты, писатели бесславно закончили свой земной путь, потому что остановились в профессиональном развитии, переоценив свои способности. Щедро одаренные от природы люди погибают в расцвете творческих сил, не устояв перед алкоголем, наркотиками, жизненными обстоятельствами.

Установлено, что различие между «мыслителями» и «художниками» начинается на физиологическом уровне.

... Жизнь отчетливо указывает на две категории людей — художников и мыслителей, — писал великий русский ученый-физиолог И.П. Павлов, — между ними резкая разница. Одни — художники во всех их родах: писателей, музыкантов, живописцев и т. д. — захватывают действительность целиком, сплошь, сполна, живую действительность, без всякого дробления, без всякого разъединения. Другие — мыслители — именно дробят ее и тем как бы умерщвляют ее, делая из нее какой-то временный скелет, и затем только постепенно как бы снова собирают ее по частям и стараются таким образом оживить, что вполне им все-таки так и не удается. (Жариков Е.С., Крушельницкий Е.Л. Для тебя и о тебе).

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

Поэтому важна гармоничная, слаженная работа обоих полушарий. Гармония не означает равенство. Одно полушарие, как правило, доминирует, то есть главенствует. Это называется функциональной асимметрией. Человек не рождается с асимметрией — она возникает в результате активной деятельности.

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

- **Вспомните, к какому темпераменту относится большинство людей искусства. Перечислите основные характеристики этого темперамента.**
- **Какое полушарие доминировало у Левши из рассказа Н.С. Лескова?**

Задание №1. «Мыслитель или художник».

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

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

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

Если первая сумма (Л) больше, чем на 5 превышает вторую (П), вы принадлежите к логическому типу. Вы склонны действовать под влиянием разума, а не эмоций. При принятии решений чаще полагаетесь на расчет, чем на интуиции. Больше доверяете внешней информации, чем внутренним впечатлениям. Ваша сильная сторона – логика. Вы оптимистичны, жизнерадостны и общительны. Вы можете стать математиком, преподавателем, программистом, конструктором, инженером.

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

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

Задание №2.

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

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

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

Задание №3.

Прочитайте историю изобретения телеграфа и подумайте, что помогло Морзе сделать его открытие.

... Художник Сэмюэль Морзе, возвращаясь в 1832 году из очередной поездки в Европу, где было написано большое количество полотен, предвкушал свой триумф на родине, в Америке. В то время морской путь из Европы в Америку занимал более месяца. Этого срока хватило, чтобы превратить известного художника в великого изобретателя. Попутчиками Морзе оказались люди, знакомые с опытами Фарадея по «по извлечению

искр из магнита». Морзе высказал ключевое предположение, что сочетание искр может быть использовано как код для передачи сообщений по проводам. Эта идея захватила его, несмотря на то, что ему были неизвестны даже азы физика: он даже, не знал, как соединяются провода. Но он был убежден, что в основу системы передачи телеграфных символов должны быть положены различные комбинации последовательно передаваемых сигналов. Первая демонстрация телеграфа Морзе состоялась в сентябре 1837 года в Нью-Йоркском университете. Забросив живопись и перебиваясь случайными заработками, Морзе упорно продолжает заниматься своим изобретением. И только в 1843 году он получает правительственную субсидию и приступает к строительству 40-мильной телеграфной линии Балтимор-Вашингтон. Сначала решено было прокладывать провод в глубокую траншею, но это было сложно и дорого. Поэтому Морзе принял решение о замене подземного кабеля воздушной линией, которая оказалась экономичной и надежной. Вместо изоляторов на столбах сверкали бутылки. Но еще за семь лет до этого события русский изобретатель Павел Шиллинг добился высочайшей милости на постройку воздушной телеграфной линии между Петербургом и Петергофом. К несчастью, через два месяца после начала работ Шиллинг умер. Его правоту подтвердило время. Сейчас поверхность Земли покрывают миллионы километров воздушных телеграфных линий. (Речицкий В.И., Профессия – изобретатель).

Задание №4 (домашнее).

Напишите о своей творческой удаче. Это может быть выступление на концерте или участие в спектакле, сочиненная вами песня, стихотворение или рассказ, рисунок или картина. Что вы чувствуете, когда занимаетесь творчеством? Как оценивают ваши успехи родители, друзья, знакомые? Связываете ли вы свои занятия с будущей профессиональной деятельностью?

24 урок. Обобщающий урок по теме «Способности и профессиональная пригодность».

Задание №1. «Мои способности».

Заполните таблицу, пользуясь записями в тетради и результатами тестов. Если трудно определить степень сформированности своими словами, пользуйтесь формулировками «низкая», «средняя», «высокая».

Виды способностей	Сформированность способностей
<i>Способности к практической работе</i>	
<i>Способности к интеллектуальной работе</i>	
<i>Способности к профессиям социального типа</i>	
<i>Способности к офисной работе</i>	
<i>Способности к предпринимательству</i>	
<i>Эстетические способности</i>	

Задание №2. Психологический кроссворд.

Вспомните, какими словами обозначаются эти понятия, и впишите их в клетки.

1. Самый эффективный способ поведения в конфликтных ситуациях.
2. Высшая степень профессиональной пригодности.
3. Раздел психологии, изучающий поведение человека в конфликтных ситуациях.
4. Тип личности, воспринимает себя и других как товар, который можно выгодно продать.
5. Поведение в конфликте, проявляющееся в виде взаимных уступок.
6. Немецкий психолог, предложивший классификацию продуктивных и непродуктивных типов личности.
7. Автор теста, изучающего поведение человека в конфликтных ситуациях.
8. Индивидуально-психологические особенности человека
9. Стратегия ухода от решения проблемы в конфликтной ситуаций.
10. Побуждения к действию

25 урок. Мотивы и потребности.

*У рабочих, возводящих Шартрский собор,
спрашивают, что они делают.
Один говорит: «Я таскаю камни».
Другой: «Зарабатываю на пропитание».
Третий: «Строю храм».*

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

Осознание мотивов поведения — дело важное, но трудное. Нередко мы приписываем себе или другому человеку ложные мотивы. Например, маститый ученый беспощадно критикует своего молодого коллегу. Чем вызвана эта критика? Желанием помочь или старческой завистью? Молодой человек помогает одинокой старушке. Он делает это бескорыстно или рассчитывает на завещание в свою пользу?

Некоторые мотивы скрыты так глубоко, что не всегда осознаются. Например, мама страстно мечтает, чтобы ее дочь стала балериной. Хотя девочка к балету не проявляет ни малейшего интереса и не имеет необходимых данных. Просто мама таким образом пытается реализовать свою неосуществленную мечту стать балериной.

Юноша хочет стать милиционером. Что движет им? Стремление защитить людей от преступников или возможность распоряжаться судьбами других людей?

Молодой человек устроился в милицию. За три месяца ни разу не пришел в бухгалтерию за зарплатой. Коллеги спрашивают:
— Ты что же за деньгами не идешь?
— Еще и зарплату дают? А я думал: пистолет дали, и крутись, как хочешь. ☺

Для каждой профессии существует свой минимальный уровень способностей, позволяющий выполнять профессиональные действия, а более высокий уровень профессионализма определяется мотивацией и системой ценностей человека.

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

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

Мотивация — это побуждения, вызывающие активность организма и определяющие ее направленность. Важнейшим условием профессиональной самореализации личности являются не столько способности, сколько мотивация человека и его жизненные цели. Мотивация — это двигатель человеческих поступков.

Задание №1. «Преодоление».

Прочитайте эти примеры и подумайте, что роднит этих успешных и счастливых в профессиональной деятельности людей?

...Цирковой артист Валентин Дикуль, выполняя акробатический трюк, получил травму, приковавшую его к постели. Врачи не оставляли никакой надежды. Благодаря ежедневным многочасовым упражнениям Валентина не только встал на ноги, но и вернулся на арену цирка, где жонглирует гирями, выдерживая груз почти в тонну.

...В 1996 году во время тренировки конек партнера буквально раскроил Лене череп. Врачи сделали все возможное — Лена осталась жива. А сама Лена и ее новый партнер Антон сделали невозможное — после нескольких лет упорных тренировок в 2002 году пара Бережная - Сихарулидзе завоевала олимпийскую золотую медаль.

...Великолепная, яркая балерина, обладающая безупречной техникой и заслуженно получающая награды за свое мастерство — такой мы знаем Анастасию Волочкову. Но, чтобы достичь этого, надо было преодолеть множество препятствий, в том числе сомнения специалистов, которые считали Анастасию слишком высокой для балета.

Тысячи девочек, замороженных волшебным танцем балерин, порхающих над сценой в кружевах и перьях, приходят в балетную студию. И уходят, когда поймут, что балет — это, прежде всего, тяжелый изнурительный труд и отказ от многих радостей жизни. Остаются — единицы. Только так можно достичь мастерства. А слава и все, что ей сопутствует — это уже приложение. И так — в любом деле.

Задание №2. «Определение мотивации». (методика Головахи)

Прочитайте приведенные ниже суждения о профессиях и выберите два из них, наиболее соответствующие вашим взглядам.

1. В наибольшей степени реализовать свои физические возможности, проявить силу, ловкость, волевые качества.	5. Работать в хороших условиях, чтобы работа не была утомительной, не вызвала отрицательных эмоций.
	6. Сохранить достаточно энергии и времени для

2. Достичь высокого общественного положения, известности, славы, получить признание окружающих.	увлечений, общения с друзьями и близкими.
3. Получать высокий заработок, обеспечивающий хорошие материальные условия.	
4. Проявлять творческую инициативу, полностью раскрыть свои интеллектуальные способности.	

