**Индивидуальная программа по профессиональному самоопределению обучающихся**

**Основное содержание программы.**

Курс «Профессиональное самоопределение» состоит из двух равноценных модулей.

В первом модуле «Мои реальные возможности» даётся возможность каждому подростку получить информацию о своих реальных возможностях с учётом профильного выбора.

Во втором модуле «Я и профессия моя» осуществляется погружение учащихся в мир профессий. Ребята знакомятся с особенностями профессий, соотносят их со своими возможностями.

***1 модуль программы «Мои реальные возможности»***

**Тема 1**. **Что нужно знать о себе?** (1 час)

Вопросы для самостоятельной работы:

* Что такое личность?

Личность –

Структура (компоненты) личности -

*Практическая работа №1*: Мини – сочинение «Моя будущая профессия».

**Тема 2**. **Интересы и склонности в профессиональном выборе** (2 часа)

Вопросы для самостоятельной работы:

* Склонности и интересы в профессиональном выборе.
* Понятия «интересы», «склонности», их сходство и различие. Классификация интересов.

 Интерес-

Склонность-

*Практическая работа №2* по изучению интересов и склонностей.

МЕТОДИКА «ИЛИ-ИЛИ» (модификация методики Е. А. Климова)

*Инструкция.* Прочитайте оба высказывания и выберите действие, которое вам больше нравится. Найдите его номер в бланке и отметьте его.

*Бланк*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Ч** | **Т** | **П** | **З** | **И** |
| 1 | 1а | 2а | 2б | 1б |  |
| 2 | 3а | 3б | 4а |  | 4б |
| 3 | 5а |  | 5б | 6а | 6б |
| 4 | 7а | 8а |  | 7б | 8б |
| 5 |  | 9а | 10а | 9б | 10б |
| 6 | 11а | 12а | 12б | 11б |  |
| 7 | 13а | 13б | 14а |  | 14б |
| 8 | 15а |  | 15б | 16а | 16б |
| 9 | 17а | 18а |  | 18б | 17б |
| 10 |  | 19а | 20а | 20б | 19б |
|  |  |  |  |  |  |

***Высказывания***

*1-я строка*

Объяснять одноклассникам учебный материал (1а) или чертить схемы, таблицы (1б).

Ремонтировать машины (2а) или ухаживать за животными (2б).

*2-я строка*

Рекламировать товары (3а) или заниматься мелким домашним ремонтом (3б).

Следить за развитием растений (4а) или иллюстрировать книги (4б).

*3-я строка*

Воспитывать детей (5а) или дрессировать животных (5б).

Исправлять ошибки в текстах (6а) или писать отзыв о фильме, концерте (6б).

*4-я строка*

Обслуживать покупателей (7а) или просчитывать прибыльность бизнеса (7б).

Управлять транспортом (8а) или играть на музыкальных инструментах (8б).

*5-я строка*

Изучать устройство различных механизмов (9а) или переводить тексты с одного языка на другой (9б).

Лечить животных (10а) или сочинять рассказы о животных, рисовать их (10б).

*6-я строка*

Улаживать конфликты между людьми (11а) или приводить в порядок документацию (11б).

Конструировать машины (12а) или выводить новые сорта растений (12б).

*7-я строка*

Оказывать людям медицинскую помощь (13а) или проектировать медицинскую технику (13б).

Посещать зоопарки, ботанические сады (14а) или театры, музеи (14б).

*8-я строка*

Вести прием пациентов (15а) или проводить лабораторные исследования (15б).

Составлять отчеты (16а) или писать стихи, рассказы (16б).

*9-я строка*

Заниматься организацией мероприятий (17а) или выступать на сцене (17б).

Строить здания (18а) или готовить проектную документацию (18б).

*10-я строка*

Бывать на технических выставках (19а) или на художественных выставках (19б).

Изучать природные явления (20а) или составлять компьютерные программы (20б).

*Обработка результатов*

Сосчитайте число отмеченных номеров в каждом из пяти столбцов и запишите в пустой клетке.

6–8 баллов — выраженный интерес к предмету труда;

3–5 баллов — умеренный интерес к предмету труда;

0–2 балла — слабый интерес к предмету труда.

