

Министерство образования Республики Коми
ГАОУ ДПО (пк) С РК
«Коми республиканский институт развития образования»

**Профессиональная ориентация обучающихся 5-6 классов
в условиях введения федерального государственного
образовательного стандарта
основного общего образования**

Методические рекомендации

Сыктывкар, 2012

Составитель: Демина Э.М., доцент кафедры управления, экономики и права в образовании

Методические рекомендации по профессиональной ориентации обучающихся 5-6-х классов предназначены для ответственных за профориентационную работу в общеобразовательных учреждениях, классных руководителей, педагогов-психологов, направлены на оказание помощи в целенаправленной и планомерной организации профориентационной работы в 5-6 классах согласно требованиям ФГОС основного общего образования.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
1. Система профориентационной работы в условиях перехода школы на ФГОС основного общего образования.....	6
2. Обеспечение профессиональной ориентации учащихся 5-6 классов в примерной Программе воспитания и социализации	9
3. Возрастные особенности младших подростков	13
4. Алгоритм подготовки и проведения занятий по профориентации	19
5. Уроки самоопределения	20
5.1. Самооценка и уровень притязаний.....	20
5 класс. Кто я? (Образ «Я» и самооценка).....	23
6 класс. Какой я? (Самооценка и уровень притязаний)	25
5.2. Направленность личности	27
5 класс. Что такое хорошо и что такое плохо.....	29
6 класс. Мои достоинства и недостатки.....	32
5.3. Эмоционально-волевая сфера	34
5 класс. Я чувствую, значит, существую	36
6 класс. Укрощение эмоций	38
5.4. Мыслительные способности	41
5 класс. Внимание и память	43
6 класс. Тип мышления.....	46
5.5. Профессиональные интересы и склонности.....	48
5 класс. Интерес к профессии	51
6 класс. Профессиональные склонности.....	54
5.6. Способности.....	58
5 класс. Задатки и склонности. Как развивать способности.....	59
6 класс. Мыслитель или художник?	60
5.7. Профессия и карьера.....	62
5 класс. Что я знаю о профессиях	64
6 класс. Формула профессии	66
5.8. Стратегия выбора профессии.....	67
5 класс. Азы правильного выбора.....	69
6 класс. Ошибки в выборе профессии.....	70
Список использованной литературы.....	74

ВВЕДЕНИЕ

17 декабря 2010г. приказом Минобрнауки Российской Федерации за №1897 был утвержден федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. Стандарт представляет собой совокупность требований к результатам освоения, структуре и условиям реализации основной образовательной программы основного общего образования (далее – ООП ООО). В стандарте описан портрет выпускника основной школы, одной из характеристик которого является ориентация в мире профессий, понимание значения профессиональной деятельности для человека в интересах устойчивого развития общества и природы. Данное положение конкретизировано в требованиях к личностным результатам освоения ООП ООО (п.9). Вторым пунктом в данных требованиях после воспитания российской гражданской идентичности Стандартом обозначено формирование готовности и способности обучающихся к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде. Это требование детализируется в разделе примерной ООП и, соответственно, разработанной на ее основе школьной ООП «Планируемые результаты освоения ООП на ступени ООО» через готовность и способность к выбору направления профильного образования, а также операционализируется в способах действий и видах деятельности обучающегося. Для достижения этих личностных результатов Стандартом и примерной ООП предусмотрены социальное и учебно-исследовательское проектирование и профессиональная ориентация обучающихся при поддержке педагогов, психологов, социальных педагогов, в сотрудничестве с базовыми предприятиями, учреждениями профессионального образования, центрами профориентационной работы. Эта деятельность предполагает:

- целенаправленное формирование *интереса* к изучаемым областям знания и видам деятельности, педагогическая *поддержка любознательности и избирательности интересов*;

- организация *системы проб подростками своих возможностей* (в том числе предпрофессиональных) за счёт использования факультативов (в объеме от 32 до 68 часов); программы формирования ИКТ-компетентности школьников; программы учебно-исследовательской и проектной деятельности; программы внеурочной деятельности; программы профессиональной ориентации; программы экологического образования; программы дополнительного образования, иных возможностей образовательного учреждения;

- целенаправленное формирование в курсе технологии *представлений о рынке труда* и требованиях, предъявляемых различными массовыми востребованными профессиями к подготовке и личным качествам будущего труженика;

- приобретение *практического опыта пробного проектирования жизненной и профессиональной карьеры* на основе соотнесения своих интересов, склонностей, личностных качеств, уровня подготовки с требованиями профессиональной деятельности.

Разделом ООП ООО, регламентирующим и регулирующим деятельность школы по профориентированию обучающихся, является Программа воспитания и социализации обучающихся, одним из направлений которой предусмотрено воспитание трудолюбия, сознательного, творческого отношения к образованию, труду и жизни, подготовка к сознательному выбору профессии. Очевидно, что деятельность педагогов по данному направлению, как и по остальным, будет планироваться, реализовываться и контролироваться с 5 класса.

Данные методические рекомендации направлены на оказание помощи в целенаправленной и планомерной организации профориентационной работы в 5-6 классах согласно требованиям ФГОС ООО. Являются логическим продолжением пособия «Первые шаги в профориентационной подготовке младших школьников», составленного специалистами государственного автономного учреждения Республики Коми «Республиканский информационный центр оценки качества образования». Предназначены для ответственных за профориентационную работу в общеобразовательных учреждениях, классных руководителей, педагогов-психологов.

1. Система профориентационной работы в условиях перехода школы на ФГОС основного общего образования

Особенности профориентационной работы конца 1990-х – начала 2000-х годов (использование словесных форм профориентирования, отсутствие предпрофессиональных и социально-ориентированных практик, направленность профильного обучения на сдачу ЕГЭ и поступление в ВУЗ, а не профилизацию выбора будущей профессии) были обусловлены особенностями образовательного процесса. Направленный на формирование учебной деятельности, подчиняющийся требованиям, нормам и правилам, он способствовал выработке у обучающегося алгоритмов решения задач и ситуаций, превращаемых в дальнейшем в штампы, шаблоны и стереотипы. В этой ситуации выбор профессии осуществлялся чаще под влиянием внешних обстоятельств (родителей, друзей, СМИ), а не положительной внутренней мотивации, основанной на оценке своих способностей, склонностей и интересов в соответствии с результатами деятельности в той или иной предметной области и требованиями будущей профессиональной деятельности.

Требования новых государственных образовательных стандартов позволяют рассматривать образовательный процесс в школе как условие и средство профессионального развития личности обучающегося, поскольку в нем осуществляется личностное и профессиональное самоопределение. Таким образом решаются одни из основных задач профессиональной ориентации: в процессе обучения школьник, развивая свои способности, склонности и интересы, получает возможность самореализоваться в определенных областях деятельности, а, следовательно, строить жизненные планы и профессиональные перспективы. Разобраться же, в какой именно сфере профессиональной деятельности он может занять подходящее ему место, дает возможность система профессиональной ориентации.

Профориентация обучающихся предполагает системную работу многих специалистов. А смысл системы заключается в том, что деятельность различных социальных институтов должна быть направлена на решение общей задачи – формирование полноценных граждан своей страны. Субъектами профориентационной помощи являются следующие социальные институты: школа, различные психологические центры (медико-социально-психологические, центры занятости, центры профориентации молодежи и др.), клубы и дома детского творчества, профессиональные учебные заведения, предприятия, медицинские учреждения, общественные организации, правоохранительные органы (работающие с молодежью), средства массовой информации, местные органы власти и т.д. Координатором этой работы должна быть школа, а главным инициатором организации профориентационного взаимодействия должны быть школьные психологи, социальные работники и социальные педагоги. На уровне самой школы в ней должны участвовать все, кто так или иначе работает с детьми: администрация, педагоги, школьные врачи, школьные психологи, социальные педагоги, сами учащиеся и их родители.

Важнейшим условием реального взаимодействия становится грамотное планирование работы, когда общая цель профориентационной помощи разбивается на ряд частных задач и каждую из этих задач решает тот человек, который готов выполнить ее качественно и ответственно. И это могут быть заинтересованные родители подростков, которые возьмут на себя важные задачи и выполнят их с высокой степенью ответственности. Более того, часть задач могут взять на себя и сами подростки, поскольку они и так помогают друг другу советом и даже реальными действиями в выборе профессии. Важно, чтобы взаимодействие всех участников профориентационного процесса не получилось формальным.

Для этого профориентационная работа должна включать в себя разнообразные, взаимодополняющие формы и методы, а не ограничиваться только профессиональной психодиагностикой и выдачей рекомендаций, кто к какой профессии «подходит». Настоящая профориентация должна включать в себя курсы, посвященные планированию профессиональных и жизненных перспектив; работу с подгруппами и микрогруппами (в 2-4 человека) по обсуждению конкретных проблем профессионального самоопределения; индивидуальную работу с подростками, требующими особого отношения и внимания.

Методы работы должны чередоваться и взаимно дополнять друг друга. В психолого-педагогической практике уже накоплен богатый опыт использования тестов и опросников, профориентационных игр, различных активизирующих процедур индивидуальной и групповой работы (специально организованных дискуссий по наиболее острым вопросам, карточных консультационных методов, бланковых технологий, различных схем анализа и самоанализа ситуаций самоопределения и др.).

С целью осуществления более эффективного управления профессиональным развитием учащихся профориентационные задачи ставятся с учетом их условного деления на три уровня [8]:

- 1) когнитивный (информирование о мире профессий, состоянии рынка труда, содержании той или иной трудовой деятельности, о профессиональных образовательных программах и учреждениях);
- 2) мотивационно-ценностный (формирование у школьников всей гаммы смыслообразующих и профессиональных ценностей);
- 3) деятельностно-практический (составление, уточнение, коррекция и реализация профессиональных планов).

Эти уровни задач соответствуют трем уровням воспитательных результатов, выделенных Григорьевым Д.В. [1]. Опираясь на его классификацию, представим их с точки зрения профориентации.

Первый уровень результатов – приобретение обучающимися знаний о труде и профессиях (знание и уважение трудовых традиций своей семьи, знания о разных профессиях и их требованиях к здоровью, морально-психологическим качествам, знаниям и умениям человека и т.п.). Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающегося со своими учителями и родителями (в урочной, внеурочной

деятельности) как значимыми для него носителями профессионального знания и положительного повседневного опыта.

Второй уровень результатов – получение обучающимися опыта переживания и позитивного отношения к труду, как базовой ценности общества, ценностного отношения к профессиональной и социально значимой деятельности в целом. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающихся между собой на уровне класса, образовательного учреждения, т. е. в защищённой, дружественной просоциальной среде, в которой ребёнок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретённых знаний, начинает их ценить (или отвергает).

Третий уровень результатов – получение обучающимся начального опыта самостоятельного общественно полезного действия, формирование у младшего подростка социально приемлемых моделей поведения. Только в самостоятельном общественно полезном действии человек действительно становится (а не просто узнаёт о том, как стать) гражданином, социальным деятелем, свободным человеком. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающегося с представителями различных профессиональных и социальных субъектов за пределами образовательного учреждения, в открытой общественной среде.