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

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

Если выбранные вами суждения оказались в разных частях таблицы, значит, ваша мотивация носит противоречивый характер. Решите, что для вас в данный момент важнее – профессиональное самоопределение или другие вопросы.

Помните, как начинается «Сказка о царе Салтане»?

Три девицы под окном пряли поздно вечерком.
«Кабы я была царица, — говорит одна девица,
Я б на весь крещеный мир приготовила бы пир».
«Если б я была царица, — говорит ее сестрица,
Я б на целый мир одна наткала бы полотна».
«Если б я была царица, — третья молвила девица,
Я б для батюшки-царя родила богатыря».

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

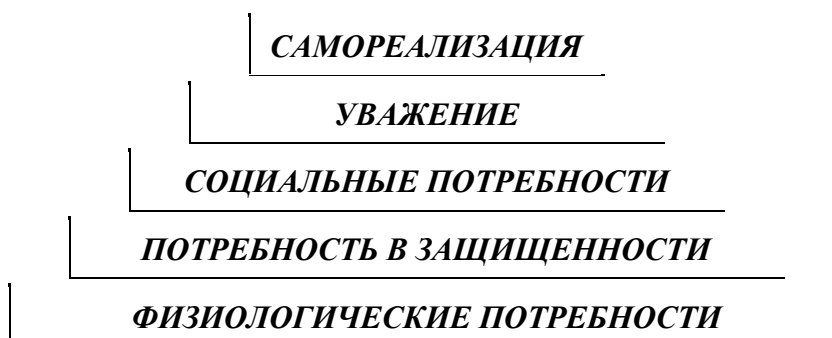
Многие люди, подобно сестрам-неудачницам из сказки Пушкина, испытывают чувство досады и бессилия оттого, что не могут достичь всего, что хотят от жизни, разрываясь между взаимоисключающими мотивами. Как видим, это невозможно. Поэтому следует таким образом выстроить сценарий своей жизни, чтобы последовательно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

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

Итак, для достижения успеха в профессиональной деятельности недостаточно одной профессиональной пригодности — необходима **мотивация**.

В основе любой мотивации лежат цели и потребности человека.

Потребности, в свою очередь, подразделяются на низшие и высшие. В слове «низшие» нет ничего обидного, они есть у всех людей. Это **физиологические потребности** (в пище и воде, воздухе, тепле, крыше над головой и т. д.) и **потребность в защищенности** от враждебных действий других людей, стихийных бедствий и техногенных катастроф, уверенность в завтрашнем дне. Далее идут **социальные потребности** (чувство принадлежности к семье, потребность в любви). Следующий уровень — **потребности в уважении и самоуважении**. Высший уровень — **потребности в самореализации**, максимальном раскрытии своих способностей.



По мнению автора этой пирамиды, американского психолога Маслоу, для большинства людей выход на более высокий уровень невозможен до тех пор, пока не удовлетворена потребность более низкого уровня. Таким образом, пока не удовлетворены первичные потребности, трудно ждать от человека проявления высших потребностей (в самоуважении и самореализации).

Но большинство людей не способны подняться выше второй ступени, оставаясь на уровне физиологических потребностей. А они, в отличие от высших, имеют границу насыщения. Не все ее улавливают, не все могут вовремя остановиться. Всякие попытки увеличить потребление сверх нормы приводят к заболеваниям как расплате. Потребление сверх нормы — это излишество. Римская империя пала, потому что ее правители остановились на нижних ступенях. Еда стала для них целью, а не средством: пожирая блюда в невероятных количествах, они искусственно вызывали у себя рвоту, чтобы дальше поглощать вино и продукты. Эти оргии длились сутками. Медицина определяет это состояние как психическое заболевание, церковь — как одержимость бесами, что, в принципе, одно и то же.

Непреодолимая страсть к власти или наживе также является деформированной потребностью. Расплата — распад отношений с людьми, личностная деградация.

- **К какому типу относит таких людей Э. Фромм? Приведите примеры таких людей, известных вам по литературе и жизни.**

Все, что я хочу, — это теплая постель, доброе слово и неограниченная власть.



- Застревание на «нижних этажах» иерархии потребностей возникает и в том случае, если они не удовлетворяются. Помните Акакия Акакиевича, героя гоголевской «Шинели»? У бедного чиновника была одна, но пламенная страсть — сшить новую шинель. Когда уличные грабители сняли с него эту шинель, жизнь для бедолаги потеряла смысл, и он умер. Жизнь теряет смысл и в том случае, когда человек получает все, что хочет. Может быть, поэтому самый высокий процент самоубийств — в странах с высоким уровнем доходов населения. Клиентами психоаналитиков и психиатров чаще всего становятся очень обеспеченные люди.
- Человек развивается полноценно только в том случае, если не останавливается на низших ступенях. Если вам посчастливится найти такой вид деятельности, в котором вы сможете реализовать высшие потребности — потребность в общении, уважении и самореализации, то вам не грозит пресыщение, поскольку эти потребности ненасыщаемы.
 - **Задание №3. «По горячим следам».**
- На пяти этажах пирамиды разместите пять основных потребностей человека (по А. Маслоу). В конце жизни А. Маслоу понял ограниченность своей классификации потребностей. Как вы думаете, в чем несовершенство его «пирамиды»?
 - **Примечание.** Пирамида Маслоу даже на первый взгляд далеко не безупречна: из иерархической модели мотивации следует, что высшие потребности могут актуализироваться лишь по мере удовлетворения низших, базовых. А это вовсе не бесспорно. Ведь именно человек способен ради высших целей пойти на многие лишения, пренебречь безопасностью ради любви, поделиться с ближним последним куском хлеба, отдать жизнь за свои убеждения. Осознав уязвимость своей модели, Маслоу радикально пересмотрел ее в своих поздних работах, разделив потребности на два класса: Д-потребности (потребности высшего порядка, дефицитарные, или насыщаемые) и Б-потребности (бытийные, ненасыщаемые), сведя проблему мотивации к вопросу, поставленному средневековыми богословами и заостренному в XX веке Э. Фроммом — «иметь или быть» (см. Степанов С. На всякое хотенье... есть теория // Школьный психолог. 2004. № 12.).
 - **Задание №4. «Круг чтения».**
- Прочитайте отрывок из книги М. Веллера. Согласны ли вы с тем, что перечисленные ценности — главные в жизни? Разделяете ли вы взгляды автора на то, как большинство людей обходится с этими ценностями? Запишите свои мысли.
 - **Примечание.** Возможно групповое обсуждение этих вопросов в классе.

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

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

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

Здоровье.

Гробят всевозможными способами. Пьют, курят, употребляют наркотики. Переедают,

недосыпают, мало двигаются. Перенапрягаются, нервничают.

Благополучие семьи.

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

Материальная обеспеченность.

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

Хорошая работа.

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

Любовь.

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

Карьера.

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

Слава.

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

26 урок. Ошибки в выборе профессии.

*Противник, вскрывающий ваши ошибки,
полезнее для вас, чем друг,
желающий их скрыть*

Леонардо да Винчи

Уточним значение слова «ошибка». Если вы неровно отрежете кусок колбасы, то никто не сочтет это ошибкой. Если парикмахер криво подстрижет челку, у него могут быть проблемы с клиентом. Еще тяжелей будут последствия такой ошибки в работе закройщика. Страшно подумать, если лишнее отрежет хирург.

Что такое ошибка в выборе профессии, чем она вызвана и какова ее цена? Ошибка может быть связана с отсутствием, недостатком или искажением информации. Например, человек имеет смутное представление о своих способностях. Иногда заниженное, чаще завышенное. Так же мало молодые люди информированы о содержании будущей профессии: «знал бы, что ждет космонавтов, лучше бы в рабочие пошел!»

Младшие школьники хотят быть учителями, врачами, инженерами, воспитателями, милиционерами, продавцами, космонавтами, пограничниками, сварщиками, летчиками. Кем вы хотели стать в детстве?

В старших классах предпочтения меняются: круг выбираемых профессий сужается до трех-пяти, о содержании которых знают понаслышке. Не последнюю роль в искажении выбора играют взрослые, формируя у детей предубеждения против некоторых профессий.

Кстати, эти предубеждения стали складываться только после революции. Веками Россия славилась своими ремесленниками. Это обеспечивало особый уклад в нашей экономике еще в начале XX века, когда наша продукция с успехом конкурировала на европейском рынке. В предпринимательской среде существовала особая иерархия — иными словами, порядок. Предпринимателем 1-го, высшего ранга считался промышленник, то есть производитель продукции, а за ним шел купец (продавец этой продукции, посредник). Самую низшую ступень занимали процентщики, или ростовщики, — они ничего не производили и ничего не продавали, они наживались на чужих проблемах.

- ***Как выглядит эта иерархия в условиях современной российской экономики?***

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 К.С.Станиславский, мода существует только для тех, кто не умеет одеваться сам.

Нередко молодые люди, повинувшись стадному инстинкту, выбирают профессию «за компанию», забывая, что не существует двух одинаковых людей, что выбирается образ жизни на долгие годы, а не компания для пикника.

У каждого из вас есть любимые учителя, которые любят и знают свой предмет. Такие люди передают не только знания, но и свое отношение к предмету. Как ни странно, в этом случае вы тоже рискуете ошибиться в выборе профессии, ***если отождествите интерес к преподавателю и его предмету со своей будущей профессией***. Школьные годы пройдут, любимого учителя рядом уже не будет, а дело, которое виделось таким привлекательным, может оказаться чужим и неудобным, как одежда с чужого плеча.