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

*«Найди пару»*

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

|  |  |
| --- | --- |
| ВрачУчительПарикмахерЭкскурсоводБиблиотекарьПродавецВоспитательПродавец | СлушательТуристПациентВоспитанникУченикКлиентЧитательПокупатель |

Все эти профессии относятся к группе «Ч». Что обозначает эта группа? (Объект труда — «Человек».)

*Таким же образом учащиеся выясняют, что остальные буквы являются начальными буквами слов «Техника», «Природа», «Знак», «Искусство», и называют примеры этих профессий.*

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

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

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

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

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

**Природа.** К этой группе относятся все профессии, связанные с живой и неживой природой. Исследование, изучение и использование природных ресурсов, уход за животными и растениями, их лечение — вот возможные виды деятельности. Людей этих профессий объединяет деятельная, а не созерцательная любовь к природе. 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.

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

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

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

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

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

 Какой предмет труда кажется вам наиболее привлекательным?

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

*Практическая работа №3* по изучению интересов и склонностей.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТИПА БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИИ

(модификация методики Е.А. Климова)

***Инструкция***. В бланке рядом с номером высказывания поставьте «+», если оно вам подходит.

***Бланк***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| П | Т | З | И | Ч |
| 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 |
|  |  |  |  |  |

***Высказывания***

1. С удовольствием ухаживаю за растениями, животными.
2. Могу подолгу что-нибудь мастерить.
3. Мне нравится что-нибудь вычислять, чертить.
4. Люблю ходить в музеи, театры, на выставки.
5. Легко знакомлюсь с людьми
6. Охотно читаю о растениях, животных.
7. Мое техническое творчество обычно вызывают интерес у товарищей, старших.
8. Обычно делаю мало ошибок в письменных работах.
9. Знакомые считают, что у меня есть художественные способности.
10. С удовольствием общаюсь с самыми разными людьми.
11. Я хорошо себя чувствую наедине с растениями или животными.
12. Люблю читать об устройстве механизмов, приборов, машин.
13. Подолгу могу разгадывать головоломки, задачи, ребусы.
14. Принимаю участие в спектаклях, концертах.
15. Легко улаживаю разногласия между людьми.
16. Мне кажется, что я чувствую состояние растений и животных.
17. Считают, что у меня есть способности к работе с техникой.
18. Я могу ясно излагать свои мысли в письменной форме.
19. Знакомым нравится, как я пою, танцую, рисую, пишу стихи (хотя бы что-то одно).
20. Я почти никогда ни с кем не ссорюсь.
21. Охотно наблюдаю за растениями или животными.
22. Люблю разбираться в устройстве механизмов, приборов.
23. Без особого труда усваиваю иностранные языки.
24. Стараюсь понять секреты мастерства и пробую свои силы в живописи, музыке и т.п.
25. Мне часто случается помогать даже незнакомым людям.

*Обработка результатов*

По каждому столбцу подсчитайте сумму плюсов. Наибольшая сумма указывает на наиболее подходящий вам тип профессии, который обозначен буквами П (природа), Т (техника), З (знак), И (искусство), Ч (человек).

4–5 баллов — выраженный интерес,

2–3 — умеренный интерес;

0–1 — отсутствие интереса.

Методика, которую вы только что выполнили, основана на ваших профессиональных интересах. Все значительные профессиональные достижения выросли из интересов, которые при благоприятных условиях развились в склонности.

*Практическая работа №4* по изучению интересов и склонностей.

«ОПРОСНИК ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СКЛОННОСТЕЙ»

(модификация методики Л.А. Йовайши)

Между интересами и склонностями много общего, но есть и различие. Интересы выражаются формулой «хочу знать», а склонности — формулой «хочу делать». Можно с удовольствием смотреть фильмы, читать книги по киноискусству, изучать биографии артистов и собирать их автографы, но при этом не стремиться к профессиональной

деятельности в области кино. Можно быть фанатом футбольной команды, посещать все игры с ее участием, но при этом не делать даже утренней зарядки.

**Профессию надо выбирать в соответствии со своими интересами и склонностями**. А интерес формируется в реальном деле — пока не попробуешь, не поймешь, твое это или нет. Поэтому постарайтесь попробовать свои силы в разных видах деятельности: спорте, литературе, искусстве, науке — в том объеме и на том уровне, на каком это возможно в школьных кружках и секциях, музыкальных школах и др.