С переходом от одного уровня результатов к другому существенно возрастают эффекты профориентации:

- на первом уровне профориентация приближена к обучению, при этом предметом профориентирования как учения являются не столько теоретические знания, сколько знания о ценностях;
- на втором уровне профориентация осуществляется в контексте жизнедеятельности школьников и ценности могут усваиваться ими в форме отдельных профессионально ориентированных поступков;
- на третьем уровне создаются необходимые условия для участия обучающихся в профессионально ориентированной, социально значимой деятельности и приобретения ими элементов опыта трудового творческого сотрудничества и общественно полезного труда.

Таким образом, знания о труде как о ценности переводятся в реально действующие, осознанные мотивы трудового поведения, его значение присваивается обучающимися и становится их личностным смыслом.

Переход от одного уровня результатов профориентации к другому должен быть последовательным, постепенным. Достижение трёх уровней результатов обеспечивает появление значимых **эффектов** личностного и профессионального развития обучающихся – трудолюбие, сознательное, творческое отношение к образованию, труду и жизни, готовность к сознательному выбору профессии (ценности: *научное знание, стремление к познанию и истине, научная картина мира, нравственный смысл учения и самообразования, интеллектуальное развитие личности; уважение к труду и людям труда; нравственный смысл труда, творчество и созидание; целеустремлённость и настойчивость, бережливость, выбор профессии*).[7]

Для достижения планируемых результатов профориентационная деятельность на второй ступени общего образования должна осуществляться по следующим направлениям [9]:

профинформирование (знакомство школьников с видами труда, миром профессий, профессиональной деятельностью);

диагностика (в идеале – помощь подростку в самопознании, где важно выявить его личностные особенности и реальные возможности, которые можно было бы использовать для достижения профессиональных целей);

коррекция личностного развития в плане подготовки к будущей профессиональной деятельности (естественно, такая работа выполняется совместно с учителями-предметниками);

морально-эмоциональная поддержка самоопределяющихся подростков, в сознание которых важно вселить уверенность и оптимизм по отношению к своему профессиональному будущему (настоящий оптимизм – это убежденность человека в том, что даже в самой нехорошей ситуации он не потеряет своего достоинства);

помощь в предпрофессиональной деятельности и планировании образовательных перспектив.

2. Обеспечение профессиональной ориентации учащихся 5-6 классов в примерной Программе воспитания и социализации

Одним из направлений воспитания и социализации обучающихся на ступени основного общего образования является воспитание трудолюбия, сознательного, творческого отношения к образованию, труду и жизни, подготовка к сознательному выбору профессии. Основное содержание деятельности педагогов по данному направлению отражено в соответствующем разделе Программы воспитания и социализации примерной ООП [7].

Примерная программа воспитания и социализации школьников на ступени основного общего образования содержит следующие разделы:

1. Цель и задачи воспитания и социализации обучающихся
2. Основные направления и ценностные основы воспитания и социализации обучающихся
3. Принципы и особенности организации воспитания и социализации обучающихся
4. Основное содержание воспитания и социализации обучающихся
5. Виды деятельности и формы занятий с обучающимися
6. Этапы организации социализации обучающихся, совместной деятельности образовательного учреждения с предприятиями, общественными организациями, системой дополнительного образования, иными социальными субъектами
7. Основные формы организации педагогической поддержки социализации обучающихся
8. Организация работы по формированию экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни

9. Деятельность образовательного учреждения в области непрерывного экологического здоровьесберегающего образования обучающихся
10. Планируемые результаты воспитания и социализации обучающихся
11. Мониторинг эффективности реализации образовательным учреждением программы воспитания и социализации обучающихся
12. Методологический инструментарий мониторинга воспитания и социализации обучающихся

Поскольку данная Программа является рабочей для педагога в деле воспитания и социализации личности ребенка, пользоваться ею в таком виде неудобно: второй, четвертый, пятый и десятый пункты содержательно и по смыслу связаны между собой. Поэтому пилотными школами ряда регионов предлагаются табличные формы построения Программы, более привычные для представления системы работы. Предлагаем два варианта оформления (см.табл.1, 2)

Таблица 1

Первый вариант оформления содержания программы воспитания и социализации

Планируемый результат	Содержание	Виды деятельности	Форма занятия; учебный предмет, курс; внеурочная деятельность	Ответственные
... класс				
<i>Направление деятельности</i>				

Таблица 2

Второй вариант оформления содержания программы воспитания и социализации

Форма занятия; учебный предмет, курс; внеурочная деятельность	Планируемый результат	Содержание	Виды деятельности	Ответственные
... класс				
<i>Направление деятельности</i>				

Первый вариант оформления содержания Программы отличается большим объемом: под **каждый** планируемый результат прописывается содержание Программы, виды деятельности взрослого и/или ребенка и формы занятий в рамках урочной, внеурочной (учебной, воспитательной), внешкольной деятельности. Вторым вариантом используют, как правило, те коллективы, планы работы которых строятся не с точки зрения содержания деятельности, а с точки зрения проводимых мероприятий. В рамках одного мероприятия, например, похода или экскурсии, можно решить несколько воспитательных задач, следовательно, достигнуть соответствующих планируемых результатов.

Представим примерное содержание профориентационной деятельности в 5-6 классах, распределив планируемые результаты и соответствующее

содержание согласно выделенным выше трем уровням задач¹ (см.табл.3). Необходимо отметить, что подобное распределение производится относительно профориентационной деятельности, осуществляемой как на всей ступени образования, так и в пределах одного класса.

Таблица 3

Основное содержание и планируемые результаты воспитания и социализации обучающихся

Планируемый результат	Содержание	Виды деятельности	Форма занятия; учебный предмет, курс; внеурочная деятельность	Ответственные исполнители
Воспитание трудолюбия, сознательного, творческого отношения к образованию, труду и жизни, подготовка к сознательному выбору профессии				
5 класс				
Знания о разных профессиях	Знакомство с различными профессиями сферы культуры и искусства	Участвуют в экскурсиях в учреждения культуры. Обучаются на занятиях дополнительного образования.	Экскурсии в рамках классных, библиотечных часов; занятия народными промыслами, работа в творческих мастерских	Классный руководитель, библиотекарь, родители – сотрудники учреждений. Педагоги доп. образования
Знание и уважение трудовых традиций своей семьи	Знакомство с профессиональной деятельностью и жизненным путём своих родителей	Участвуют в проведении презентаций «Труд нашей семьи»	Классные часы, совместные собрания родителей и детей	Классный руководитель, родители
Понимание роли знаний в жизни человека, в труде и творчестве	Роль знаний в жизни человека, в труде и творчестве	Участвуют в мероприятиях внеурочной работы по предмету	Уроки; классные часы; предметные олимпиады школьного уровня, дистанционные, заочные; вечера неразгаданных тайн и др.	Учителя-предметники, классные руководители
Умение рационально использовать время, соблюдать порядок на рабочем месте	Выполнение работы по графику и в срок, поддержание чистоты и порядка на рабочем месте	Выполняют домашние задания, общественные поручения. Убирают рабочее место.	Все формы в рамках учебной (урочной, внеурочной) и внеучебной занятости детей.	Учителя-предметники, педагоги доп. образования, классные руководители, родители.

¹ Данный материал является фрагментом плана профориентационной деятельности на второй ступени общего образования, и, следовательно, не отражает всю систему работы по профориентации, но отражает логику и последовательность ее построения.

Планируемый результат	Содержание	Виды деятельности	Форма занятия; учебный предмет, курс; внеурочная деятельность	Ответственные исполнители
Умение работать со сверстниками в проектных группах	Выполнение группового проекта	Приобретают умения и навыки ролевого взаимодействия со сверстниками	В рамках урочной и внеурочной деятельности	Учителя-предметники, педагоги доп. образования, классные руководители
Начальный опыт применения знаний и участия в общественно значимых делах	Поддержание чистоты и порядка в классе и школе. Общественно полезная деятельность	Участвуют в различных видах общественно полезной деятельности на базе школы (в учебное и каникулярное время)	Дежурства, трудовые акции, субботники, десанты; Деятельность подростковых школьных трудовых и творческих общественных объединений	Учителя-предметники, педагоги доп. образования, классные руководители, родители
6 класс				
Знания о разных профессиях	Знакомство с различными профессиями сферы физической культуры и спорта	Участвуют в экскурсиях в учреждения физической культуры и спорта. Посещают спортивные кружки и секции.	Экскурсии в рамках классных часов; занятия в спортивных кружках и секциях	Учитель физкультуры, классный руководитель, родители – сотрудники учреждений. Тренеры и педагоги доп. образования
Знание и уважение трудовых подвигов старших поколений своей семьи	Знакомство с профессиональной деятельностью и жизненным путём своих прауродителей	Участвуют в организации и проведении презентаций «Труд нашей семьи»	Классные часы, чествования, совместные собрания родителей и детей	Классный руководитель, родители
Понимание роли научных знаний в жизни человека, в труде, творчестве	Роль научных знаний в жизни человека, в труде и творчестве	Участвуют в мероприятиях внеурочной работы по предмету	Уроки, классные часы; предметные олимпиады школьного уровня, дистанционные, заочные; вечера неразгаданных тайн и др.	Учителя-предметники, классные руководители
Осознание нравственной природы труда	Бережное отношение к результатам своего труда, труда других людей, к	Выполняют общественные поручения. Оформляют выставки работ, участвуют в	Уроки технологии, занятия народными промыслами, работа в творческих	Учитель технологии, педагоги доп. образования, классные руководители,

Планируемый результат	Содержание	Виды деятельности	Форма занятия; учебный предмет, курс; внеурочная деятельность	Ответственные исполнители
	школьному имуществу, учебникам, личным вещам	организации ярмарок и пр.	мастерских, классные часы, беседы	родители
Умение осуществлять коллективную работу	Выполнение коллективной работы	Приобретают умения и навыки сотрудничества со сверстниками	Игровые ситуации по мотивам различных профессий	Учителя-предметники, классные руководители
Начальный опыт применения знаний в общественной жизни, в быту и участия в общественно значимых делах	Общественно полезная деятельность	Участвуют в различных видах общественно полезной деятельности на базе школы и взаимодействующих с ней учреждений дополнительного образования	Природоохранительная деятельность, трудовые акции, дежурства, субботники, десанты, деятельность школьных, подростковых и разновозрастных, трудовых и творческих общественных объединений	Учителя-предметники, педагоги доп. образования, классные руководители, родители

Очевидно, что планируя работу по воспитанию и социализации обучающихся, а также профориентационную работу в ее рамках, педагогический коллектив каждой конкретной школы наполнит эту программу своим конкретным содержанием: в соответствии с традициями своей воспитательной системы и возрастными особенностями обучающихся пропишет формы организации этой деятельности и, соответственно, исполнителей.

3. Возрастные особенности младших подростков

Отрочество – *время бурного и плодотворного развития познавательных процессов.* Период от 11 до 14 лет характеризуется становлением избирательности, целенаправленности восприятия, устойчивого, произвольного внимания и логической памяти. В это время активно формируется абстрактное, теоретическое мышление, опирающееся на понятия, не связанные с конкретными представлениями, развивается умение выдвигать гипотезы и проверять их, появляется возможность строить сложные умозаключения. Именно формирование мышления, приводя к развитию рефлексии – способности делать предмет своей мысли самой мыслью, - дает средство, с помощью которого подросток может размышлять о себе, т.е. делает возможным развитие самосознания.