Нередко интерес к профессии вспыхивает под влиянием прочитанной книги или увиденного фильма. Сделаем краткий экскурс в историю кино, чтобы увидеть, как оно влияло на выбор профессии целых поколений.

Сороковой год. На экраны выходит фильм «Светлый путь». В главной роли — Любовь Орлова. Вживаясь в образ, актрисе пришлось три месяца осваивать премудрости ткацкого дела на Глуховском комбинате. Тысячи девчонок ринулись в легкую промышленность, подражая любимой актрисе. Их ждало разочарование — оказалось, что работа в цехе совсем не похожа на киношную сказку. Но зато легкая промышленность была на долгие годы обеспечена рабочей силой.

Потом будут фильмы о строителях, физиках, офицерах — строительные площадки, лаборатории и казармы пополнятся молодыми и доверчивыми людьми, выбравшими профессию после просмотра фильма.

В начале девяностых годов резко повысился конкурс в медицинские институты — это прошли сериалы «Доктор Куин — женщина-врач» и «Скорая помощь». Благодаря сериалам «Менты», «Каменская», «Улицы разбитых фонарей» увеличилось число подростков, мечтающих работать в правоохранительных органах. Насмотревшись «Дальнобойщиков», даже некоторые девушки захотели стать водителями грузовых машин. «Агент национальной безопасности», «Адвокат», «Риелтор» — продолжите этот список сами. Сегодня многие юноши и девушки, насмотревшись сериала «Солдаты», захотели в армию.

Люди, подверженные чужому влиянию, не имеющие своих взглядов, чаще, чем нужно, следуют чужим советам. На них влияет всё: телесериалы, советы случайных людей, мода. Конечно, ошибка в выборе профессии — не фатальна. Многие известные люди отмечали роль случая в выборе жизненного пути и вероятность иных вариантов. Выдающийся окулист В.П. Филатов мог стать известным художником, а профессию врача выбрал потому, что она показалась ему более нужной людям. Кто такой А.П. Бородин: выдающийся музыкант или химик? «Если бы мне иметь сто жизней, они не насытили бы всей жажды познания, которая сжигает меня», — писал В.Я. Брюсов, ученый и поэт.

...Юная англичанка по имени Маргарет решила стать химиком, закончила Оксфордский университет и даже устроилась на завод по изготовлению пластмасс. Но вскоре поняла, что ошиблась в выборе профессии, и круто изменила свою жизнь. Не став великим химиком, Маргарет Тэтчер стала великим политиком. Уместно воспользоваться ее советом: «Припомните, какой день принес вам наибольшее удовлетворение. Не тот, что вы провели в праздности и безделье, а тот, когда на вас навалилась гора дел, — и вы с ними справились».

...Я хотел быть военным моряком, и мне удавалось до окончания средней школы прочитать почти все, что было написано о военных моряках русского флота. Казалось, поступая в военно-морское училище в г. Владивостоке, я поступаю в точном соответствии с велением моей природы. А на самом деле это было компенсаторным стремлением заменить те недостатки характера, которые были свойственны мне: нерешительность, недостаток уверенности в отношениях с другими и стремление к подчинению авторитетам. Когда же я был отчислен с третьего курса по состоянию здоровья, то, несмотря на тайное чувство освобождения от тягот военной службы, я пережил это как личное несчастье. Теперь же я уверен в том, что если бы этого не случилось, не заболел я, то наш флот приобрел бы плохого офицера... Если мы думаем, что все проблемы можем решать с помощью психолога, то мы добросовестно заблуждаемся... Каждый сам выбирает свою профессию и сам должен ошибаться, чтобы понять свои ошибки. Никто не в состоянии решить вместо нас эту проблему, ни психологи, ни родители...

(Орлов Ю.М. Самопознание и самовоспитание характера. — М., 1991).

Задание №1. «По горячим следам».

Перечислите причины возможных ошибок в выборе профессии.

1. Выбор из соображений моды или престижа.

2. Выбор за «компанию».
3. Выбор под влияние интереса к учебному предмету или человеку.
4. Уступка давлению влиятельных людей.

Задание №2. Игра «Оптимисты и скептики».

Каждая профессия имеет свои плюсы и минусы. Проанализируем профессии, записав в одну колонку их достоинства, а в другую — их недостатки. При работе можно пользоваться Словарем профессий.

Примечание. Это задание ребята могут выполнять индивидуально или в командах у доски, разделенной на две части. Необходимо затронуть следующие вопросы: какое значение имеет эта профессия для общества? Какой труд в ней используется? Имеет ли профессия медицинские противопоказания? Какими качествами должен обладать профессионал? За каждую обоснованную характеристику команда получает один балл. Выигрывает команда, набравшая больше баллов.

Можно распределить любые три профессии по рядам, а «оптимистов» и «скептиков» — по вариантам. Ребята работают самостоятельно в течение 6–8 минут, а затем по очереди называют характеристики. В этом случае ученики, предложившие большее число аргументированных характеристик, поощряются оценкой. В заключение можно обратиться к ребятам с вопросами: «Кто из вас хотел бы выбрать эту профессию? Чем она вас привлекает? Может ли одна и та же характеристика быть для одних людей преимуществом, а для других — недостатком? Изменилось ли ваше представление о профессиях, которые вы анализировали?»

Задание №3. «Круг чтения».

Прочитайте отрывок из рассказа А.Чехова.

Бездарный ученый, тупица, прослужил 24 года, не сделав ничего хорошего, дав миру десятки таких же бездарных ученых, как он сам. Тайно по ночам он переплетает книги – это его истинное призвание... К нему ходит переплетчик, любитель учености. Тайно по ночам занимается наукой.

- *Что вы можете сказать об этих чеховских героях?*
- *Счастливы ли они в своей профессиональной деятельности?*
- *Какой выход они нашли из сложившейся ситуации?*

На протяжении всей жизни каждый человек в среднем 4—5 раз меняет профессию. Если этого не делать, может наступить профессиональная деформация — явление, заметное только окружающим. Учитель, у которого потребность учить, давать оценки и всех контролировать становится второй натурой; военный, который даже дома не может избавиться от командного голоса и привычки всех строить; врач, воспринимающий всех людей как своих потенциальных клиентов и мысленно ставящий всем диагноз — все эти люди рискуют остановиться в профессиональном и личностном росте, так как замкнулись на своей профессиональной деятельности.

Какую цену вы готовы заплатить за свой выбор? Чем вы будете за него расплачиваться? Некоторые профессии вредны для здоровья. Есть профессии, несовместимые с семейной и личной жизнью.

Летчики, космонавты, подводники, полярники, пожарные, саперы работают в условиях высокой степени риска.

«Вряд ли сейчас существует профессия, в которой чувство нового так неразрывно переплеталось бы с риском, как в профессии космонавта», — пишет летчик-испытатель Е.В. Хрунов. Участник первой экспедиции на Луну М. Коллинз рассказывал: «В космосе на каждого участника полета ложились нечеловеческие нагрузки — нервные, физические, нравственные. Космос не прощает даже малейших ошибок. А ты рискуешь главным — своей жизнью и жизнью товарищей... Это слишком большое напряжение, от которого не уйдешь и десять лет спустя». (Тарас А.Е. Психология экстремальных ситуаций. М., 2001.)

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

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

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

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

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

Задание №4 (домашнее).

Ответьте письменно на следующие вопросы:

1. Какие профессии в последнее время пользуются особой популярностью?

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

27 урок. Современный рынок труда.

*Если ты ничего не можешь,
ты ничего не должен хотеть.*

Сенека

Предположим, городу нужны девяносто девять сантехников и один юрист. Однако из ста выпускников школ города девяносто девять планируют стать юристами и только один сантехником. Возможны следующие варианты: «лишние» юристы переквалифицируются в сантехников, или уедут в другие города, где есть потребность в их услугах, или умрут голодной смертью, сидя по уши в нечистотах. Не думаю, что кто-нибудь из них мечтал о таком финале, выбирая профессию из соображений престижа, а не по требованиям рынка труда.

Рынок труда, или рынок рабочей силы — это система социально-экономических взаимоотношений между работодателями и теми, кто ищет работу. В этом смысле человека, ищущего работу, можно считать продавцом, потому что он предлагает себя как профессионала тому, кто готов платить за его работу. Работодателя в этой ситуации можно рассматривать как покупателя, выбирающего подходящего специалиста для ведения производственной, коммерческой или иной деятельности. Эти отношения равноправны, хотя каждая сторона преследует свои цели. Если цели совпадают, то есть работа устраивает специалиста, а специалист — работодателя, в результате выигрывают обе стороны.

Нередко возникает конфликт интересов: специалист предъявляет особые требования к условиям и оплате труда (например, требует бесплатного обеда и личного шофера, может работать только через день и т. д.). Если этот специалист уникален и незаменим, работодатель может согласиться на все эти условия в расчете на то, что затраты окупятся. Если же специалист не представляет особой ценности, то ему придется снизить уровень притязаний, отказавшись, для начала, хотя бы от бесплатного обеда. Иначе он рискует остаться без работы.

Работодатель проявляет нереалистичный уровень притязаний, когда требует от своих работников усилий, несопоставимых с заработной платой. Классический пример такого работодателя показал А.С. Пушкин в «Сказке о попе и о его работнике Балде»:

Нужен мне работник — Конюх, повар и плотник.
Да где найти такого,
Работника не слишком дорогого?

Как вы помните, дешевый работник обошелся работодателю очень дорого.