Уточнить свои склонности можно с помощью Опросника профессиональных склонностей. Методика выявляет склонности к работе с людьми, к исследовательским, практическим, эстетическим, экстремальным, планово-экономическим видам деятельности.

***Инструкция.*** При выборе профессии важно учитывать свои склонности, то есть влечения к каким-либо занятиям. Чтобы определить свои профессиональные склонности, выберите один из трех вариантов: «а», «б» или «в» — и отметьте его в бланке.

***Бланк***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | I | II | III | IV | V | VI |
| 1 | А |  |  | Б |  | В |
| 2 |  | А |  | Б | В |  |
| 3 | А | Б |  | В |  |  |
| 4 |  |  | А |  | Б | В |
| 5 | А | Б | В |  |  |  |
| 6 | А | Б |  |  |  | В |
| 7 |  | А | Б | В |  |  |
| 8 | А |  |  |  | Б | В |
| 9 |  | А |  | Б | В |  |
| 10 |  |  |  | А | Б | В |
| 11 | А | Б | В |  |  |  |
| 12 |  |  | А | Б | В |  |
| 13 | А |  |  |  | Б | В |
| 14 |  | А |  | Б | В |  |
| 15 | А |  | Б |  | В |  |
| 16 | А |  | Б |  |  | В |
| 17 |  |  |  | А | Б | В |
| 18 | А | Б | В |  |  |  |
| 19 |  |  | А |  | Б | В |
| 20 | А |  | Б |  |  | В |
| 21 |  | А | Б | В |  |  |
| 22 |  | А | Б | В |  |  |
| 23 |  | А |  | Б |  | В |
| 24 | А |  |  |  | Б | В |
| ∑ |  |  |  |  |  |  |

***Высказывания***

**1.** Мне хотелось бы в своей профессиональной деятельности:

а) общаться с самыми разными людьми;

б) снимать фильмы, писать книги, рисовать, выступать на сцене и др.;

в) заниматься расчетами; вести документацию.

**2.** В книге или кинофильме меня больше всего привлекает:

а) возможность следить за ходом мыслей автора;

б) художественная форма, мастерство писателя или режиссера;

в) сюжет, действия героев.

**3.** Меня больше обрадует Нобелевская премия:

а) за общественную деятельность;

б) в области науки;

в) в области искусства.

**4.** Я скорее соглашусь стать:

а) механиком;

б) спасателем;

в) бухгалтером.

**5.** Будущее людей определяют:

а) взаимопонимание между людьми;

б) научные открытия;

в) развитие производства.

**6.** Если я стану руководителем, то в первую очередь займусь:

а) созданием дружного, сплоченного коллектива;

б) разработкой новых технологий обучения;

в) работой с документами.

**7.** На технической выставке меня больше привлечет:

а) устройство экспонатов;

б) их практическое применение.

в) внешний вид экспонатов (цвет, форма).

**8.** В людях я ценю, прежде всего:

а) дружелюбие;

б) смелость;

в) аккуратность.

**9.** В свободное время мне хотелось бы:

а) ставить различные опыты, эксперименты;

б) писать стихи, сочинять музыку или рисовать;

в) тренироваться.

**10.** В заграничных поездках меня скорее заинтересует:

а) возможность знакомства с историей и культурой другой страны;

б) экстремальный туризм (альпинизм, виндсерфинг, горные лыжи);

в) деловое общение.

**11.** Мне интереснее беседовать о:

а) человеческих взаимоотношениях;

б) новой научной гипотезе;

в) технических характеристиках новой модели машины, компьютера.

**12.** Если бы в моей школе было всего три кружка, я бы выбрал:

а) технический;

б) музыкальный;

в) спортивный.

**13.** В школе следует обратить особое внимание на:

а) улучшение взаимопонимания между учителями и учениками;

б) поддержание здоровья учащихся, занятия спортом;

в) укрепление дисциплины.

**14.** Я с большим удовольствием смотрю:

а) научно-популярные фильмы;

б) программы о культуре и искусстве;

в) спортивные программы.

**15.** Мне хотелось бы работать:

а) с людьми;

б) с машинами и механизмами;

в) с объектами природы.