Наиболее важен в этом отношении период 11-12 лет – время *перехода от мышления, основанного на оперировании конкретными представлениями к мышлению теоретическому*, от непосредственной памяти – к логической. При этом переход на новый уровень осуществляется через ряд последовательных изменений. Для детей 11 лет доминирующим остается конкретный тип мышления, постепенно происходит его перестройка, и лишь примерно с 12 лет школьники начинают осваивать мир теоретического мышления. Сложность периода как раз в том, что в нем совершаются указанные изменения, причем у разных детей они осуществляются в разные сроки и по-разному. Вместе с тем решающее влияние на эти изменения оказывают особенности учебной деятельности школьника, причем не только то, как она организована взрослым, но и то, насколько она сформирована у самого подростка.

При этом социальная незрелость подростка, его ограниченный жизненный опыт приводят к тому, что, создав какую-либо теорию, сделав умозаключение, он нередко принимает их за реальность, которая, по его мнению, может и должна привести к желаемым для него результатам. Известный швейцарский психолог *Ж. Пиаже* отмечает по этому поводу, что в мышлении подростка только возможное и действительное меняются местами: собственные представления, умозаключения становятся для подростка более реальными, чем то, что происходит в действительности.

Все это порождает ряд специфических особенностей, отражающихся как на учебной деятельности подростка, так и на других сторонах его жизни.

В нравственном развитии с этим связаны, например, появляющаяся в данный период возможность сопоставлять разные ценности, делать выбор между разными моральными нормами. Следствием этого является противоречие между некритическим усвоением групповых моральных норм и стремлением обсуждать простые, порой достаточно ценные правила, определенный максимализм требований, сдвиг оценки отдельного поступка на личность в целом.

Организация учебной и трудовой деятельности в средних классах – программы, система подачи материала и контроля его освоения и присвоения в рассматриваемый период – должны обеспечить не только развитие теоретического, *дискурсивного* (рассуждающего) мышления, но и умение соотносить теорию и практику, проверять умозаключения практическими действиями.

Центральное личностное новообразование этого периода – **становление нового уровня самосознания, «Я-концепции»**. Этот уровень характеризуется стремлением понять себя, свои возможности и особенности, свое сходство с другими людьми и свое отличие – уникальность и неповторимость. Отрочество характеризуется, прежде всего, повышением значимости «Я-концепции», системы представлений о себе, формированием сложной системы самооценок на основании первых попыток самоанализа, сравнения себя с другими.

Подросток смотрит на себя как бы «извне», сопоставляет себя с другими – взрослыми и сверстниками, ищет критерии такого сравнения. Это позволяет ему постепенно выработать некоторые собственные критерии оценки себя и

перейти от взгляда «извне» на собственный взгляд – «изнутри». Происходит переход от ориентации на оценку окружающих к ориентации на самооценку, формируется представление о «Я-идеальном». Именно с подросткового возраста сопоставление реальных и идеальных представлений о себе становится подлинной основой «Я-концепции» школьника.

Отрочество – благоприятный период для развития многих сторон личности, таких как познавательная активность, любознательность. И возраст 10-12 лет также наиболее важен в этом плане. В это время дети в основном уравновешены, спокойны, они доверчиво относятся ко взрослым, признают их авторитет, ждут от учителей, родителей, других взрослых помощи и поддержки. Это открывает большие возможности с точки зрения воспитательных влияний.

Основные задачи развития в этот период:

- формирование умения учиться в средней школе;
- формирование представления о себе как об умелом человеке с большими возможностями развития;
- развитие учебной мотивации, интересов;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умения соревноваться с другими, правильно и разносторонне сравнивать свои результаты с успешностью других;
- формирование умения добиваться успеха и правильно относиться к успехам и неудачам, развитие уверенности в себе.

Однако, первые полгода в 5 классе дети решают свои задачи:

- понять систему новых требований;
- найти свое место в большой школе, в группе сверстников;
- осмыслить новые формы работы с разными учителями.

Протекание школьной жизни учеников 5-х классов осложняется еще и неоправданными требованиями, которые начинают предъявлять подросткам учителя, привыкшие работать в старших классах.

Успешность в учебной деятельности, способствуя сохранению общей положительной направленности на учебно-познавательную деятельность, приобретает особое значение при переходе из начальной в основную школу из-за способности подростка к самооценке (неуспешность в учебной деятельности осознается младшими подростками как следствие их личных недостатков) и тенденции в общем снижении мотивации учения к концу обучения в начальной школе.

При переходе детей из младшего школьного возраста в подростковый особенно важно усвоение норм и способов взаимоотношений: у ребенка появляется потребность быть субъектом не только учебной деятельности – он стремится самоутвердиться. У подростков формируется потребность быть взрослым, осознавать себя личностью, отличной от других людей. Отсюда стремление к самоутверждению, самореализации, самоопределению, которые могут стать причиной неадекватных реакций.

Участие только в учебной деятельности, в ее формах не удовлетворяет детей, вступающих в подростковый возраст, учение как бы отодвигается у них

в сознании на второй план, изменяется ориентация подростков, учеба перестает восприниматься как главное дело жизни. Дети становятся более критичными по отношению к школе, начинают тяготиться школьными обязанностями, появляется желание пропускать занятия, увеличить каникулы и т.п.

Представление о себе у младших школьников меняется – они не считают себя детьми и стремятся войти в мир взрослых. Развивается общественная направленность стремлений: подростки хотят найти свое место в коллективе, во взаимоотношениях с товарищами. Так, иное отношение к учению у младших подростков связано не с изменением отношения к содержанию знаний, а прежде всего с неудовлетворенностью своим положением в классе, т.е. оно продиктовано позиционным стремлением – занимать другое, более удовлетворяющее положение в коллективе.

Существенные изменения происходят и в нормах, которыми регулируются отношения школьников друг к другу. Если в младшем школьном возрасте эти отношения регламентированы в основном нормами «взрослой» морали (успешностью в учебе, выполнением требований взрослых), то к концу этого возраста и, особенно, к началу следующего на первый план выступают так называемые «стихийные детские нормы», связанные с качествами «настоящего товарища».

Содержание норм, нравственных качеств, которыми характеризуется «хороший ученик» и «хороший товарищ», конечно, не может и не должно полностью совпадать, ведь они отражают различные сферы жизнедеятельности школьников. Однако возможное расхождение между этими двумя системами требований вовсе не должно иметь характер оппозиции. Вместе с тем ребенок иногда оказывается в ситуации выбора между позицией «хорошего ученика» и позицией «хорошего товарища». Например, «хороший ученик» не списывает, делает все задания самостоятельно и это не мешает ему быть в то же время хорошим другом. Но может ли «хороший ученик» оставаться и соответственно настоящим другом, если он не дает другому списать или, тем более, сообщает учителю о таких «провинностях» своих одноклассников? Чаще всего мнение учителя в подобных случаях, т.е. так называемая «взрослая мораль», не совпадает с представлениями детей о том, как именно будет поступать школьник.

Экспериментальные исследования мотивов учебной деятельности показывают, что на смену основному характерному для младшего возраста мотиву учебной деятельности – занимать социальное положение школьника, - в младшем подростковом возрасте приходит еще один важнейший мотив – завоевать определенное положение внутри школьного коллектива. Отношение младшего подростка к учению станет положительным только в том случае, если оно будет способствовать улучшению его положения в коллективе. Потребность занимать новую позицию во взаимоотношениях взаимосвязана с изменением в это время отношения к самому себе. В этот переходный период происходит своеобразный кризис самооценки. Характерное для младшего школьника равновесие между позитивными и негативными самооценками нарушается, появляется крайнее недовольство собой, распространяющееся

главным образом на сферу учебной деятельности и взаимоотношения с окружающими [4, С.303].

Несформированность умения контактировать с другими людьми, владеть необходимыми навыками общения, способности определять для себя оптимальную позицию в отношениях с окружающими порождают типичные проблемы общения, когда ребенок либо активно, часто с агрессией, отвергается одноклассниками, либо просто ими игнорируется. И в том, и в другом случае подросток глубоко переживает психологический дискомфорт, имеющий явно дезадаптирующее значение. Менее опасна, но также чревата негативными последствиями ситуация самоизоляции, когда ребенок не испытывает нормальной потребности или даже избегает контактов с другими детьми.

Серьезные трудности в общении со сверстниками и взрослыми возникают у школьников с неадекватно завышенной самооценкой и уровнем притязаний. Такие школьники, как правило, необоснованно стремятся к лидерству, негативно и агрессивно реагируют на любые затруднения, не прислушиваются к требованиям взрослых либо отказываются от деятельности, в которой могут обнаружить свою несостоятельность. В основе возникающих у них резко отрицательных эмоций лежит внутренний конфликт между притязаниями и неуверенностью в себе. Это может привести к снижению не только успеваемости, но и ухудшению состояния здоровья на фоне явных признаков общей социально-психологической дезадаптации.

Не менее серьезные проблемы возникают у детей со сниженной самооценкой: они нерешительны, крайне неуверенны в собственных силах, а это формирует чувство зависимости, сковывая развитие инициативы и самостоятельности в поступках и суждениях [3, С.99-102].

Таким образом, центральное и важнейшее, по мнению целого ряда авторов, психологическое новообразование – это, так называемое, «чувство взрослости» как результат осознания своих изменений, развития рефлексии в сфере самосознания. Проявляется это новообразование в следующем:

- новая личностная позиция по отношению к учебной деятельности.
- новая личностная позиция по отношению к школе и педагогам.
- новая личностная позиция по отношению к сверстникам.

Итак, существенные психологические особенности учащихся 5-6 классов связаны, в первую очередь, с началом этапа полового созревания; изменения происходят в познавательной сфере: замедляется темп деятельности, на выполнение определенной работы школьнику теперь требуется больше времени. Дети чаще отвлекаются, неадекватно реагируют на замечания, иногда ведут себя вызывающе, бывают раздражительны, капризны, их настроение часто меняется, что является причиной замечаний, наказаний, приводит к снижению успеваемости и конфликтам во взаимоотношениях. Взрослый должен знать, что все эти особенности объективны, и они быстро пройдут и не окажут отрицательного влияния на учебную и внеучебную успешность ребенка, если он найдет целесообразными щадящие методы и формы взаимодействия [5, С.99-100].

Поведение ребенка во многом зависит от одобрения и неодобрения взрослых. Дети выстраивают схемы поведения, руководствуясь оценками

«хорошо – плохо» и не задумываясь о том, что стоит за теми или иными требованиями. Во многом это связано с тем, что сами взрослые не всегда могут объяснить необходимость своих требований, их важность и перспективность. Простой пример: ребенку с раннего детства предписывают чистить зубы утром и вечером. На вопрос: «А зачем это нужно?» обычно отвечают, что регулярная чистка зубов делает их здоровыми и красивыми. Большинство из нас настолько привыкло к данному варианту рационализации этого требования, что не задумывается о том, что наше объяснение основывается только на ближней перспективе: «здоровые зубы – не надо их лечить». Стоит задать вопрос: «А зачем нужны здоровые зубы?» - большинство взрослых окажется в затруднительном положении. Только подумав как следует, они могут объяснить ребенку, да и себе самим, что, на самом деле, здоровые зубы – не самоцель, что человек с больными зубами рискует стать жертвой самых разных заболеваний и, в конце концов, люди со здоровыми зубами просто живут дольше. Все это происходит потому, что сами взрослые не приучены осознавать отдаленные цели своих действий.