В наше время права и обязанности сторон регулируются трудовым соглашением или контрактом — документами, в которых оговариваются условия и оплата труда, а также должностной инструкцией. Работодатель не вправе требовать от специалиста работы, выходящей за рамки его служебных обязанностей.

Рынок труда развивается по тем же законам, что и рынок товаров и услуг. Здесь действует закон спроса и предложения, формируя цены на особый товар — рабочую силу. Эта цена называется заработной платой. Заработная плата — это денежное вознаграждение работника за выполнение своих обязанностей.

Заработная плата начисляется в соответствии с занимаемой должностью и зависит от квалификации специалиста, которая складывается из уровня профессиональной подготовки, опыта работы, личностных и профессионально важных качеств. На ее размер влияют интенсивность, продолжительность и условия труда.

Чем больше специалистов определенной квалификации на рынке рабочей силы, тем ниже их цена. Эта ситуация выгодна работодателям: во-первых, есть выбор, во-вторых, можно сэкономить на зарплате. Результатом превышения предложения над спросом является безработица.

Ситуация, при которой специалистов меньше, чем требуется на рынке труда, выгодна этим специалистам, потому что они могут диктовать работодателям свои условия. Однако дефицит специалистов негативно скажется на экономике в целом. В результате пострадают все.

Идеальный вариант — число специалистов, предлагающих свои услуги, равно числу требуемых специалистов. Такая ситуация называется рыночным равновесием.

Очевидно, что существуют массовые профессии, требующие большого количества специалистов. Потребность в жилище, питании, одежде не оставит без работы строителей, технологов и производителей изделий и продуктов питания. Пока есть болезни, нужны врачи. Пока есть дети, нужны учителя. Пока есть преступность, нужны правоохранительные органы. Сейчас в России активно формируется рынок услуг, который через несколько лет может дать пять миллионов рабочих мест.

Особую категорию специалистов составляют ученые, изобретатели, люди искусства, представители редких профессий, например: реставратор, летчик-космонавт, криптограф, дегустатор, ювелир, переводчик, психолог. Это — «штучный» товар. Если в эту «нишу» устремляется большое количество людей, возникает конкуренция — неизбежное следствие рыночных отношений. Синонимы слова «конкуренция» — соревнование, соперничество. Конкурентоспособность — это соответствие качества предлагаемой рабочей силы требованиям работодателя. Если человек никогда не занимался спортом, выходить на старт марафонской дистанции наравне с опытными спортсменами не только неразумно, но и опасно. Ваши ресурсы на рынке труда — это ваше профессиональное образование и опыт работы, трудовая мотивация и личностные качества (ответственность, работоспособность, способность к профессиональному и личностному росту).

Современный рынок труда намного сложнее, чем несколько лет назад, а требования к профессионалу жестче. Если раньше в самой «рыночной» сфере — торговле — один человек при наличии образования и опыта мог выполнять почти весь цикл работ, то теперь требуются специалисты, отвечающие за узкий участок работы. Так, профессия менеджера сейчас имеет массу разновидностей: менеджер по закупкам, менеджер по

продажам, менеджер по сбыту, менеджер по продвижению, бренд-менеджер, менеджер по работе с клиентами, менеджер по маркетингу, менеджер по рекламе. Поэтому за фразой «я хочу стать менеджером» чаще всего стоит поверхностное знание предмета выбора профессии и ситуации на рынке труда. По данным многолетних социологических опросов, российские выпускники из года в год выбирают одни и те же профессии: программист, юрист, менеджер, экономист, бухгалтер, автослесарь, дизайнер, парикмахер, повар-кондитер, психолог.

Московский педагог З. Гельман еще пятнадцать лет назад заметил, как поразительно отличаются ответы зарубежных школьников на вопрос «Кем ты хочешь стать?» от ответов наших ребят. Никто из юных англичан, венгров, чехов, финнов или шведов не видел себя в будущем космонавтами, пианистами, актерами, писателями, да и тех, кто мечтал о карьере адвоката, врача, инженера или какой-либо другой профессии, требующей высшего образования, набиралось совсем немного. Зарубежные школьники видели свою будущую профессиональную деятельность вполне конкретной: химики-аналитики, инженеры-проектировщики холодильных установок, разработчики компьютерных программ. Наши школьники и их учителя были удивлены, когда огромное большинство их сверстников из-за рубежа выразило желание стать столярами, водителями грузовиков и автокаров, машинистами электропоездов, строителями, медиками, специалистами сельского хозяйства, секретарями, домохозяйками.

(Выбираем профессию: 100 вопросов и ответов. – Л., 1990).

- **Кто, по-вашему, более реалистично подходит к вопросу выбора профессии? В чем заключается этот реализм?**

Задание №1.

В российской экономике наметился рост производств, использующих новые технологии. По данным Министерства образования и науки, в ближайшие годы прогнозируется потребность в следующих специалистах:

Физико-математические науки	Прикладная математика и информатика, радиофизика и компьютерная техника, биохимическая физика.
Естественные науки	Химия и биология, экология и природопользование, микробиология, биоэкология, гидрогеология, инженерная геология.
Гуманитарные науки	Лингвистика, политология, журналистика, история, общественные связи, интеллектуальные системы в гуманитарной сфере.
Социальные науки	Социальная работа, социология, теология, социальная антропология.
Здравоохранение	Лечебное дело, педиатрия, медико-профилактическое дело, сестринское дело, медицинская кибернетика.
Экономика и управление	

	Регионоведение национальная экономика, математические методы в экономике, антикризисное управление.
Информационная безопасность	Компьютерная безопасность, организация технологии защиты информации, комплексная защита объектов информации, информационная безопасность телекоммуникационных систем.
Сфера обслуживания	Социально-культурный сервис и туризм.
Ракетно-космическая техника	Авиаракетостроение, эксплуатация авиационно-космической техники, самолето- и вертолетостроение.
Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды	Защита окружающей среды, безопасность жизнедеятельности в техносфере, безопасность технологических процессов и производств.

Динамичный и непредсказуемый современный рынок труда требует от каждого специалиста не только профессионализма, но и умения ориентироваться в разных сферах деятельности и приспосабливаться к меняющимся условиям. При этом надо критично оценивать заманчивые предложения работы, которыми пестрят страницы газет и журналов, стены и заборы. И большинство людей норовит на себе убедиться в справедливости старой поговорки: «Бесплатный сыр бывает только в мышеловке».

Задание №2. «Мышеловки».

Познакомьтесь с некоторыми "мышеловками" и узнайте, как они работают.

Варианты заманчивых предложений

1. «Почтовая пирамида». «Работа на дому. От 400\$ в неделю. Пришлите конверт с обратным адресом».

Смысл мошенничества: вы получаете конверт с двумя-тремя страницами текста, где объясняется, что фирма занимается социальными программами, призванными спасти россиян от безденежья, и с новым предложением — выслать 10 \$ за методические материалы. В лучшем случае вы вообще не дожидаетесь ответа. В худшем — из вас постоянно будут выманивать деньги, пока не втянут в «Программу почтовой работы», суть которой в том, что теперь вы сами должны ловить простаков, давая объявления в газетах и рассылая им письма.

2. «Сизифов труд». «Работа на дому. Сортировка (шариковых ручек, разноцветных пластмассовых гранул, камней из желчных пузырей и т.п.)»

Для начала за «ценное импортное сырье» обычно предлагается внести приличный залог. Дальнейшие события развиваются по одному из двух сценариев. Первый — быстренько собрав деньги, фирма исчезает, оставляя вам в утешение кучу разного хлама. Второй вариант — фирма никуда не девается, но денег за свой сизифов труд

вы не получаете, поскольку ваша продукция не соответствует «критериям качества», установленным работодателем. Покорпев два-три месяца над выращиванием на дому грибов или плесени, вы убеждаетесь: выполнить требования фирмы попросту невозможно, как и вернуть назад залог: вы своей рукой подписали договор, где подробно прописаны все условия.

3. «Домашний офис». «Солидной фирме требуются менеджеры на дому. Зарплата — от 500 \$. Фирма обеспечивает сотрудников оргтехникой».

«Фирма» устанавливает на ваш домашний телефон автоответчик. Собственно, он и будет выполнять всю нужную работу, то есть обещать таким же простакам помощь в трудоустройстве и записывать их координаты. От вас же требуется только залог в 150 долларов. Через некоторое время появляется представитель «фирмы», забирает кассету и обещает, что деньги за аренду вашего телефона принесет в следующий раз. Однако следующего раза не будет, а при попытке продать автоответчик выясняется, что красная цена ему — 20 долларов.

4. «Испытательный срок». «Работа. После испытательного срока — 700\$».

Вы, не покладая рук, работаете в офисе или торговом зале, высунув язык мотааетесь по городу, расклеивая объявления и развозя какие-то товары. Вы работаете так, как в жизни никогда не работали, в надежде, что ваше усердие будет замечено. Через два-три месяца вас просят больше не приходить на работу, не удостаивая объяснения. Испытательный срок закончился. Надо уступить место другим любителям бескорыстного труда.

Задание №3 (домашнее).

- **Найдите в газетах и журналах сомнительные объявления о приеме на работу.** (Вас должны насторожить следующие моменты: обещание высокой зарплаты; отсутствие требований к образованию и опыту работы; необходимость денежных вложений.)
- **Позвоните по указанным телефонам и уточните требования к кандидату, характер работы, условия труда, уровень заработной платы.**
- **Наклейте в тетрадь несколько объявлений, проанализировав их и записав рядом свои выводы.**

28 урок. Пути получения профессии.