**16.** Школа в первую очередь должна учить:

а) общению с другими людьми;

б) навыкам работы;

в) навыкам планирования своей жизни.

**17.** Главное в жизни:

а) иметь возможность заниматься творчеством;

б) вести здоровый образ жизни;

в) тщательно планировать свои дела.

**18.** Государство должно в первую очередь заботиться о:

а) защите интересов и прав граждан;

б) достижениях в области науки и техники;

в) материальном благополучии граждан.

**19.** Мне больше всего нравятся уроки:

а) труда;

б) физкультуры;

в) математики.

**20.** Мне интереснее было бы:

а) заниматься сбытом товаров;

б) изготавливать изделия;

в) планировать производство товаров.

**21.** Я предпочитаю читать статьи о:

а) выдающихся ученых и их открытиях;

б) интересных изобретениях;

в) жизни и творчестве писателей, художников, музыкантов.

**22.** В свободное время я люблю:

а) читать, думать, рассуждать;

б) что-нибудь мастерить, шить, ухаживать за животными, растениями;

в) ходить на выставки, концерты, в музеи.

**23.** Больший интерес у меня вызовет сообщение о:

а) научном открытии;

б) художественной выставке;

в) экономической ситуации.

**24.** Я предпочту работать:

а) в помещении, где много людей;

б) в необычных условиях;

в) в обычном кабинете.

***Обработка результатов***

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

10–12 баллов — ярко выраженная профессиональная склонность.

7–9 баллов — склонность к определенному виду деятельности.

4–6 баллов — слабо выраженная профессиональная склонность.

0–3 балла — профессиональная склонность не выражена.

**Шесть столбцов — это шесть видов деятельности**.

I — Склонность к работе с людьми. Профессии, связанные с управлением, обучением, воспитанием, обслуживанием (бытовым, медицинским, справочно-информационным). Требования к профессионалу: интерес и терпимость к людям, тактичность, развитый эмоциональный интеллект.

II — Склонность к исследовательской деятельности. Профессии, связанные с разработкой новых идей и технологий в любой отрасли. Требования к профессионалу: хорошая теоретическая подготовка, интуиция, развитый интеллект, самостоятельность и гибкость мышления.

III — Склонность к практической деятельности. Производство и обработка материалов; монтаж, ремонт и обслуживание механизмов и конструкций; управление техникой; изготовление изделий. Требования к профессионалу: теоретические знания, практические навыки, сила, выносливость.

IV — Склонность к эстетическим видам деятельности.Творческие профессии, связанные с изобразительной, музыкальной, литературно-художественной, актерско-сценической деятельностью, требуют наличия специальных способностей (музыкальных, литературных, актерских и др.).

V — Склонность к экстремальным видам деятельности. Профессии, связанные с занятиями спортом, экспедициями, охранной, спасательной и оперативной деятельностью, службой в армии. Требования к профессионалу: хорошая физическая подготовка, смелость, самоотверженность.

VI — Склонность к планово-экономическим видам деятельности. Профессии, связанные с расчетами и планированием, делопроизводством, анализом и преобразованием информации любого рода. Требования к профессионалу: аккуратность, исполнительность, ответственность.

**Тема 3**. **Мыслительные способности** (2 часа)

Вопросы для самостоятельной работы:

Мышление как активная форма творческого отражения и преобразования человеком действительности.

Тип мышления — это индивидуальный способ преобразования информации. Зная свой тип мышления, можно прогнозировать успешность в определенных видах профессиональной деятельности.

*Практическая работа №5* «Определение типа мышления»(модификация методики Г.С. Никифорова)

Методика состоит из 32 утверждений и позволяет узнать ведущий тип мышления (предметно-действенный, абстрактно-символический, словесно-логический или наглядно-образный), то есть индивидуальный способ преобразования информации. Тип мышления накладывает отпечаток на стиль деятельности, склонности, интересы и профессиональную направленность. Зная свой тип мышления, можно прогнозировать успешность в конкретных видах профессиональной деятельности.

*Инструкция*. Данный опросник поможет вам определить тип своего мышления. Если вы согласны с высказыванием, в бланке рядом с номером поставьте плюс, если нет — минус.