Это объективный психологический феномен, связанный с особенностями мотивации. Чем ближе и понятнее цель, тем сильнее мотив ее достижения. Взрослые сами плохо осознают отдаленные цели и, естественно, не могут обучить этому детей. Для ребенка в его социальном поведении главная цель – получить одобрение старших. На определенный временной период эта схема формирования мотивов социального поведения является основной и не причиняет особых неудобств. Так продолжается до достижения ребенком раннего подросткового возраста, когда начинают проявляться естественные возрастные реакции.

Одна из основных подростковых реакций – реакция эмансипации (высвобождения от влияния). Ребенка практически перестает волновать одобрение или неодобрение старших. Основной мотив поведения в этот период – самостоятельность поступков и борьба за равные права. Для многих детей становится важным не то, насколько рациональны их поступки, а то, насколько они самостоятельны. Зачастую эти поступки и вовсе спонтанны. Они не только не нацелены на отдаленный результат, но даже ближайшие последствия этих поступков ребенок просчитать не в состоянии.

В случае наступления негативных последствий поступка роль взрослых сводится только к тому, чтобы вызвать у ребенка чувство сожаления о содеянном. Взрослым кажется, что так они дают ему некую защитную схему, которая позволяет планировать поступки и предугадывать последствия. Это в корне неверно. С одной стороны, действительно, сожаление до некоторой степени способно защитить ребенка от саморазрушающих самообвинений, но, с другой стороны, это шантаж, приучающий видеть в прошлом только несчастливые моменты. Чтобы избежать сожалений, ребенок начинает считать поступки ошибками, теряет инициативу и становится неспособным на поступок.

Желание взрослых дать ребенку хоть какой-то механизм защиты от опасности объяснимо, но, так как сами взрослые не умеют планировать свои

поступки, ставя отдаленные цели, то они не понимают, что тем самым формируют у ребенка одно основное правило: «Не делай!».

В принципе, возможен другой подход. Он заключается в том, что у ребенка создается представление об отдаленных последствиях сегодняшних поступков, но делается это не слишком навязчиво, а с использованием феномена ближней перспективы.

Перед началом этой работы ребенок должен научиться разбираться в себе, осознать свои сильные стороны, понять свои реальные возможности. В то же время ребенку необходимо знать и свои слабые стороны, видя в них неиспользованный резерв, возможность совершенствоваться и достигать любых поставленных целей.

Если эта работа от «хочу» к «смогу» завершена, ребенок научается видеть ближние и дальние цели, планировать свою деятельность, реализовывать планы и оценивать эффективность планирования. Естественно, это делается не на далеких от ребенка примерах, а на том предмете, в котором он заинтересован эмоционально, - на нем самом.

Схема довольно проста: осознание достоинств – осознание неиспользованного резерва – планирование заполнения резерва – деятельность – соотношение результата и цели – корректировка планов – деятельность. Таким образом мы приучаем ребенка к правилу: «Делай! Но делай осознанно, постоянно извлекая уроки из того, что ты видел и слышал в процессе деятельности».

4. Алгоритм подготовки и проведения занятий по профориентации (а, впрочем, и других хороших уроков)

Проектирование темы:

1. Необходимо найти деятельность, которую будут совершать ученики на занятии.
2. Далее строится алгоритм деятельности
3. Теоретические понятия оформляются в виде схемы
4. Продумываются возможные затруднения
5. Подбирается задание
6. Планируется тренинг умений, для которого подбирается набор заданий и упражнений, для чего используется дополнительная литература.

Для реализации задуманного готовятся схемы, раздаточный материал для выполнения групповых и индивидуальных заданий.

На профориентационных занятиях, также как и в обучающей деятельности, необходимо использовать технологию развивающего обучения, которая базируется на общей теории деятельности и фундаментальной психолого-педагогической концепции единства психического развития и деятельности, а именно на деятельностном подходе. В основе организации такой деятельности лежит потребность, которая возникает в результате данного детям задания.

Таким образом, схема проведения занятия будет выглядеть следующим образом:

1. Дети понимают задание, совершают целеполагание, осуществляют деятельность по выполнению задания.
2. При предъявлении выполненного задания за счет сравнения результатов, оценки и самооценки выявляют затруднения.
3. Исследование способа деятельности помогает выявить проблему, а именно, каких знаний недостает учащимся.
4. Далее происходит депроблематизация, т.е. построение нового результата деятельности (понятия, способа, действия).
5. Следующий этап – построение алгоритма деятельности на основе нового теоретического знания, его конкретизация и применение на практике.
6. Дети оценивают полученные результаты.
7. Далее следует тренинг умений, на котором учащиеся отрабатывают полученные навыки.

Педагог в этом случае является лишь организатором деятельности, «путеводной нитью» в стране новых для детей знаний и деятельности.

5. Уроки самоопределения

Уроки самоопределения – система классных часов для учащихся 5-9 классов, разработанная Галиной Владимировной Резапкиной, направленная на изучение школьниками своих личностных особенностей в целях формирования реалистичной самооценки, знакомства с миром профессий, правилами выбора профессии.

Цель занятий – содействие в появлении у школьников устойчивой потребности в саморазвитии и социально-профессиональной самореализации на основе *самопознания, самообразования и самовоспитания*.

Полностью программа психолого-педагогического сопровождения выбора профессии учащимися 5-9 классов опубликована в журнале «Классное руководство и воспитание школьников», начиная с №15 2007г. по №9 2008г., и размещена на сайте журнала (режим доступа: <http://ruk.1september.ru/>).

В настоящих методических рекомендациях мы размещаем классные часы для 5-6 классов и предваряющие их авторские комментарии.

5.1. Самооценка и уровень притязаний

Самооценка – необходимый компонент развития самосознания, т.е. осознания человеком самого себя, своих физических сил, умственных способностей, поступков, мотивов и целей своего поведения, отношения к окружающим и самому себе. Самооценка имеет ряд измерений: она может быть реалистичной или искаженной, высокой или низкой, устойчивой или неустойчивой. Известный детский психолог В.Сатир ставила самооценку на первое место среди факторов, определяющих успехи и неудачи в воспитании

детей и развитии личности. Под самооценкой она понимала «способность человека честно с любовью и по достоинству оценить себя»:

Человек с высокой самооценкой создает вокруг себя атмосферу честности, ответственности, любви. Такой человек чувствует себя важным и нужным, он ощущает, что мир стал лучше оттого, что он в нем существует. Он доверяет самому себе, но способен просить помощи от других в трудную минуту. Он уверен, что всегда способен принимать самостоятельные решения, совершать обдуманные поступки. Только ощущая свою высокую ценность, человек способен видеть, принимать и уважать высокую ценность других людей. Человек с высокой самооценкой внушает доверие и надежду. Он не пользуется правилами, которые противоречат его чувствам. В то же время он не идет на поводу у своих переживаний. Он способен делать выбор. И в этом ему помогает его интеллект².

Самооценка начинает формироваться с момента появления человека на свет и, возможно, еще раньше. Но именно в школьном возрасте она приобретает особое значение. Формирование самооценки связано с активными действиями ребёнка, самонаблюдением и самоконтролем. Игра, занятия, общение постоянно ставят школьника в ситуацию, когда он должен оценить свои умения или личностные качества.

В отечественной педагогике традиционно выделяют завышенную, заниженную и адекватную (реалистичную) самооценку. Психологи обычно говорят о негативном, неустойчивом и позитивном самовосприятии. Не углубляясь в тонкости терминологии, отметим, что эти подходы дополняют друг друга.

Самым благоприятным является сочетание реалистичной самооценки и позитивного самовосприятия.

Дети с заниженной самооценкой и негативным самовосприятием обычно испытывают трудности социальной адаптации.

Мы часто наивно полагаем, что можно легко повысить заниженный уровень самооценки ребенка путем создания положительных подкреплений. Руководствуясь этой мыслью, мы щедро расточаем похвалы в адрес такого ребенка, стараемся сделать так, чтобы он занял в классе или в школе какую-нибудь "высокую должность", которая помогла бы ему уверовать в свои силы. Однако нет никакой гарантии, что ребенок воспринимает все это именно так, как мы рассчитываем. Например, он может сказать себе: "Должно быть, я совсем неспособный, раз учитель все время старается внушить мне обратное" или "Почему меня, такого толстого, назначили капитаном команды? Наверное, учитель хочет, чтобы все убедились, какой я тупой".

Нет такого действия, которое мог бы предпринять учитель, не опасаясь, что ребенок с заниженной самооценкой не даст ему негативной интерпретации. Неважно, насколько позитивным будет выглядеть это действие в глазах других детей, насколько сам учитель будет вкладывать в него искренние благие намерения – ребенок может отреагировать отрицательно. Вот почему так важно, чтобы у ребенка с раннего детства

² Сатир В., Как строить себя и свою семью. – М.: Педагогика-Пресс, 1992.

*формировалось положительное представление о себе. Я-концепция действует как своего рода внутренний фильтр, который определяет характер восприятия человеком любой ситуации. Проходя сквозь этот фильтр, ситуация осмысливается, получает значение, соответствующее представлениям человека о себе*³.

Завышенный уровень характеризуется высокой физической и познавательной активностью, настойчивым стремлением обратить на себя внимание, эгоцентризмом, повышенной конфликтностью поведения. Дети с завышенной самооценкой переоценивают свои возможности, результаты учебной деятельности, личностные качества. Они выбирают задачи, которые им не по силам, а после неудачи продолжают настаивать на своем или тут же переключаются на самую легкую задачу, стремясь избежать неуспеха.

Дети, имеющие реалистичную самооценку и позитивное самовосприятие, активны, доброжелательны, их интересы разнообразны, они критичны к себе и терпимы к другим, самостоятельны. Они уверены в том, что могут добиться успеха в учебной деятельности. Эта уверенность основана на правильной самооценке своих возможностей. К сожалению, этот вариант встречается не так часто, как всем бы хотелось.

Решающее влияние на формирование самооценки оказывают два фактора: отношение окружающих и осознание самим ребенком результатов своей деятельности.

Развитие самосознания человека определяется потребностью найти ответы на главные для него вопросы: «Кто я? Какой Я?». Поэтому уроки самоопределения в каждом классе целесообразно начать с темы самооценки. Крайне важно с первого урока установить контакт с классом, рассказать о целях, задачах и специфике занятий, обговорить и принять особые правила поведения, которые помогут более эффективно вести занятия. Во время этих занятий будут затронуты глубоко личные вопросы, поэтому учителю важно воздержаться от своих оценок и комментариев.

Самооценка теснейшим образом связана с тем, на что человек претендует. Когда знаменитый американский психолог У. Джеймс (1848-1910) определил самооценку с помощью своей формулы $\text{САМООЦЕНКА} = \frac{\text{УСПЕХ}}{\text{ПРИТЯЗАНИЯ}}$, он указал на два пути ее повышения.