**Образование — это то, что
большинство получает,
многие передают
и лишь немногие имеют.**

К. Краус

Выбор способа получения профессии в первую очередь зависит от характера самой профессии. Как ни странно, до сих пор встречаются молодые люди, убежденные, что профессия экономиста, психолога, врача не требует высшего образования. Возможно, свою роль играют посулы многих учебных заведений, которые за смехотворно короткий

срок обещают оделить вас дипломом университета или академии, да еще международной. Кто из вас хочет попасть под нож хирурга, учившегося заочно, по ускоренной программе, да еще сдававшего экзамены за деньги? А жить в доме, спроектированном архитектором-недоучкой?

Прежде чем рассмотреть пути получения профессионального образования, уточним выбор с помощью «Матрицы профессионального выбора».

Задание №1. «Матрица профессионального выбора».

Рассмотрите предложенные варианты предметов труда и видов деятельности и отметьте самые привлекательные для себя (1-2 варианта).

1. Какой предмет труда тебя привлекает?

1. Человек (дети и взрослые, ученики и студенты, клиенты и пациенты, покупатели и пассажиры, зрители и читатели, сотрудники и т.д.)
2. Информация (тексты, формулы, схемы, коды, чертежи, иностранные языки, языки программирования)
3. Финансы (деньги, акции, фонды, лимиты, кредиты)
4. Техника (механизмы, станки, здания, конструкции приборы, машины)
5. Искусство (литература, музыка, театр, кино, балет, живопись и т.д.)
6. Животные и растения (дикие, домашние, декоративные и т.д.)
7. Изделия и продукты (металл, ткани, мех, кожа, дерево, камень, лекарства, хлеб, мясо, молоко, плоды, овощи, фрукты и т.д.)
8. Природные ресурсы (земли, леса, горы, водоемы, месторождения и т.д.)

2. Какой вид деятельности тебя привлекает?

1. Управление (руководство чьей-то деятельностью)
2. Обслуживание (оказание различных услуг)
3. Образование (воспитание, обучение, формирование личности)
4. Оздоровление (профилактика и лечение)
5. Конструирование (проектирование деталей и объектов)
6. Исследование (научное изучение чего-либо или кого-либо)
7. Защита (охрана от враждебных действий)
8. Контроль (проверка и наблюдение)

Выбранные вами предмет труда и вид деятельности — это те параметры, которые помогут уточнить направление, в котором следует искать будущую профессию.

Рассмотрите [«Матрицу профессионального выбора»](#). В ее клетках на пересечении предмета труда и вида деятельности указаны направления и специализация высшего профессионального образования.

Примечание. On-line диагностика "Матрица профессионального выбора для поступающих в ВУЗ" смотрите [здесь](#).

Почему бы просто не написать в клетках названия профессий?

Во-первых, только перечисление всех профессий заняло бы несколько томов. Поиск профессии по направлениям сужает поле выбора. Направления можно сравнить с ветвями, на которых висят грозди ягод — группы профессий.

Во-вторых, в учебных заведениях принято готовить специалистов не по конкретной профессии, а по направлению или специализации.

- ***Вспомните, чем профессия отличается от специальности?***

Например, вы хотите быть врачом. Профессия одна, а специальностей много — терапевт, хирург, рентгенолог, врач скорой помощи, нарколог, кардиолог и др., — вспомните таблички на дверях кабинетов в поликлинике. Школьный учитель — профессия. Учитель русского языка, математики, физики, истории, информатики — это специальность. Всех этих специалистов могут готовить в одном институте, но на разных факультетах.

В-третьих, ваши знания о будущей профессии пока умозрительны, то есть оторваны от жизни. Даже если родители или знакомые много рассказывают вам о своей профессии, вы не можете «влезть в их шкуру», почувствовать профессию изнутри. Знакомство с направлениями профессиональной деятельности дает возможность увидеть сходство и различие профессий одной группы, понять, что вам ближе.

Зная направление обучения, можно переходить к следующему этапу работы — выбору учебного заведения, где готовят специалистов этого профиля.

Задание №2.

Пользуясь Матрицей профессионального выбора, выпишите названия направлений и специальностей, которые считаете самыми подходящими для вас.

Государственный образовательный стандарт РФ предусматривает две системы высшего профессионального образования — подготовка специалистов и подготовка бакалавров. Для подготовки специалистов разработан классификатор специальностей по группам родственных специальностей; для подготовки бакалавров — систематизированный перечень направлений базового высшего профессионального образования по отраслям знаний.

Обе системы равноправны, но между ними есть ряд различий. Специалист получает конкретную квалификацию (учитель, ученый агроном, экономист, инженер и т.п.) и учится 5–5,5 лет. Подготовка бакалавров обеспечивает выпускнику более широкую область профессионального применения, но не дает конкретной квалификации и относится ко второму образовательному уровню, срок обучения на котором — 4 года. Чтобы завершить образование третьим итоговым уровнем, бакалавру необходимо проучиться еще не менее двух лет и получить квалификацию магистра.

Кроме традиционных очной и заочной форм обучения, существуют дистанционная форма обучения и экстернат. Дистанционное образование стало возможным благодаря использованию интернет-технологий. Это целый комплекс программных и педагогических компонентов, предназначенный для передачи знаний на расстоянии. Обучение может быть асинхронным и синхронным. При асинхронном методе студент сам определяет темп получения информации. Синхронное обучение предполагает обучение в режиме реального времени. В него входит:

- работа с базами данных или учебными компакт-дисками в компьютерных классах институтов или дома,
- общение с преподавателем через электронные средства связи,
- отслеживание в реальном времени правильности выполнения заданий.

Дистанционное обучение эффективно в направлениях человеческой деятельности, связанной с разработкой и использованием программного и аппаратного обеспечения естественно-научных дисциплин.

Для реализации программ среднего и высшего профессионального образования с использованием дистанционной технологии обучения необходимо, чтобы студент был зачислен на одну из предусмотренных законодательством форм получения образования: очную, вечернюю, заочную или экстернат.

Экстернат в высшем учебном заведении представляет собой государственную аттестацию лиц, самостоятельно изучающих дисциплины в соответствии с программой. Экстерн, успешно прошедший текущую и итоговую государственную аттестацию, получает диплом государственного образца об окончании соответствующего учебного заведения с присвоением соответствующей квалификации и указанием специальности.

Существует такое понятие — «горизонтальная карьера». Это означает не карьерное продвижение (должностной рост), а профессиональное (профессиональный рост). Представить это можно в виде ступеней: чем выше ступень, тем выше профессиональный уровень. Во всем мире дороже всего ценятся специалисты, прошедшие всю «лестницу мастерства» — от нижней ступеньки до верхней. Например, медицина. Какой специалист будет цениться выше — поступивший после школы в институт или тот, кто до института учился в медицинском училище? Конечно, второй. Во-первых, он — специалист более широкого профиля, он может то, чего не может обычный врач. Во-вторых, его стремление стать врачом более осознанное, зрелое. Не секрет, что более половины выпускников высших учебных заведений работают не по специальности. Нередко только потому, что выбранная профессия на самом деле выглядит совершенно иначе, чем представлялось на расстоянии. Поэтому, прежде чем штурмовать высшие учебные заведения, подумайте о других формах получения образования — начальном или среднем профессиональном образовании.

Среднее специальное образование

Профессиональное обучение дают не только училища и техникумы, но и курсы, студии, центры. Они обучают «массовым профессиям» — бухгалтер, водитель, швея, официант, пользователь компьютера и др. Обучение на рабочем месте также позволяет получить профессию и трудоустроиться. Способ подготовки мало отличается от дополнительного образования — показ, тренинг, повторение, но требования строже, продолжительность и интенсивность обучения выше.

Специалистов рабочих профессий готовят в училищах. Однако для приобретения квалификации здесь уже необходимы углубленные общие и специальные знания, иной уровень профессионального мышления. В учебном плане таких учебных заведений десятка два предметов, а также курсовые работы, зачеты и экзамены. Уровень их подготовки позволяет осваивать новые виды работы, расти профессионально, следить за новыми технологиями. Специалистов для выполнения более сложной работы, в том числе для управления рабочими коллективами, готовят техникумы, где уровень подготовки, объем и интенсивность самостоятельной работы выше. Сроки обучения в этом случае

увеличиваются, а прием проводится по результатам вступительных экзаменов. В дополнение к классно-урочной системе преподавания могут быть лекции, семинары, лабораторные работы. От учащихся техникумов на работе ждут самостоятельности в принятии решений, способности руководить рабочим коллективом.

В настоящее время динамично развивается полиграфия, бытовое обслуживание, строительство, производство товаров и продуктов питания, приборостроение. Спросом на рынке труда пользуются станочники, фрезеровщики, токари высоких разрядов.

Высшее образование

Получить высшее образование в России стало намного легче, чем несколько лет назад. В настоящее время в России существует более тысячи высших учебных заведений и около трех тысяч их филиалов. Правда, уровень обучения в них не всегда соответствует громким названиям.

И все-таки наша государственная система образования остается самой эффективной в мире. Это хорошо понимают за рубежом, поэтому иностранные фирмы устроили настоящую «охоту за головами» лучших студентов. Сейчас в США 50% физиков и химиков и 30% математиков — выходцы из России.

Специалистов с высшим образованием готовят высшие учебные заведения — институты, университеты, академии.