***Бланк***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 5 | 9 | 13 | 17 | 21 | 25 | 29 | П-Д  |
| 2 | 6 | 10 | 14 | 18 | 22 | 26 | 30 | А-С  |
| 3 | 7 | 11 | 15 | 19 | 23 | 27 | 31 | С-Л |
| 4 | 8 | 12 | 16 | 20 | 24 | 28 | 32 | Н-О  |

***Высказывания***

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

2.Мне интересно было бы составлять компьютерные программы.

3.Я люблю читать книги.

4.Мне нравится живопись, скульптура, архитектура.

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

6.Я люблю играть в шахматы.

7Я легко излагаю свои мысли как в устной, так и в письменной форме.

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

9.Мне нравится все делать своими руками.

10В детстве я создавал (а) свой шифр для переписки с друзьями.

11.Я придаю большое значение сказанному слову.

12.Знакомые мелодии часто вызывают у меня воспоминания.

13.При решении задачи мне легче идти методом проб и ошибок.

14.Мне интересно разбираться в природе физических явлений.

15.Мне интересна работа ведущего теле-, радиопрограмм, журналиста.

16.Мне легко представить предмет или животное, которого нет в природе.

17.Мне нравилось в детстве собирать конструктор из деталей.

18.Я предпочитаю точные науки (математику, физику).

19Меня восхищает точность и глубина некоторых стихотворений.

20.Знакомый запах вызывает в моей памяти прошлые события.

21.Когда я слышу музыку, мне хочется танцевать.

22.Я понимаю красоту математических формул.

23.Мне легко говорить перед любой аудиторией.

24.Я люблю посещать выставки, спектакли, концерты.

25.Я люблю заниматься рукоделием, что-то мастерить.

26.Мне интересно было бы расшифровать тайные знаки.

27.Я легко усваиваю грамматические конструкции языка.

28.Я понимаю красоту природы и искусства.

29.Мне нравится работа, требующая физической активности.

30.Я легко запоминаю формулы, символы, условные обозначения.

31.Друзья любят слушать, когда я им что-то рассказываю.

32.Мне легко представить в образах содержание рассказа или фильма.

***Обработка результатов***

Подсчитайте число плюсов в каждой из пяти строчек и запишите это число в клетках с буквами П-Д, А-С, С-Л, Н-О. Чем выше балл, тем ярче выражен тип мышления (0–2 балла — слабая выраженность, 3–5 — средняя, 6–8 — высокая).

**Предметно-действенное мышление** (П-Д) свойственно людям, которые усваивают информацию через движения. Их руками создан весь окружающий нас предметный мир. Они водят машины, стоят у станков, собирают компьютеры. Без них невозможно реализовать самую блестящую идею. Это мышление развито у спортсменов, танцоров, артистов.

**Абстрактно-символическим мышлением** (А-С) обладают многие ученые, которым легко усваивать информацию в виде знаков, кодов и формул, которые нельзя потрогать или представить. Благодаря особенностям такого мышления на основе гипотез сделаны многие открытия во всех областях науки.

**Словесно-логическое мышление** (С-Л) отличает людей с хорошим речевым развитием. Благодаря развитому словесно-логическому мышлению руководители, политики, ученые, переводчики, преподаватели, писатели, журналисты формулируют свои мысли и доносят их до людей.

**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.

Мышление, сочетающее выраженные признаки нескольких типов, называется синтетическим.

**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.

**«Неуловимые числа»**

В этой таблице «спрятаны» числа от 1 до 90. За какое время вы сможете их найти?



**Тема 4. Темперамент в профессиональном становлении личности**

(1 час)

Вопросы для самостоятельной работы:

* Понятие «темперамент».

Темперамент —

Классификация темпераментов, их характеристика.

Флегматик —
Холерик —
Сангвиник —
Меланхолик —

Роль темперамента в выборе будущей профессии.

*Практическая работа №6*: определение доминирующего темперамента с учётом профессионального выбора. (Методика Г. Айзенка).

Методика представляет собой сокращенный вариант Личностного опросника Г. Айзенка и служит для определения таких важнейших характеристик, как общительность и эмоциональная устойчивость, которые Айзенк рассматривал как составляющие темперамента. Методика состоит из сорока вопросов, ответы на которые позволяют узнать свой темперамент и соотнести его с будущей профессиональной деятельностью.