Человек может улучшить представление о себе, увеличив числитель этой дроби, то есть свой успех, или, уменьшив ее знаменатель, то есть уровень притязаний. Как тонко заметил Джеймс, «наше самоощущение в этом мире зависит исключительно от того, кем мы вознамерились стать и что мы вознамерились совершить». Целый ряд социальных ролей или атрибутов не является для нас значимыми жизненными ориентирами, и поэтому не особенно важен для нашей самооценки. Каждый волен избирать стандарты и ценности, относительно которых он будет оценивать успешность своих достижений. Однако, выбирая ориентиры и критерии оценки своих достижений, мы в чем-то все же ограничены, поскольку не можем игнорировать реальные факты. Тот, кто получает плохие оценки, не может считать себя хорошим учащимся, карлик

³ Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. – М.: Прогресс, 1986.

не может считать себя великаном, слабый – сильным и т.д. Кроме того, критерии самооценки нередко избираются до того, как появляется возможность испытать их по-настоящему. Иногда нужно время, чтобы убедиться, что у человека нет качеств, необходимых для успешной реализации его профессиональных намерений.

Уровень притязаний личности – понятие, введенное западным психологом К. Левиным для обозначения стремления человека к цели такой сложности, которая, по его мнению, соответствует его способностям. Уровень притязаний тесно связан с самооценкой и формируется под влиянием субъективных переживаний успеха или неуспеха. Уровень притязаний может быть адекватным, то есть соответствовать способностям индивида, и неадекватным, заниженным или завышенным. Но вправе ли мы решать, что для ученика «адекватно», а что – нет, если не обладаем всей полнотой информации не только о другом, но и себе?

В последние годы наблюдается стабильный рост уровня притязаний молодежи на фоне снижения уровня интеллекта, основных психических функций, трудовой мотивации и т.д. Расхождение между притязаниями и реальными возможностями человека ведет к тому, что он начинает неправильно себя оценивать, его поведение становится неадекватным, возникают эмоциональные срывы, повышенная тревожность и т. п. Из этого следует, что уровень притязаний тесно связан с самооценкой личности и мотивацией достижения успехов в различных видах деятельности.

В настоящее время в обществе насаждается одностороннее понимание жизненного успеха. Разговор о самооценке и уровне притязаний дает возможность выйти на очень важную в контексте всего курса тему, расширив представления детей о том, что такое успех, отойдя от примитивного и одномерного представления, культивируемого СМИ, и приглашая учащихся задуматься о личном смысле успеха. Кроме заданий, направленных на развитие самосознания, в раздел включены методики «Уровень притязаний» и «Оценка мотивации достижений» (авторская модификация теста Т. Элерса). Методика состоит из 30 утверждений, выявляющих уровень мотивации достижений – стремление человека к успеху в различных видах деятельности. Достоверность методики зависит от уровня самооценки и самопонимания. В ходе грамотно проведенных занятий может произойти мягкая коррекция самооценки и уровня притязаний учащихся с учетом расширения представлений о своих возможностях и ограничениях.

5 класс. Кто я? (Образ «Я» и самооценка)

Цели: установление контакта с классом; создание атмосферы доверия; информирование о возможностях и особенностях курса; развитие потребности в самопознании; знакомство с понятием «самооценка».

Материалы: бланки к упражнениям «Знаете ли вы себя?» и «Кто я?» После урока подписанные бланки надо собрать, предупредив, что их никто не увидит без согласия автора. Это относится ко всем упражнениям и методикам.

...Однажды учитель истории рассказал нам о древних греках, которые начертали на фронтоне одного из знаменитых храмов: «Познай самого себя». Я учился в пятом классе и, естественно, подумал о том. Что эти греки – довольно странные люди, если сочли нужным сделать именно эту надпись. Мой «пятиклассный ум» не мог представить, что в этом требовании могло содержаться что-то значительное, так как я был совершенно уверен, что знаю себя достаточно хорошо, чтобы над этим задумываться⁴.

На каждом занятии вы будете узнавать о себе что-то новое: свои интересы и склонности, особенности мышления, нервной системы, характера. Эта информация принадлежит только вам, поэтому все должны соблюдать *конфиденциальность*, т.е. закрытость информации. Информация может быть полезной только в том случае, если она достоверна. Большинство заданий основано на *самооценке*, т.е. способности оценивать самого себя. А она у всех разная. Один, обладая скромными способностями, вполне доволен собой. Другой, несмотря на высокие достижения, страдает от мнимого несовершенства. Древние считали, что человек – мера всех вещей. Значит, сколько людей – столько и измерительных приборов?

«Знаете ли вы себя?»

Я знаю свои физические данные	5	4	3	2	1	не знаю
Я знаю свой характер	5	4	3	2	1	не знаю
Я знаю особенности своих органов чувств	5	4	3	2	1	не знаю
Я знаю свои способности	5	4	3	2	1	не знаю
Я знаю свои потребности (что мне хочется)	5	4	3	2	1	не знаю

Когда ребята выполняют это задание, можно спросить, кто считает, что знает себя на пятерку, кто – на четверку и т.д. Это задание косвенно свидетельствует о реалистичности самооценки учащихся.

«Кто Я?»

Французский средневековый поэт Франсуа Вийон, размышляя над ними, писал:

*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.*

В течение 5 минут запишите пять разных ответов на вопрос: «Кто Я?» Записывайте ответы так, как они приходят вам в голову. Ответы могут отражать ваши увлечения (музыкант, спортсмен, фанат, геймер), или человеческие качества (ответственный, ленивый, добрый, веселый). Уже сами вопросы «Кто Я?» и «Для чего я живу?» – признак зрелости. Они помогают лучше понять себя, свое место в жизни.

Каких характеристик больше – положительных, отрицательных или нейтральных? Почему поэт сказал: «Я знаю все, но только не себя»? Как называется способность оценивать себя?

Примечание. Это упражнение при его внешней простоте сложно даже для взрослых. Однако оно необходимо в целях саморазвития. Можно предложить

⁴ Орлов Ю. М. Восхождение к индивидуальности. – М.: Просвещение, 1991.

желающим прочитать свои записи вслух, не настаивая, ведь в начале урока речь шла о конфиденциальности. Если ребята чувствуют себя в классе комфортно, можно предложить им отгадать, кому принадлежат ответы на вопрос «Кто я?» В этом случае педагог собирает листочки и зачитывает ответы. Этот вариант позволит ребятам соотнести свою оценку с оценкой других, что полезно для формирования реалистичного самовосприятия.

6 класс. Какой я? (Самооценка и уровень притязаний)

Цели: поддержание в классе атмосферы доверия; знакомство с понятием «самооценка»; мягкая коррекция самооценки.

Материалы: бланки к упражнению «Какой я?»; упражнение «Мечтать не вредно» можно выполнять на другой стороне.

У известного голливудского актера Чака Норриса спросили: что вы будете делать, если в подворотне вас остановят злодеи с ножом в руках и потребуют кошелек. «Конечно, отдам кошелек, – ответил Чак, – деньги можно заработать, а вторую жизнь не купишь ни за какие деньги». Хотя трудно представить такую сцену в кино. Вероятно, знаменитый супермен реально оценивал свои возможности.

Самооценку можно сравнить с зеркалом. Если зеркало кривое, то оно искажает отражение. Так и самооценке можно доверять только тогда, когда она правильная, а не заниженная и не завышенная. Завышенная или заниженная самооценка, как и кривое зеркало, плохой советчик.

Я красивый, я сильный, я мудрый, я добрый. И все это открыл я. Ежи Ленц

О том, как опасна низкая самооценка, нас предупреждает история гениального физика Эренфеста. Многие 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.

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 замке⁵.

Эти такие разные люди были талантливы и успешны в профессиональной деятельности. Причиной их несчастья стала заниженная самооценка, то есть неспособность принять и полюбить себя, признать свое возможное несовершенство.

«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	СПРАВЕДЛИВОСТЬ	6 7 8 9 10

⁵ по кн. Карнеги Д. Малоизвестные факты о хорошо известных людях. – М.: Ниппур, 1993.

Примечание. Качества, приведенные в этом упражнении, ребята чаще всего называют как самые важные. Можно заменить их теми, которые назовут сами ученики. Это упражнение в сочетании со следующим формирует реалистичную самооценку. В редких случаях оно может быть травмирующим для учащихся с неадекватной завышенной самооценкой. Но для таких ребят оно как раз необходимо. Если в классе есть такие ученики, педагогу необходимо продумать стратегию своего поведения в отношении их.

«Самый-самый»

Запишите фамилии трех девочек и трех мальчиков, которых считаете самыми умными, самыми добрыми и самыми справедливыми.

Примечание. Это задание ребята могут выполнять на отдельных листочках, которые затем собирает учитель, чтобы зачитать вслух имена без указания автора записки. Три-четыре фамилии, которые встречаются чаще всего, записываются на доске. Победителям можно вручить символические призы, грамоты, знаки отличия.

Ребята, чьи имена не прозвучали, могут быть разочарованы, особенно, если их самооценка завышена. Учителю не стоит комментировать результаты опроса. Подводя итоги, важно отметить, что эти качества может воспитать в себе любой человек: если спортсмен, оказавшийся на пьедестале, перестанет тренироваться, то завтра его место займет другой.

Сопоставление самооценки и оценки одноклассников дает богатую информацию для самоанализа, заставляет задуматься, насколько собственная оценка совпадает с оценкой других людей.

«Мечтать не вредно»

Вспомните, о чем вы мечтали в первом классе, и запишите свои мечты. Подчеркните мечты, которые уже сбылись, и зачеркните то, о чем вы перестали мечтать. Насколько реалистичными вам кажутся ваши детские мечты сегодня? Подумайте, о чем вы мечтаете сейчас. Запишите, если хотите.

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

УСПЕХ / УРОВЕНЬ ПРИТЯЗАНИЙ = САМООЦЕНКА

От самооценки зависит очень многое. Самооценка высокая, а запросы разумные – человеку живется легко и спокойно, он уважает себя и других, открыт и доброжелателен, никого не трогает и ничего не боится. Его достижения превосходят его запросы, он знает себе цену, и никому не завидует.

«Я могу купить козу, – говорит герой фильма «Кавказская пленница», – но не имею желаний. Я хочу купить дом, но не имею возможности. Пусть наши желания соответствуют нашим возможностям!»

Неудачник – это не тот, у кого чего-то мало, а тот, кто страдает, потому что ему надо больше. Уровень претензий должен соответствовать уровню возможностей.

Если достижения скромные, а запросы – непомерные (могу купить только самокат, а хочу джип), человек начинает страдать от невозможности достичь невозможного, одним завидовать, других унижать, чтобы хоть как-то возвыситься. Ему кажется, что все ему чего-то должны – родители, друзья. Человек с заниженной самооценкой отравляет жизнь себе и близким. Есть

только два способа повысить самооценку. Попробуйте найти их, используя в качестве подсказки формулу Джеймса (добиться успеха в какой-нибудь деятельности или снизить уровень притязания – достичь одновременно и того и другого удастся только великим людям).

5.2. Направленность личности

Направленность – важнейшее измерение личности. Любые способности сами по себе нейтральны, и только благодаря вектору их приложения становятся источником вреда или пользы. Чем умнее, образованнее, талантливее преступник или подлец, тем он опаснее.