Институты ведут подготовку по массовым профессиям и специальностям (инженеры, врачи, учителя, экономисты, менеджеры, юристы, психологи и др.). Высшее образование предполагает, что специалист способен решать сложные задачи самостоятельно, то есть думать, искать оптимальные решения и ответственно их принимать. Высшее образование позволяет самостоятельно отбирать необходимую информацию, создавать новые технологии, генерировать нестандартные идеи.

Содержание любого высшего образования состоит из трех частей: углубленное общее образование, включающее известные школьные предметы, «основы наук» (математика, физика, химия, графика, технология, литература); общекультурное образование (история культуры, философия, социология, педагогика, информатика); специальное образование (конструирование автомобилей, кардиология, поэзия эпохи Возрождения). Понятно, что набор учебных дисциплин определяется профилем вуза, особенностями специализации. По многим учебным дисциплинам студенты выполняют курсовые работы и проекты, научно-исследовательские работы, проходят практику.

Объем и интенсивность самостоятельной работы студента растут от семестра к семестру. Осваивать чужое знание, перерабатывать его, рационально использовать — здесь одного запоминания, выучивания, повторения недостаточно. Необходимо управлять своим образованием.

Завершается высшее образование созданием интеллектуального продукта — дипломных работ или проектов, высокое качество которых наилучшим образом характеризует профессиональную квалификацию. Умный работодатель обязательно спросит о теме дипломной работы.

Университеты готовят научные и научно-педагогические кадры, будущих академиков и профессоров. Университетское образование имеет отличия. Во-первых, студент с

младших курсов занимается научной работой. Во-вторых, учебный план в университете более индивидуален. В-третьих, практикуются междисциплинарные курсы, формирующие научное мировоззрение, расширяющие кругозор. Выпускник университета — универсальный специалист.

Творческие вузы (художественные, театральные, литературные, кинематографические, музыкальные) готовят уникальных специалистов, которыми могут стать далеко не все — нужен талант. Еще до вступительных экзаменов нужно выдержать творческий конкурс: спеть, сыграть, нарисовать, слепить, сочинить, прочесть. Подготовиться к такому конкурсу можно в системе дополнительного образования и самообразования (секции, студии, клубы, центры детского творчества).

Качественное образование дает преимущества на рынке труда в том случае, если оно базируется на профессиональных интересах, склонностях и способностях и подкреплено хотя бы небольшим, но успешным опытом работы.

Спрос на профессии постоянно меняется, его трудно прогнозировать. Век некоторых профессий недолог — 5-15 лет. Затем они умирают или изменяются. Поэтому ценность специалиста возрастает, если он владеет несколькими смежными профессиями. Работодатели отдают предпочтение человеку, прошедшему несколько ступеней карьерной лестницы, имеющему не только знания, но и практические навыки, которые можно получить только в работе.

Задание №3 (домашнее).

- ***Найдите в справочниках учебные заведения, в которых готовят специалистов по выбранным вами направлениям обучения и запишите данные, которые помогут вам выбрать подходящий вариант.***

29 урок. Навыки самопрезентации.

Чтобы понравиться другим, нужно говорить с ними о том, что их занимает, уклоняться от споров о предметах маловажных, редко задавать вопросы и ни в коем случае не дать им заподозрить, что можно быть умней, чем они.

Ф. Ларошфуко

Многочисленные пособия учат, как произвести хорошее впечатление на собеседника, партнера, начальника. Все знают о «правиле тридцати секунд», за которые формируется отношение к человеку. Но никто не берется учить, как сохранить это хорошее впечатление, если оно не подкреплено ни способностями, ни мотивацией. Потому что невозможно долгое время казаться не тем, кто ты есть на самом деле. Навыки самопрезентации иногда помогают получить хорошую работу, но для того, чтобы на ней закрепиться, их недостаточно.

На самом [первом уроке](#) мы говорили о самопрезентации. Что это такое? Вернитесь к самому первому заданию в вашей тетради и прочитайте свои ответы. Вы хотели бы что-нибудь изменить в них? У вас остались пустые строчки. Заполните их.

С помощью невербальных средств общения — мимики, жестов, телодвижений — передается от 60 до 80% информации. Если учесть, что оставшиеся 20–40% передаются со значительными искажениями и потерями, можно только удивляться, как еще нам иногда удается понимать друг друга.

Коснемся некоторых важных моментов самопрезентации.

Элегантная походка, правильная осанка, изящные жесты не просто доставляют эстетическое наслаждение, но и вызывают чувство доверия и симпатии. Очень редко человек наделен грациозностью от природы. Чаще всего эти качества приобретаются ценой немалых усилий. Конечно, большую помощь в совершенствовании движений могут оказать занятия спортом, танцами. Но многое зависит и от внутреннего состояния человека: по осанке и походке всегда можно понять настроение человека. Психологи считают, что между внутренним состоянием человека и его внешними проявлениями существует двусторонняя связь. Тело сигнализирует об эмоциональном состоянии человека. Но и телесные проявления могут влиять на эмоции. Улучшить настроение можно, вспомнив, какие ощущения вы испытывали в момент радости, эмоционального подъема.

Все сказанное относится и к мимике. С помощью мимики можно не только выразить свои чувства, но и управлять ими. На лице, пластичном и подвижном в молодости, с годами появляются следы характерных эмоций — так называемые мимические морщины. Лоб гневливого человека прорезает вертикальная складка, рот унылого становится похожим на висячий замок, и только лицо веселого, доброго человека с годами не теряет своей привлекательности.

Французский ученый Дюшен еще в XIX веке пришел к выводу, что в появлении улыбки могут участвовать две группы лицевых мышц: большая скуловая мышца, поднимающая губы, и круговые мышцы глаза, подтягивающие кожу к глазам. Если задействованы обе группы мышц, значит, радость человека неподдельна, а улыбка — искренна. Ее так и называют — «улыбка Дюшена». Если улыбка искусственная, то круговые мышцы глаз не работают: человек улыбается одним ртом. Такую улыбку называют социальной, или маскировочной.

Большинство деловых людей считают необходимым начинать общение с улыбки. Однако нередко маскировочная улыбка вызывает обратный эффект.

У каждого народа улыбка несет разную информационную нагрузку. Если для американца постоянная улыбка привычна, а громкий смех допустим, поскольку «работает» на создание имиджа здорового и преуспевающего человека, то в русской традиции постоянная улыбка на лице собеседника, тем более смех без причины — «признак дурачины».

Также специфична и дистанция общения, которую необходимо соблюдать для успешного взаимодействия. Ее диапазон — от 30 см у южных народов до 80 см у северных. Нарушение дистанции может рассматриваться как вторжение в личное пространство, осложняя переговоры, а увеличение дистанции — как проявление высокомерия.

Задание №1. «Личное пространство».

Работа в парах. Два человека выходят к доске и становятся лицом друг к другу на расстоянии 3–4 метров. Затем один начинает медленно приближаться к другому. Стоящий

неподвижно должен сказать «стоп», когда почувствует, что другой вторгается в его личное пространство. Ученые установили: чем агрессивней человек, тем больше его личное пространство.

«Вторая кожа» — так модельеры называют одежду. К одежде делового человека предъявляются довольно жесткие требования. Платья, свитера, трикотажные кофты — все это прекрасно дома или на прогулке, но для деловой одежды неприемлемо. Покрой и цвет костюма выбирают с учетом фигуры, комплекции, цвета волос, возраста, рода занятий. Для делового костюма наиболее подходящими цветами являются оттенки темно-синего, темно-зеленого, серого, бордо. Блузку или рубашку подбирают в тон костюму или по контрасту. Ювелирные украшения и бижутерию принято носить после 19 часов. Они будут очень хороши с вечерним платьем, а в деловой одежде неуместны. Исключение — обручальное кольцо.

Туфли и сумка непременно должны сочетаться друг с другом и с костюмом. Деловая женщина не должна надевать туфли на босую ногу. В деловой одежде недопустимы просвечивающие ткани, глубокие вырезы и короткие рукава. Длина юбки подбирается индивидуально с учетом пропорций фигуры, однако не должна быть ни слишком длинной, ни слишком короткой. Деловой стиль диктует требования и к верхней одежде: длинное пальто уместнее, чем куртка.

Все сказанное не относится к одежде представителей «свободных» профессий: художников, музыкантов, писателей, артистов, спортсменов. И вообще, главное — одеваться соответственно месту, времени, возрасту и статусу. Нередко человеку отказывают в приеме на работу только из-за того, что на нем вызывающе дорогой костюм или часы. А он, бедолага, взял их напрокат.

Один индийский астроном отправился на международную конференцию. Ученый сделал доклад о своем открытии и был удивлен недоверием коллег. Через три года астроном прочитал с большим успехом тот же самый доклад перед той же аудиторией. Вся разница была в том, что первый раз индус выступал в своей национальной одежде, а второй раз — во фраке.

Несколько слов о моде. Чем бесполезнее вещь, тем активнее ее вам навязывают. В сознание успешно внедряется стереотип: модно — значит, стильно и красиво. Против манипуляции такого рода может устоять только человек с развитым эстетическим вкусом.

Безупречный внешний вид — это только половина успеха. Некоторые известные люди производят хорошее впечатление только до тех пор, пока не раскроют рот. Речь человека — это визитная карточка, которая всегда с собой.

Грамотная речь — один из компонентов профессиональной компетенции руководителей всех уровней, политиков, преподавателей, юристов, работников радио и телевидения, менеджеров, дипломатов, определяющий их конкурентоспособность на рынке труда. Для общения в целом, в том числе и для делового общения, важно соблюдение норм литературного языка. Незнание и непонимание языковых норм деловой речи может отрицательно сказаться на продвижении по службе. Поэтому так высоко ценятся специалисты, способные грамотно и точно выражать свои мысли в устной и письменной речи.