***Инструкция***. Ответьте «да» или «нет» на вопросы о ваших чувствах и реакциях в разных ситуациях, поставив в бланке под номером вопроса «+» или «–».

***Вопросы***

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 своих слов или поступков.

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 энергия, 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 люблю повеселиться в хорошей компании.

20.Мои нервы часто натянуты до предела.

21.Думаю, что меня считают веселым человеком.

22.Я часто мысленно возвращаюсь к завершенному делу.

23.На грубость я отвечаю тем же.

24.Я могу опоздать.

25.Обычно мне легко и приятно находиться в шумной компании.

26.Иногда мне мешают уснуть разные мысли.

27.Мне проще спросить о чем-то у других, чем прочитать самому.

28.Я часто испытываю чувство вины.

29.Мне нравится быть в центре внимания.

30.Иногда я говорю о вещах, в которых не разбираюсь.

31.Мне часто снятся кошмары.

32.Мне легко общаться с незнакомым человеком.

33.Иногда мне кажется, что я чем-то хуже других.

34.Думаю, что я — уверенный в себе человек.

35.Меня задевает критика.

36.У меня есть кое-какие вредные привычки.

37.Я могу внести оживление в скучную компанию.

38.Я беспокоюсь о своем здоровье.

39.Я люблю подшучивать над другими.

40.Мне трудно ответить «нет», когда меня о чем-то просят.

***Интерпретация результатов***

Каждый отрицательный ответ на вопросы № 6, 12, 18, 24, 30, 36 оценивается в один балл. Чем меньше баллов, тем выше достоверность результатов теста.

***По шкале «Общительность»***

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

0–5 баллов. На необитаемом острове вы не страдали бы от одиночества — вам хватает своего общества. При наличии способностей вы добьетесь успеха в деятельности, связанной с наукой, искусством, ремеслом, требующим точности, аккуратности и концентрации внимания. Потребность в общении у вас выражена меньше, чем у других людей.

Вы, вероятно, очень избирательны в контактах, поэтому вас может утомлять работа продавца, врача, учителя, журналиста, менеджера. Обратите внимание на деятельность, не связанную с интенсивным общением — исследование, программирование, конструирование, работа с текстом.

6–11 баллов. Вы достаточно 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 профессии, требующие умения работать одному.

12–17 баллов. Потребность в общении у вас выражена больше, чем у других людей. Вам нравится быть в центре внимания, для вас значимо мнение окружающих. Иногда ради компании вы можете пренебречь другими делами. Занятия, требующие усидчивости и терпения, даются вам усилием воли.

Вероятно, вам подошли бы профессии, предполагающие интенсивное общение с покупателями, клиентами, пациентами, учениками, студентами, пассажирами. Если вы не только любите, но и умеете общаться, то будете успешны в любой профессии, связанной с большим числом ежедневных встреч, переговоров, советов, консультаций. Сверхобщительность накладывает на человека определенные ограничения. Профессии, требующие терпения и усидчивости (работа с компьютером, исследовательская работа, расчеты и вычисления), вероятно, будут даваться вам ценой больших волевых усилий и нервного напряжения.

***По шкале «Эмоциональная стабильность»***

Подсчитайте количество положительных ответов на вопросы № 2, 4, 7, 9, 10, 13, 15, 17, 20, 22, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40.9

0–5 баллов. Вашему самообладанию можно позавидовать. Вы хладнокровны и невозмутимы. Переживания других вам непонятны. Вы, скорее, поможете делом, чем будете на словах выражать свое сочувствие. Профессии, требующие риска, хладнокровия и умения контролировать себя как 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 есть потребность в общении, обратите внимание на такие виды 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 — художники, музыканты, артисты — также обладают особой восприимчивостью, чуткостью и ранимостью.

Ваша отзывчивость наверняка притягивает людей, которые нуждаются в вашем сочувствии. Но в первую очередь вы должны помочь себе обрести силу и уверенность.

Отложите на горизонтальной оси сумму баллов по шкале «Общительность», а по вертикальной — сумму баллов по шкале «Стабильность» (Уравновешенность).



**Тема 5. Характер и профессиональная деятельность (1 час)**

Вопросы для самостоятельной работы:

* Понятие «характер».

Характер –

*Практическая работа №7:*поведение в конфликте.