Механизмы самоидентификации тесно связаны с системой ценностей. Смысл воспитания заключается в способности различать добро и зло, развитии добродетелей и преодолении пороков – категорий, универсальных для всех времен и народов. К сожалению, усилия семьи и школы направлены в первую очередь на развитие относительных, а не абсолютных личностных качеств, а в самом обществе понятия добра и зла целенаправленно размываются.

Направленность – трудно диагностируемое измерение личности. Можно ли с помощью тестов уловить неуловимое, ответив на главный вопрос – каков человек? Злой или добрый? Жадный или щедрый? Способен ли он на подлость и предательство? Готов ли он в чем-то поступиться своими интересами ради другого? Насколько искренне он принимает и разделяет ценности общества, следует им из-за страха наказания или из-за своих убеждений? Ближе всех к открытию главного измерения человеческой личности подошел не психолог, а физиолог, великий русский ученый Алексей Ухтомский. Открытый ученым принцип доминанты выходит за пределы изучения физиологических процессов, объясняя психологические и социальные аспекты поведения человека.

А. А. Ухтомский отмечал, что «нет предмета восприятия без той или иной степени внимания». Говоря о человеке, он подчеркивает, что именно «принцип доминанты является физиологической основой акта внимания и предметного мышления», которое и обеспечивается за счет параллельного торможения всех других физиологических, психологических, мыслительных процессов с одновременной концентрацией на наиболее существенном и важном для данной доминанты»⁶.

Доминанта определяет направленность нашего сознания, которое, как луч прожектора в темноте, выхватывает только то, что для нас актуально в данный момент. Если мы ставим себя в центр общения, то диалог невозможен. Тогда мы не слышим собеседника, не стараемся понять его точку зрения, а терпеливо ждем своей очереди, реагируя только на то, что резонирует с нашими собственными переживаниями, установками, потребностями. Эту тенденцию называют эгоистической доминантой. Мы постоянно сталкиваемся с ее проявлениями: поведение автомобилистов в потоке машин или при парковке, не придержанная перед вашим носом дверь, громкая музыка в ночной тишине,

⁶ Ухтомский А. А. Учение о доминанте. Собр. соч. Т. 1. – Л.: Изд. ЛГУ, 1950.

мужчины в вагоне метро, сминающие женщин и детей, чтобы занять свободное место.

Человек с эгоистической доминантой воспринимает себя как центр, вокруг которого все должны вращаться. Если каждый будет считать себя центром, крутиться вокруг будет некому. Модель поведения с отчетливой доминантой на «Я», при которой «Другие» – фон, массовка очень напоминает модель поведения раковых клеток, каждая из которых считает себя главной.

Исследования показывают, что подростки с эгоистической направленностью менее благополучны в своем психическом развитии. Они делают все для своего успеха, своих достижений, они стремятся к любви и уважению, но не получают их. Возникает парадоксальная ситуация – чем больше человек стремится к самоутверждению, признанию, тем меньше он удовлетворен ими. Такие подростки стремятся занимать ведущие руководящие роли в коллективе, но авторитетом не пользуются, и руководить не умеют. У подростков с эгоистической направленностью личности уровень притязаний намного превосходил их реальные возможности.

Альтруистическая доминанта в наши дни большая редкость. Но именно она является основой семейного благополучия, бесконфликтного сосуществования и профессиональной успешности (не путать с навязанным стереотипом «успеха»).

Доминанты – это результат внутренней работы и внешних влияний, поэтому ими можно и нужно управлять. Направленность личности закладывается в раннем возрасте под влиянием семьи, поэтому необходимо принять ограниченность возможностей школьного воспитания.

В основе кризиса современного общества – кризис нравственности, вытесненной «новыми ценностями», сведенными к культурно-биологическому существованию. М. Хайдеггер охарактеризовал атмосферу жизни в Европе как мышеловку, в которой произошла полная утрата смысла бытия. В сытой Германии рядом с мусорными баками устанавливают контейнеры с подогревом для брошенных младенцев да еще оставляют поддерживающее письмо: мол, понимаем ваши проблемы, пустяки, дело житейское, спасибо, что не в бак...

Сегодня насаждается система ценностей, формирующая особый тип личности, который Э. Фромм назвал «рыночным». «Рыночная личность» воспринимает себя и других как товар, который надо выгодно продать. Главное в жизни людей этого типа — карьера и деньги. Их отличительные особенности – честолюбие, пробивные способности, умение ладить с нужными людьми. Этот тип является непродуктивным в отличие от творческого типа личности.

Свойства «рыночной» личности не имеют ничего общего с самым употребляемым в последние годы понятием «эффективная личность».

Рассмотрим признаки эффективной личности.

Во-первых, эффективна нравственная личность. Она работает, опираясь на множество идеальных мотивов, среди которых любовь к труду, интерес к его процессу и результатам, потребность в профессиональном и личностном росте. Человек, работающий исключительно за деньги – неэффективен. Можно ли побеждать в спорте и войне, создавать великие

произведения искусства или делать научные открытия, если цель – призы, трофеи, гонорары, премии?...

Во-вторых, эффективна развивающаяся личность. Основа развития человека – его саморазвитие и самообразование. Формы не существенны, главное – вектор, направленный вперёд и вверх против «общественного ветра», вопреки собственной инерции.

В-третьих, эффективна самостоятельно мыслящая личность, то есть социально автономная, критически настроенная по отношению к навязанным целям и ценностям.

Эти занятия последовательно развивают тему взаимоотношений человека с другими людьми, начиная от уточнения представлений о добре и зле в пятом классе. Игры, упражнения и методики, используемые на уроках, направлены на осознание недостатков и развитие достоинств.

В занятия этого раздела включены истории, одни из которых написаны автором, а другие переработаны, а также фрагменты литературных произведений и притчи, которые можно эффективно использовать в целях профессионального и личностного самоопределения детей и подростков. Притча была средством передачи духовного опыта еще до возникновения письменности. Главная особенность и отличие притчи от других текстов, претендующих на воспитание – отсутствие назидательности, которая так раздражает, мешая усвоить даже полезные вещи. Развитие эмоционально-волевой сферы возможно только в том случае, если слова психолога или учителя затрагивают глубинные струны души подростка. Эти слова порой найти не просто, поэтому на всякий случай лучше иметь в своем арсенале истории по теме занятий. Интересные и рассказанные к месту, они активизируют внимание и способствуют восприятию информации, которая не может быть усвоена напрямую – в виде советов и сентенций. Они подводят подростков к пониманию важных истин, давая возможность их домыслить, достроить. Знание, добытое своими, пусть и скромными, усилиями, усваивается прочнее, чем разжеванное и навязанное.

5 класс. Что такое хорошо и что такое плохо

Цели: поддержание в классе атмосферы тепла и доверия; развитие внимания к другим, самокритичности и способности осознавать и оценивать свои качества; развитие умения разбираться в человеческих качествах.

Материалы: бланки к упражнению «Что такое хорошо и что такое плохо»; сказка Г.Х. Андерсена «Гадкий утенок» или одноименный мультфильм.

Г.Х. Андерсен. Гадкий утенок⁷ (чтение отрывков по ролям или комментированный просмотр фрагмента мультфильма).

1. На птичьем дворе

- Славные у тебя детки! - сказала старая утка с красным лоскутом на лапе, - все славные, вот только один... Этот не удался! Хорошо бы его переделать!

⁷ Андерсен Г.Х. Гадкий утенок. Сказки. – М.: ЭКСМО, 2009.

Бедный утенок просто не знал, что ему делать, куда деваться. И надо же ему было уродиться таким безобразным, что весь птичий двор смеется над ним!..

Так прошел первый день, а потом пошло еще хуже. Все гнали бедного утенка, даже братья и сестры говорили ему: «Хоть бы кошка утащила тебя, несносный урод!»

А мать прибавляла: «Глаза бы на тебя не глядели!»

Утки щипали его, куры клевали, а девушка, которая давала птицам корм, толкала ногою.

- Почему птицы обижали «гадкого утенка»?
- Действительно ли он был так безобразен, как считали птицы?
- Что вы можете сказать о героях сказки?

2. В избушке

В избушке жила старуха с котом и курицей. Кота она звала сыночком; он умел выгибать спину, мурлыкать и даже пускать искры, если погладить его против шерсти. У курицы были маленькие, коротенькие ножки, потому ее и прозвали Коротконожкой; она прилежно несла яйца, и старушка любила ее, как дочку. Утром чужого утенка заметили. Кот замурлыкал, курица заклохтала.

- Что там? - спросила старушка, осмотрелась кругом и заметила утенка, но по слепоте приняла его за жирную утку, которая отбилась от дому.

- Вот так находка! - сказала старушка. - Теперь у меня будут утиные яйца, если только это не селезень. Ну, да увидим, испытаем!

И утенка приняли на испытание. Но прошло недели три, а яиц все не было. Настоящим хозяином в доме был кот, а хозяйкой - курица, и оба всегда говорили:

- Мы и весь свет!

Они считали самих себя половиной всего света, и притом лучшей половиной.

- Умеешь ты нести яйца? - спросила она утенка.

- Нет.

- Так и держи язык на привязи!

А кот спросил:

- Умеешь ты выгибать спину, мурлыкать и пускать искры?

- Нет.

- Так и не суйся со своим мнением, когда говорят умные люди!

И утенок сидел в углу, нахохлившись.

- Какие качества объединяют обитателей избушки и птичьего двора?
- Что вы можете сказать об их самооценке и самооценке утенка?
- Почему утенок ушел из избушки?

3. Среди своих

Запели жаворонки. Пришла весна! Утенок взмахнул крыльями и полетел. Теперь в крыльях его гудел ветер, и они были куда крепче прежнего.

И вдруг из чащи тростника выплыли три чудных белых лебедя. Они плыли так легко и плавно, точно скользили по воде. Утенок узнал прекрасных птиц, и его охватила какая-то непонятная грусть.

- Полечу-ка к ним, к этим величавым птицам. Они, наверное, заклюют меня насмерть за то, что я, такой безобразный, осмелился приблизиться к ним. Но пусть! Лучше погибнуть от их ударов, чем сносить щипки уток и кур, пинки птичницы да терпеть холод и голод!

- Убейте меня! - сказал бедняжка и низко опустил голову, ожидая смерти, но что же увидел он в чистой, как зеркало, воде? Свое собственное отражение.

Но он был уже не гадким темно-серым утенком, а лебедем. Теперь он был рад, что перенес столько горя и бед, - он мог лучше оценить свое счастье и окружавшее его великолепие. А большие лебеди плавали вокруг и гладили его клювами.

В сад прибежали маленькие дети. Они стали бросать лебедям хлебные крошки и зерна, а самый младший закричал: «Новый прилетел!»

Дети хлопали в ладоши и плясали от радости, а потом побежали за отцом и матерью и опять стали бросать в воду крошки хлеба и пирожного. Все говорили: «Новый лебедь лучше всех! Он такой красивый и молодой!»