Несмотря на то, что в начале XXI века изменились формы и содержание делового общения, нормы русского языка со времен Пушкина и Гоголя остались прежними.

Правда, в России стало меньше людей, в совершенстве владеющих русским языком. Если раньше речь дикторов радио и телевидения считалась эталоном, то теперь на всю страну транслируется безграмотная, неряшливая речь, а пассажи государственных чиновников и политиков без конца цитируют юмористы. Речь неразрывно связана с мышлением, а речевые ошибки нередко являются следствием дезорганизации мышления.

Задание №2. «Работа над ошибками».

Прочитайте задания и выполните их самостоятельно.

Одна из распространенных ошибок — неумение различать **паронимы**, то есть слова, близкие по звучанию, но разные по значению. Причина неуместного употребления этих слов — бедный словарный запас и недостаточная эрудиция. Ниже приведены примеры паронимов. Почувствуйте разницу между этими словами и составьте с ними словосочетания:

1. Представить _____ — предоставить _____

2. Освоить _____ — усвоить _____

3. Командировочный _____ — командированный _____

4. Договор _____ — договоренность _____

5. Значение _____ — значимость _____

Примечание. При затруднении уточните значение слов-паронимов по толковому словарю.

Другая речевая ошибка — неудачный выбор **синонимов**, то есть слов, близких по смыслу.

Например:

дефект — недостаток
ритуал — церемония
результаты – итоги

В следующих предложениях замените выделенные слова более удачными синонимами:

Подведем **результаты** встречи.

Недостатки конструкции обнаружались при первом испытании.

Во время **ритуала** открытия памятника прогремел взрыв.

В выступлении было много **дефектов**.

Нарушением норм речи является наличие в тексте **плеоназмов** — нескольких близких по смыслу и потому лишних слов, например:

совместное сотрудничество
(если сотрудничество, ясно, что не порознь)

биография жизни
(в переводе означает жизнеописание)

реальная действительность
(если нереальная, значит, это не действительность)

коллега по работе
(коллега — означает со-трудник)

свободная вакансия
(вакансия — свободное место)

в августе месяце
(ясно, что август — это месяц, а не день недели)

ведущий лидер
(лидер и есть ведущий)

Чаще всего эти ошибки допускают люди, смутно представляющие себе значения иностранных слов. В следующем предложении плеоназмы встречаются пять раз. Найдите и уберите их:

В конечном итоге ведущий лидер партии призвал коллег по работе к совместному сотрудничеству и рассказал о перспективах на будущее.

Повторение внутри предложения или в соседних предложениях одного и того же слова или однокоренных слов делает фразу неблагозвучной и затрудняет ее восприятие. Такой речевой недостаток называется тавтология. К этой же группе изъянов можно отнести многословия, или речевую избыточность.

В деловой речи широко используются устойчивые словосочетания (нанести визит, принять меры, играть роль, иметь значение, представлять интерес, довести до сведения, отдавать себе отчет и т.д.). Однако не все слова сочетаются друг с другом. Так, нередко можно слышать: «это не играет значения» вместо «не имеет значения» или «имеет роль» вместо «играет роль».

Составьте словосочетания, используя глаголы из первой колонки и подходящие по смыслу существительные из правой колонки:

Играть	Решение
Оказать	Внимание
Принять	Попытка
Оплатить	Недочеты

Уделить	Проезд
Предпринять	Ошибки
Исправить	Меры
Устранить	Роль
Обосновать	Влияние

И наконец, несколько слов о неоправданном использовании иноязычных слов. Русский язык, как и любой другой, содержит огромное количество заимствованных слов. Эти слова пришли в наш язык так давно, что уже воспринимаются как родные, например: диван, пальто, альбом, шоссе, аудитория, лекция и т.д. Мертвый латинский язык дал жизнь многочисленной группе романских языков и обогатил все остальные, немецкий язык одарил другие языки военной лексикой, итальянский — музыкальной и поэтической терминологией. Сейчас идет иной процесс: в русский язык активно проникают иностранные слова, вытесняющие русские. Речь идет не о замене общепринятых терминов типа «спикер» словом «говорун», а о неоправданном заимствовании иностранных слов, нередко искажающих смысл традиционных понятий.

Замените неоправданно использованные заимствованные слова:

Срок действия договора может быть *продлонгирован*.

Презентация книги состоится в следующую субботу.

Обе стороны пришли к *консенсусу*.

Впечатление от вашей речи могут испортить слова-паразиты: «как бы», «типа», «на самом деле», «короче», «там», «вот» и т.п. Они сигнализируют о вашей неуверенности и несобранности.

Существует прямая зависимость между социальным статусом человека и его словарным запасом: чем выше социальное положение человека, тем выше уровень речевого общения.

Резюме

Не всем приходится выступать на совещаниях и конференциях, но каждый человек, заинтересованный в успешной профессиональной карьере, должен уметь правильно составить резюме. Резюме — первый шаг к успешной карьере. Но он может оказаться последним, если ваше резюме составлено безграмотно и неаккуратно, а содержащаяся в нем информация в лучшем случае может позабавить менеджера по персоналу вожделенной компании.

Рассмотрим обязательные компоненты резюме.

- Фамилия, имя и отчество пишутся по центру сверху крупными буквами (размер шрифта — 18—20).
- Контактная информация: средства связи, по которым с вами можно быстро и оперативно связаться.
- Цель: должность, на которую вы претендуете, или работа, которую хотите получить.

- Образование: учебные заведения, курсы повышения квалификации, семинары, стажировки, расположенные в обратном хронологическом порядке или по значимости.
- Опыт работы: период занятости (месяц, год), название и статус организации, ваша должность, результаты и достижения.
- Дополнительная информация: знание языков, наличие водительских прав, различные знания и умения, которые окажутся важными для будущей работы.
- Личные данные. Краткое описание любимых занятий, интересов, а также личностных и деловых качеств.

Оптимальный объем резюме — страница печатного текста (размер шрифта — 12—14).

Обратите внимание на качество бумаги и печати.

Иногда вам могут предложить ответить на вопросы анкеты, которая содержит не только стандартные вопросы о вашем образовании и опыте работы, но и вопросы, которые, на ваш взгляд, не имеют никакого отношения к будущей работе. Обычно эти анкеты разрабатывают специалисты, поэтому каждый вопрос имеет свой подтекст.

Например, информация о ваших любимых занятиях помогает соотнести ваши интересы с интересами организации. Например, любовь к классической музыке, коллекционирование бабочек или календариков могут оказаться неочевидными, например, в частном охранном предприятии. Не стоит увлекаться перечислением ваших внепрофессиональных интересов, иначе у работодателя может возникнуть справедливый вопрос: «А когда эта многогранная личность собирается работать?» Не бойтесь подвоха и не старайтесь выглядеть лучше, чем вы есть на самом деле. Помните, что работодатель так же заинтересован в подборе хорошего сотрудника, как и вы в поиске работы. Поэтому лучшая стратегия — честность и объективность.

Задание №3 (домашнее).

Представьте, что осуществились ваши самые смелые мечты — вы получили профессиональное образование, овладели любимой профессией и решили осчастливить некую фирму, предложив ей свои услуги. Заполните анкету от имени молодого специалиста, заинтересованного в получении работы. Отнеситесь к этой работе серьезно, потому что вы таким образом моделируете свое профессиональное будущее.

Анкета кандидата на должность _____

в компанию _____

1. Анкетные данные (фамилия, имя, отчество, возраст, семейное положение, адрес, телефон)

2. Образование (полное название учебного заведения, год окончания, название факультета, специальность по диплому)

3. Ваши дополнительные навыки и умения

4. Ваши увлечения

5. Назовите Ваши главные достоинства

6. Назовите Ваши главные недостатки

7. Ваши достижения (награды, премии, открытия, публикации и т.п.)

8. Ваше профессиональное кредо (девиз)

9. Почему Вы хотите работать в нашей компании

10. Какие профессиональные цели Вы ставите перед собой?

11. На что Вы рассчитываете при достижении этих целей?

12. Какое вознаграждение Вы хотели бы получать за свою работу?

30 урок. Стратегия выбора профессии.

*Если вы хотите добиться от жизни
чего-то значительного,
недостаточно просто действовать —
надо еще и мечтать;
недостаточно просто планировать —
надо еще и верить.*

А. Франс

Правильный выбор профессии позволяет реализовать свой творческий потенциал, избежать разочарования, оградить себя и свою семью от нищеты и неуверенности в завтрашнем дне. Какой выбор можно считать правильным?

Во-первых, будущая работа должна быть в радость, а не в тягость (ХОЧУ).

Во-вторых, вы должны обладать набором профессионально важных для этой работы качеств: интеллектуальных, физических, психологических (МОГУ).

В-третьих, эта профессия должна пользоваться спросом на рынке труда (НАДО).

Представим три слагаемых правильного выбора в виде трех окружностей.

Если требования рынка труда, возможности и желания самого человека и требования рынка труда даже не пересекаются, это означает, он хочет делать то, чего делать не может в ситуации, когда это никому не надо. Кстати, таких чудаков немало — больше половины всех выпускников. Только они об этом пока не знают.

Требования рынка, возможности и желания человека могут пересекаться. Этот случай не так безнадежен, как первый, потому что найти компромисс между тремя условиями профессиональной успешности реально. По мере освоения профессии может расти интерес к ней. Чем выше профессионализм, тем больше шансов на рынке труда.