(модификация методики К. Томаса)

***Инструкция***. Этот тест помогает увидеть некоторые особенности своего поведения в конфликтных ситуациях. Если высказывание отражает ваше обычное поведение, поставьте в рядом с его номером плюс, если нет — минус.

***Бланк***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | 5 | 9 | П |
| 2 | 6 | 10 | И  |
| 3 | 7 | 11 | С  |
| 4 | 8 | 12 | К  |

***Высказывания***

1. Я стремлюсь оправдать ожидания других.

2. Я пытаюсь избежать 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.

5. Я приспосабливаюсь к требованиям и желаниям других.

6. Я избегаю споров.

7. В решении проблем я обмениваюсь информацией с другими.

8. Я настойчиво отстаиваю свою позицию.

9. Обычно я соглашаюсь с предложениями других.

10. Я стараюсь держать несогласие с другими при себе.

11. Я стремлюсь сделать все, чтобы мы вместе пришли к оптимальному решению.

12. Я твердо придерживаюсь своей линии в решении проблемы.

***Интерпретация результатов***

Запишите число плюсов в каждой строке

1-я строка — ***приспособление***, т.е. принесение в жертву своих интересов ради интересов другого. Эта стратегия уместна, когда ради сохранения отношений человек готов жертвовать своей выгодой. Сохранение истинных партнерских отношений в этом случае проблематично. Эта стратегия характеризует мирного, уступчивого человека.

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

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

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

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.

**Правила поведения в конфликтной ситуации**

1. Если возник спор, обсуждайте только его предмет, не переходя на личности.

2. У каждого человека может быть свое личное мнение. Уважайте мнение другого, выслушайте его до конца, не перебивая, быть может, оно в чем-то совпадает с вашим.

3. Улыбка и доброжелательность — лучшие помощники в решении самых спорных вопросов.

4. Сохраняйте «свое лицо». Гнев, злоба и крик явно его испортят.

5. Проявляйте чувство юмора — хорошая и уместная шутка может разрядить обстановку и помочь в решении самых сложных вопросов.

**РЕЗУЛЬТАТЫ САМОДИАГНОСТИКИ**

*(Запишите в таблицу результаты работы с методиками).*

|  |
| --- |
| ***Профессиональные интересы и склонности*** |
| «Или-или» |  |
| «Определение типа будущей профессии» |  |
| Опросник профессиональных склонностей |  |
| **Мыслительные способности** |
| Определение типа мышления |  |
| **Личностные особенности** |
| Определение темперамента |  |
| Поведение в конфликте |  |

*Отметьте результаты, с которыми вы согласны. (*Подчеркните.*)*

*Какие методики были для вас самыми полезными? (П*одчеркните.*)*

*Какие методики вызвали затруднения? (*Подчеркните.*)*

Если вы уже выбрали профессию, напишите, какую. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Соответствуют ли этой профессии ваши интересы и склонности, мыслительные способности, личностные особенности? да

*Что вы еще хотели бы узнать о себе?*

***2 модуль программы «Я и профессия моя»***

**Тема 6. Многообразие мира профессий** (1 час)

Вопросы для самостоятельной работы:

* Новые профессии -
* Условия и возможные ошибки выбора профессии.

**Тема 7. Классификация профессий**(1 час).

Вопросы для самостоятельной работы:

Классификация — это осмысленный порядок вещей. Классификация профессий строится по своим законам. В разных странах действуют классификации, которые объединяют профессии по разным признакам: месту работы, степени самостоятельности, скорости продвижения по службе и т.д. У нас в стране чаще всего используется классификация профессора Е.А. Климова.

Особенности профессий типов:

* «человек – человек» -
* «человек – техника»-
* «человек – природа» -
* «человек – знак» -
* «человек – искусство» -

**Тема 8. Современный рынок труда.** (1 час)

Вопросы для самостоятельной работы:

Что такое «рынок труда»?

Какие профессии востребованы на рынке труда Красноярского края и города Канска?

**Тема 9. Качества современного профессионала.**

Вопросы для самостоятельной работы: каким должен быть современный профессионал?

*Практическая работа №9*: по данной теме можно разработать проект, провести исследование, оформить реферат, нарисовать рисунок, написать рассказ и т.д. (по выбору) с использованием Интернет - ресурсов.