И старые лебеди склонили перед ним голову. А он совсем смутился и спрятал голову под крыло, сам не зная зачем. Он был очень счастлив, но нисколько не возгордился - доброе сердце не знает гордости; ему вспоминалось то время, когда все смеялись над ним и гнали его. А теперь все говорят, что он самый прекрасный среди прекрасных птиц. И вот крылья его зашумели, стройная шея выпрямилась, а из груди вырвался ликующий крик:

- Нет, о таком счастье я и не мечтал, когда был еще гадким утенком!

- Почему для утенка была так важна оценка других? Как вы понимаете слова: «Теперь он был рад, что перенес столько горя и бед»? Что изменилось в самом утенке, когда лебеди приняли его за своего?

- Примечание. В результате работы с текстом ребята должны сделать выводы о зависимости самооценки от мнения других и о значении самооценки в жизни каждого человека. Сказка дает возможность задуматься о таких качествах, как самоуверенность и неуверенность, зазнайство, милосердие, терпение, великодушие. В следующем задании знакомство с этими качествами углубляется и конкретизируется.

4. «Что такое хорошо и что такое плохо»

Распределите по двум колонкам (хорошие и плохие) следующие качества:

аккуратность, беспечность, внимательность, гордость, грубость, заботливость, замкнутость, мстительность, искренность, капризность, медлительность, настойчивость, нерешительность, обидчивость, общительность, отзывчивость, подозрительность, раздражительность, сдержанность, сострадание, терпеливость, торопливость, трусость, эгоизм.

В этом списке есть нейтральные качества, которые нельзя отнести ни к хорошим, ни к плохим – торопливость, медлительность, замкнутость, общительность. Хорошо, если ребята сами обратят на это внимание.

• В каких случаях эти качества полезны, а в каких – вредны? Приведите примеры. Подчеркните качества, которые вы в себе замечаете. Какие качества труднее было признать «своими» – положительные или отрицательные?

6 класс. Мои достоинства и недостатки

Цели: знакомство с понятиями «характер» и «привычка», положительными и отрицательными чертами характера.

Материалы: бумажные цветы с семью лепестками, фрагмент из мультфильма или сказки Сент-Экзюпери «Маленький принц»⁸, слайды с иллюстрациями и текстом.

Он может быть тяжелый и легкий, сильный и слабый. Его вообще может не быть. Что это такое?

Примечание. Если загадка вызовет затруднение, нарисуйте на доске восемь черточек, обозначающие восемь букв слова «характер», и предложите ребятам угадать правильный ответ. Можно предложить им открыть буквы, как в игре «Поле чудес». Этот прием можно время от времени использовать для активизации внимания ребят.

Характер – это устойчивое сочетание разных человеческих качеств. Трусливый человек может совершить решительный поступок, а вежливый – наругать. Но смелым или грубым называют человека, для которого такое поведение типично, то есть характерно. Слово «характер» в переводе с древнегреческого языка означает «чеканка, печать». Как вы думаете, кто «чеканит» характер? Характер накладывает печать на все поступки, мысли и чувства человека. Чем старше человек, тем сложнее изменить ему свой характер. Пока ваш характер еще не застыл, вы можете избавиться от черт, которые в будущем способны испортить жизнь вам и вашим близким и воспитать те, которые помогут стать счастливым.

На планете Маленького принца, как на любой другой планете, растут травы полезные и вредные. А значит, есть там хорошие семена хороших, полезных трав и вредные семена дурной, сорной травы. Но ведь семена невидимы. Они спят глубоко под землей, пока одно из них не вздумает проснуться. Тогда оно пускает росток; он расправляется и тянется к солнцу, сперва такой милый и безобидный. Если это будущий редис или розовый куст, пусть растет на здоровье. Но если это какая-нибудь дурная трава, надо вырвать ее с корнем, как только ее узнаешь. И вот на планете Маленького принца есть ужасные, зловредные семена... это семена баобабов. Почва планеты вся заражена ими. А если баобаб не распознать вовремя, потом от него уже не избавишься. Он завладеет всей планетой. Он пронизет ее насквозь своими корнями. И если планета очень маленькая, а баобабов много, они разорвут ее на клочки.

⁸ Сент-Экзюпери А. Маленький принц. – М.: ЭКСМО, 2010.

Хорошие и дурные качества вырастают из мелких поступков, как из семян. Кроме нас никто не прополет сорняки нашей души. Никто не любит жадных, ленивых, злых, несправедливых и завистливых людей.

«Закончи мысль»

Восстановите слова, пропущенные в афоризмах:

Василий Великий говорил: «... – скорбь по благополучию близких»
(зависть)

Александр Невский предупреждал: «Ничего не делайте под воздействием ..., ... или ...» (гнева, раздражения или зависти)

Вильгельм Гуфеланд считал: «Среди влияний, укорачивающих жизнь, главное место занимают ... (страх, печаль, уныние, тоска, малодушие, зависть, ненависть)

Назовите противоположные качества.

Примечание. Эту часть занятия можно провести в виде викторины, наградив самых активных символическими призами.

«Лавка садовника»

Прочитайте этот диалог по ролям.

- А что у вас в лавке?

- Все!

- В таком случае, дайте мне здоровья, счастья, любви, успеха...

- Пожалуйста!

- Все в этой крохотной коробочке?!!

- Да. Мы продаем только семена.

• Как вы понимаете этот диалог?

Маленький принц (чтение фрагмента по ролям)

Во время своих странствий Маленький принц встречал очень разных людей. Встречались ли вам в жизни такие характеры?

На второй планете жил честолобец.

- *О, вот и почитатель явился!* - воскликнул он, еще издали завидев Маленького принца. *Ведь тщеславным людям кажется, что все ими восхищаются.*

- *Добрый день,* - сказал Маленький принц. - *Какая у вас забавная шляпа.*

- *Это чтобы раскланиваться,* - объяснил честолобец. - *Чтобы раскланиваться, когда меня приветствуют. К несчастью, сюда никто не заглядывает.*

- *Вот как?* - промолвил Маленький принц: *он ничего не понял.*

- *Похлопай-ка в ладоши,* - сказал ему честолобец.

Маленький принц захлопал в ладоши. Честолобец снял шляпу и скромно раскланялся.

"Здесь веселее, чем у старого короля", - подумал Маленький принц. И опять стал хлопать в ладоши. А честолобец опять стал раскланиваться, снимая шляпу.

Так минут пять подряд повторялось одно и то же, и Маленькому принцу это наскучило.

- *А что надо сделать, чтобы шляпа упала?* - спросил он.

Но честолюбец не слышал. Тщеславные люди глухи ко всему, кроме похвал.

- Хотелось бы вам дружить с тщеславным человеком? Почему?

На следующей планете жил пьяница. Маленький принц пробыл у него совсем недолго, но стало ему после этого очень невесело. Когда он явился на эту планету, пьяница молча сидел и смотрел на выстроившиеся перед ним полчища бутылок - пустых и полных.

- Что это ты делаешь? - спросил Маленький принц.

- Пью, - мрачно ответил пьяница.

- Зачем?

- Чтобы забыть.

- О чем забыть? - спросил Маленький принц; ему стало жаль пьяницу.

- Хочу забыть, что мне совестно, - признался пьяница и повесил голову.

- Отчего же тебе совестно? - спросил Маленький принц.

- Совестно пить! - объяснил пьяница, и больше от него нельзя было добиться ни слова.

И Маленький принц отправился дальше, растерянный и недоумевающий.

- Какие черты характера приводят к пьянству? Как вы понимаете эпиграф к уроку?

Пятая планета была очень занятная. Она оказалась меньше всех. На ней только и помещалось что фонарь да фонарщик. Маленький принц никак не мог понять, для чего на крохотной, затерявшейся в небе планетке, где нет ни домов, ни жителей, нужны фонарь и фонарщик. Но он подумал: «Может быть, этот человек и нелеп. Но он не так нелеп, как король, честолюбец, делец и пьяница. В его работе все-таки есть смысл».

Почему фонарщик зажигал фонарь на пустынной планете? Чем он понравился Маленькому принцу? Какие качества олицетворяет фонарщик? (ответственность, верность своему делу, надежность) В каких профессиях эти качества необходимы?

В каждом человеке есть недостатки. Но не каждый имеет смелость признать это. Поэтому так важно знать и уважать мнение о себе других людей.

«Цветок моей души»

Нарисуйте цветок с семью лепестками. На каждом лепестке напишите качество характера, которым вы хотели бы обладать. Оторвите лепесток и подарите тому, с кем вы хотите поделиться этим качеством.

5.3. Эмоционально-волевая сфера

Школьный возраст очень благоприятен для социального и эмоционального развития, так как именно в этот период идет интенсивное развитие социальных умений и навыков, усвоение социальных ролей и полоролевых стереотипов, способности отслеживать собственные эмоции и эмоции других людей.

Современная школа более ориентирована на развитие познавательной, чем эмоциональной сферы, хотя именно эмоциональный (социальный) интеллект считается главным условием достижения успеха в карьере и счастья в личной жизни.

Понятие «социальный интеллект» («СИ») впервые употребил в 1920 году Э. Торндайк, обозначив им дальновидность в межличностных отношениях и способность мудро поступать в человеческих отношениях. В 1937 году Г.Олпорт описал СИ как особую способность («социальный дар») верно судить о людях, прогнозировать их поведение и обеспечивать адекватное приспособление в межличностных взаимодействиях.

В середине прошлого века американские психологи обследовали большую группу детей. Две трети из них выросли в благополучных семьях и отличались высоким интеллекта (IQ). Остальные имели скромные показатели и массу семейных проблем. Казалось бы, они обречены быть аутсайдерами. Через пятнадцать лет выяснилось, что среди второй группы оказалось больше людей, успешных по американским меркам. Решающую роль сыграла способность сопротивляться стрессу и держать удар.

С 90-х годов XX века появился новый термин – «эмоциональный интеллект» (EQ). Его ввели в обиход американские психологи П. Саловей и Дж.Майер. Они утверждали, что эмоции и интеллект не противоречат друг другу, как принято считать, а переплетены и довольно тесно взаимодействуют. Профессиональный успех человека зависит от успеха данного взаимодействия.

Популяризатором данной теории считается психолог Д. Гоулмен, который развил идеи ученых и изложил их более доступным языком. В 1995 году вышла его книга «*Emotional Intelligence*», которая сразу стала бестселлером. Идея Гоулмена проста: есть различные виды интеллекта, в том числе интеллект эмоциональный, который может помочь человеку в различных сферах жизни. С точки зрения ученого, эмоциональный интеллект – это иной путь быть умным. Он выделяет четыре главных составляющих EQ: самосознание (self-awareness), самоконтроль, или саморегуляция (self-management), эмпатия (empathy) и навыки взаимодействия (relationship skills).

Самосознание – важная составляющая эмоционального интеллекта. Человек с высокой степенью самосознания знает свои сильные и слабые стороны, умеет осознавать свои эмоции, потребности и побуждения.

Самоконтроль (саморегуляция) – следствие самосознания. Способность в критический момент взять себя в руки и не поддаться гневу, раздражению или унынию распространяется на все жизненные ситуации, а не только на область, связанную с учебной или работой.

Иллюстрацией этого служит «зефирный эксперимент», проведенный учеными из Стенфордского университета. Ребенок должен был сидеть за столом со сладостями, не притрагиваясь к ним. Те, кто смогли выдержать это испытание, через несколько лет стали успешными бизнесменами.