Счастливое совпадение требований рынка, возможностей и желаний человека — самый редкий вариант, дающий возможность получать достойное вознаграждение за работу, приносящую удовольствие.

На уроках вы знакомились с особенностями самовосприятия и нервной системы, характера и мышления, мотивации и потребностей, требований профессии и рынка труда.

Осмысление этой информации поможет вам поставить перед собой реалистичную цель и наметить пути ее достижения.

...Повесив на дерево мишень, Мастер стрельбы из лука спросил своих учеников, что они видят. Один сказал: «Я вижу цветущий сад, среди которого стоит дерево с мишенью». Другой сказал: «Я вижу дерево, на котором висит мишень». Третий сказал: «Я ничего не вижу, кроме мишени».

- **Как вы думаете, кто из них был лучшим стрелком из лука? Почему?**

Выбор профессии, как и любое дело, начинается с постановки цели, или целеполагания: капризное и расплывчатое «хочу» должно обрести скульптурные формы. Цели должны быть:

- **конкретными** (хочу получить Нобелевскую премию в области литературы, купить домик в деревне на берегу Оки, стать самым крутым бизнесменом в нашем подъезде);
- **реалистичными**, то есть соотнесенными с собственными возможностями: физическими, интеллектуальными, финансовыми, возрастными и др.;
- **позитивными** (идти не от чего-то — «не хочу прозябать в нищете и безвестности», а к чему-то — «хочу денег и славы»);
- **ограниченными во времени** (цель — это мечта, которая должна осуществиться точно к назначенному сроку).

Цели должны быть обеспечены внутренними ресурсами: личностными особенностями, склонностями, способностями, профессионально важными качествами, а не внешними: деньги, связи, случай. При планировании профессиональной карьеры необходимо выделить следующие моменты:

1. главная цель (кем хочу стать, чего хочу достичь, каким хочу быть);
2. цепочка ближних и дальних конкретных целей (занятия в кружках, секциях, знакомство с будущей профессией, с возможным местом учебы или работы);
3. пути и средства достижения целей (для кого-то — знания и умения, для кого-то — связи и деньги);
4. внешние условия достижения целей (выбор места учебы или работы, возможные препятствия и пути их преодоления);
5. внутренние условия достижения целей (способности, сила воли, здоровье);
6. запасные варианты и пути их достижения (это как запасной парашют).

Французский писатель и философ Ларошфуко писал: «Умный человек определяет место для каждого из своих желаний и затем исполняет их по порядку. Наша жадность часто нарушает этот порядок и заставляет преследовать одновременно такое множество целей, что в погоне за пустяками мы упускаем главное».

Если ваша цель — выбор профессии в соответствии с вашими возможностями и потребностями, задайте себе следующие вопросы:

- на какой уровень образования я могу рассчитывать (высшее, среднее специальное, курсы или что-то еще), учитывая свою школьную успеваемость и интеллектуальные возможности?
- каким должно быть содержание профессии, чтобы мне было интересно работать?
- какое материальное вознаграждение я хочу получить за свой труд — реальный минимум заработной платы?
- какой образ жизни я хочу вести: напряженный, когда приходится уделять работе не только рабочее, но и личное время, или свободный, позволяющий много времени отдавать семье, друзьям и любимому делу?
- хочу я работать рядом с домом или мне это безразлично?

Задание №1. «Машина времени».

Представьте, что вы перенеслись на несколько лет вперед. Каким вы представляете себе свое профессиональное будущее? Где и кем вы работаете? Опишите свой рабочий день. Какие отношения сложились с коллегами? Все ли вас устраивает? Какие препятствия вам пришлось преодолеть (получение специальности, поиск работы) и каким образом? Кто и как помогал вам в осуществлении ваших планов? Какие личные качества и навыки помогли вам реализовать свои профессиональные планы?

Если вам удалось хотя бы мысленно ответить на эти вопросы, подумайте:

1. Осуществим ли этот образ будущего?
2. Стоит ли тратить время и энергию на его осуществление?
3. Действительно ли я хочу его осуществить?

Запишите, каким вы хотите видеть ваше профессиональное будущее — конкретно, реалистично, позитивно и к определенному сроку (от шести месяцев до пяти лет).

31 урок. Обобщающий урок по теме «Планирование профессиональной карьеры».

— Скажите, пожалуйста, куда мне отсюда идти?
— А куда ты хочешь попасть? — ответил Кот.
— Мне все равно... — сказала Алиса.
— Тогда все равно, куда и идти, — заметил Кот.

Л. Кэрролл «Алиса в стране чудес»

Сформулировав, куда вы хотите попасть, надо определить, с чего начать, то есть проанализировать свои возможности достижения поставленной цели.

В первой четверти вы изучали особенности своей самооценки, нервной системы, мышления, внимания, памяти. Результаты одних тестов вас радовали, других — огорчали.

Узнавать себя — не только интересная, но и трудная работа. Благодаря этой работе вам удалось поближе познакомиться с самим собой, узнать свои сильные и слабые стороны.

Во второй четверти вы познакомились с миром профессий — различными подходами и классификациями, содержанием различных профессий, требованиями профессии к человеку, уточняли свои профессиональные интересы. При ближайшем рассмотрении одни профессии оказались не такими привлекательными, как раньше, а другие, наоборот, вызвали интерес.

В третьей четверти вы встретились с такими новыми для вас понятиями, как «способности», «профессиональная пригодность», «призвание», проверили свои способности к различным видам деятельности, узнали о возможных стратегиях поведения в конфликтных ситуациях. Эта информация сузила поле вашего выбора.

В четвертой четверти мы говорили о роли мотивов и потребностей в жизни человека, учились на чужих ошибках, анализировали рынок труда и образовательных услуг, приобретали навыки самопрезентации и учились планировать профессиональную карьеру.

Выполняя тесты, вы узнавали особенности своей нервной системы, мышления и поведения в некоторых ситуациях, свои интересы и профессиональные склонности. Читая о жизни незаурядных людей, вы невольно сравнивали себя с ними. Знакомясь с основами психологических знаний и мыслями мудрых людей, вы задумывались о сложности человеческой личности и человеческих отношений.

И все это — для того, чтобы правильно выбрать профессию.

В бизнесе используется метод, который называется «аудит исходного состояния», или SWOT-анализ — по начальным буквам английских слов Strengths (Сила), Weaknesses (Слабость), Opportunities (Возможности), Threats (Угрозы). Попробуем применить этот метод, чтобы обобщить и проанализировать полученную информацию для планирования профессиональной карьеры.

Задание №1. «За» и «против».

Заполните таблицу, учитывая, что **достоинства** и **недостатки** — это внутренние факторы, которые зависят от вас, а **возможности** и **препятствия** — внешние, которые от вас не зависят.

<i>Достоинства</i>	<i>Недостатки</i>
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____
4. _____	4. _____
<i>Возможности</i>	<i>Препятствия</i>

1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____
4. _____	4. _____

Достоинства — это личностные качества, склонности, способности, знания и умения, которые помогут вам в достижении поставленных целей.

Недостатки — это вредные привычки, отсутствие опыта, знаний и навыков, которые могут затруднить достижение поставленных целей.

Одни и те же качества могут рассматриваться и как сильные, и как слабые — например, молодость и зрелость, авантюризм и осторожность.

Возможности — это благоприятные внешние условия.

Препятствия — неблагоприятные внешние условия.

К внешним условиям можно отнести ситуацию на рынке труда, состояние экономики, наличие или отсутствие друзей и единомышленников и пр.

Взвесьте все «за» и «против», чтобы принять окончательное решение о своей профессиональной карьере.

«Клуб двух процентов» (Н.Хилл)

1. Большинство людей всю жизнь о чем-нибудь мечтает. Эти мечты мимолетны, как ветер. У них не хватает энергии и сил самим формировать свою судьбу. Таких людей примерно 70%.
2. Гораздо меньше тех, кто превращает свои мечты в страстные желания. Они постоянно хотят чего-то одного, но ничего не предпринимают, чтобы осуществить свои желания. Они составляют примерно 10% от общего числа.
3. Еще меньше тех, кто превращает свои желания в надежды. Такие люди время от времени размышляют над тем, что они могли бы предпринять, чтобы осуществить их. Я считаю, таких людей примерно 8%.
4. Люди, которые смогли поверить в осуществление своих желаний, составляют 6%.
5. Совсем мало тех, кто дал своим желаниям, надеждам превратиться в навязчивую идею, а потом в веру. Их примерно 4%.
6. И, наконец, речь пойдет о тех, кто весь поглощен своей идеей, кто выработал конкретный план ее осуществления и отдал всего себя, чтобы претворить его в жизнь. В эту группу входит только 2% населения. Заметим, что это не значит, что именно эти 2% счастливы и довольны своей жизнью. Просто они выбрали этот путь и прошли его до конца.

Задание №2. (домашнее).

Подготовьте десятиминутное выступление на тему «Моя будущая профессия». В докладе должна быть отражена информация, полученная в ходе самодиагностики, изучения профессий, требований рынка труда и возможностей получения профессионального образования. Постарайтесь сделать свой рассказ эмоциональным и образным.

32 урок. Заключительный урок-конференция «Моя будущая профессия».

Итогом занятий может стать конкурс творческих работ на тему «Моя будущая профессия». В работе должна быть отражена информация, полученная в ходе занятий (знания о себе и профессии, о рынке труда и образовательных услуг), намечен и обоснован личный профессиональный план. Конкурс может проходить в форме устных выступлений (защита проекта) с участием оппонентов и членов жюри из числа родителей, одноклассников, учителей.