Если первые две составляющие эмоционального интеллекта – это навыки владения собой, то следующие две – эмпатия и коммуникабельность – относятся к способности человека управлять взаимоотношениями с другими.

Эмпатия – умение ставить себя на место другого, учитывать чувства и эмоции других людей. Золотое правило общения – «поступай с другими так, как хочешь, чтобы поступали с тобой» основано на эмпатии.

Навыки взаимодействия – это умение выстроить взаимоотношения с другими людьми таким образом, чтобы это было выгодно для обеих сторон.

Еще одной важной стороной эмоционального интеллекта является **самотивация**, то есть способность ставить перед собой цели и достигать их. Без этого качества все остальные могут оказаться бесполезными.

В отличие от обычного интеллекта, который повысить практически невозможно, эмоциональный интеллект можно и нужно развивать.

Развитый эмоциональный интеллект дает преимущества в деятельности, связанной с управлением, обслуживанием, воспитанием и обучением. Однако важно осознавать, что сами по себе самосознание, самоконтроль (саморегуляция), эмпатия, навыки взаимодействия и самотивация не являются достоинствами. Можно глубоко осознавать и контролировать свои чувства, понимать состояние другого, быть прекрасным собеседником, используя эти полезные навыки как средство манипуляции другими людьми в своих целях. Если понимать эмоциональный интеллект как набор навыков, не имеющих нравственного фундамента, то придется признать, что эмоциональный интеллект лучше всего развит у обаятельных мошенников, целеустремленных проходимцев, хладнокровных преступников.

Методики данного раздела направлены на диагностику и развитие эмоционально-волевой сферы.

Тест эмоций (тест Басса-Дарки в модификации Г.В. Резапкиной) состоит из 35 утверждений, характеризующих семь эмоциональных реакций (физическая агрессия, косвенная агрессия, раздражительность, негативизм, обидчивость, подозрительность, вербальная агрессия), высокий уровень проявления которых может затруднить профессиональную деятельность, связанную с управлением, общением, обслуживанием, воспитанием, обучением.

5 класс. Я чувствую, значит, существую

Цели: начальное знакомство с миром эмоций; обучение умению распознавать и выражать эмоции; диагностика тревожности.

Материалы: листочки со словами «радость», «обида», «гнев», «страх», «удивление», плакат или слайд, опросник к упражнению «Противоположности».

«Нарисуй эмоцию»

Нарисуйте в тетради пять кружков и впишите в них лица, выражающие радость, обиду, гнев, страх, удивление. Вы можете добавить любые детали, символизирующие эти эмоции.

Не только люди выражают эмоции с помощью мимики. Как вы думаете, почему дрессировщикам в цирке проще работать со львами, чем с медведями? Львы живут прайдами и постоянно общаются друг с другом. Поэтому их эмоции

написаны у них на морде. Медведь живет один, поэтому мимика у него практически отсутствует, и дрессировщику трудно понять, что у него на уме.

«Угадай эмоцию»

К доске вызывается пятерка ребят. Им раздаются листочки, на которых написаны слова «радость», «обида», «гнев», «страх», «удивление». Ребята должны изобразить эти эмоции, а остальные угадать, что было задано.

«Противоположности»

Рассмотрите эту таблицу.

Гнев Зависть Жадность Обидчивость Подозрительность Тщеславие	Доброта Великодушие Щедрость Способность прощать Доверчивость Скромность
---	---

• Какие чувства и эмоции мешают человеку жить, делая его несчастным, а какие — помогают жить в согласии с собой и другими людьми?

Наши чувства рождают поступки, поступки определяют нашу жизнь.

Прочитайте эти пары высказываний. Они так привычны, что воспринимаются как аксиомы, то есть утверждения, не требующие доказательств. Между тем они прямо противоположны по смыслу! Подумайте, как стратегии поведения, выраженные в форме этих пословиц и афоризмов, соотносятся с чувствами, перечисленными в таблице «Противоположности»? Какие из этих высказываний вам ближе – «а» или «б»?

1а. Гнев слаще меда (турецкая пословица)	1б. Ничего не делайте под воздействием гнева, раздражения или зависти (Александр Невский)
2а. Нам мало добиться успеха – надо ещё, чтобы друзья наши потерпели крах (Ларошфуко)	2б. Зависть – это скорбь по благополучию близких (Свт. Василий Великий)
3а. Бери от жизни все (рекламный слоган)	3б. Умеренность — залог здоровья души и тела (народная мудрость)
4а. С деньгами и в аду не пропадешь (японская пословица)	4б. Рука дающего не оскудеет (Библейская мудрость)
5а. Лучше быть первым в деревне, чем вторым в городе (Юлий Цезарь)	5б. Не стремись быть первым во Вселенной (китайская пословица)
6а. Не верь, не бойся, не проси (тюремные «понятия»)	6б. Просите – и дадут вам, ищите – и найдете, стучите – и откроют вам (Библейская мудрость)

Притча о двух волках

Учитель рассказал своему ученику, что в каждом человеке идет борьба, очень похожая на борьбу двух волков – черного и белого. Черный волк – злость, зависть, ревность, жадность, эгоизм, амбиции, ложь. Белый волк – любовь, щедрость, истина, доброта, верность... Ученик спросил: «А какой волк в конце концов побеждает?»

- Что бы вы ответили? Учитель сказал: «Всегда побеждает тот волк, которого кормят». Как вы понимаете его слова? Какого волка кормите вы?

6 класс. Укрощение эмоций

Цели: развитие представлений об эмоциональных состояниях; понятие о негативных эмоциях и способах их контроля; обучение самодиагностика агрессивных эмоций.

Материалы: бланки к тесту эмоций.

На пустынной дороге у автомобиля спустило колесо. Домкрата с собой не оказалось. Но водитель вспомнил, что только что проехал мимо станции техобслуживания, и решил пойти туда. По дороге рассуждал: «Поблизости никого 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!»

- Случалось ли вам или вашим знакомым вести себя подобным образом?

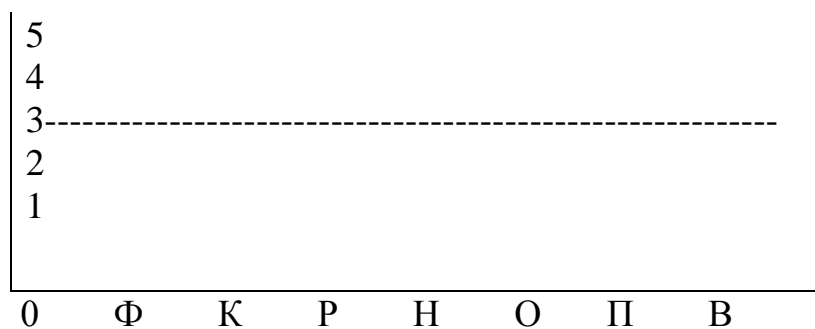
Тест эмоций (тест Басса-Дарки в модификации Г.В. Резапкиной)

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

1	8	15	22	29	Ф -
2	9	16	23	30	К -
3	10	17	24	31	Р -
4	11	18	25	32	Н -
5	12	19	26	33	О -
6	13	20	27	34	П -
7	14	21	28	35	В -

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. Мне не раз приходилось драться.
9. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверьми.
10. Иногда люди раздражают меня просто своим присутствием.
11. Я нарушаю законы и правила, которые мне не нравятся.
12. Иногда меня гложет зависть, хотя я этого не показываю.
13. Я думаю, что многие люди не любят меня.
14. Я требую, чтобы люди уважали мои права.
15. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки.

16. Иногда я выражаю гнев тем, что стучу по столу.
17. Я часто чувствую, что могу взорваться, как пороховая бочка.
18. Если кто-то пытается мною командовать, я поступаю ему наперекор.
19. Меня легко обидеть.
20. Многие люди мне завидуют.
21. Если я злюсь, я могу выругаться.
22. Если не понимают слов, я применяю силу.
23. Иногда я хватаю первый попавшийся под руку предмет и ломаю его.
24. Я могу нагрубить людям, которые мне не нравятся.
25. Когда со мной разговаривают свысока, мне ничего не хочется делать.
26. Обычно я стараюсь скрывать плохое отношение к людям.
27. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.
28. Если кто-то раздражает меня, я говорю все, что о нем думаю.
29. На удар я отвечаю ударом.
30. В споре я часто повышаю голос.
31. Я раздражаюсь из-за мелочей.
32. Того, кто любит командовать, я стараюсь поставить на место.
33. Я заслуживаю больше похвал и внимания, чем получаю.
34. У меня есть враги, которые хотели бы мне навредить.
35. Я могу угрожать, хотя не собираюсь приводить угрозы в исполнение.



Обработка и знакомство с результатами возможно в режиме самостоятельной работы: «Подсчитайте число обведенных номеров в каждой строчке. Число на каждой строчке означает уровень ваших негативных эмоций. Отметьте на графике эти семь чисел и соедините их линией. Если ваши точки на графике расположены выше средней линии, можно говорить о выраженности следующих форм агрессии.

Тест основан на самооценке. Его точность зависит от вашей откровенности. Низкие значения по этому тесту (0-2) свидетельствуют об уступчивости и бесконфликтности. Однако это может свидетельствовать об отсутствии упорства в достижении своих целей и отстаивании своей позиции.

Средний результат по тесту (3 балла) говорит о разумном балансе между стремлением к достижению своих целей и уважении к потребностям других людей.

Людям с повышенным уровнем агрессии (4-5) необходимо учиться контролировать свои эмоции. Осознание мотивов агрессии является важным условием личностного и профессионального роста.

Физическая агрессия проявляется в виде склонности решать вопросы с позиции силы. Эта стратегия поведения свойственна неуравновешенным, незрелым и неуверенным людям, имеющим негативный опыт общения, подкрепленный неправильным воспитанием.

Косвенная агрессия проявляется в бессмысленных и разрушительных действиях, цель которых – сброс негативных эмоций (вандализм, битие посуды, хлопанье дверями). Косвенная агрессия свойственна трусливым, неуравновешенным, незрелым и неуверенным людям, имеющим негативный опыт общения, подкрепленный неправильным воспитанием.

Раздражение также является одной из форм проявления агрессивного поведения. Раздражение, то есть демонстрируемое недовольство ситуацией или другим человеком, проявляется в виде презрительной мимики, пренебрежительных жестов, язвительных высказываний. В основе раздражения нередко лежат личностные проблемы, проблемы со здоровьем, переутомление, необходимость заниматься нелюбимым делом, недостатки воспитания. Раздражительный человек передает свое состояние окружающим, снижая свою и чужую работоспособность.

Негативизм – реакция, типичная для подростков, однако нередко проявляется у эмоционально незрелых взрослых, совершающих бессмысленные и вредные в первую очередь для себя поступки из чувства протеста. Суть ее в пословице «выбью себе глаз, пусть у тещи будет зять кривой». Основой негативизма могут быть личностные проблемы, проблемы со здоровьем, неправильное воспитание.

Обидчивость – ничем не оправданная готовность видеть в словах и поступках других людей насмешку, пренебрежение, желание унижить. Основой обидчивости могут быть личностные проблемы, проблемы со здоровьем, негативный опыт, неправильное воспитание.

Подозрительность – ничем не оправданная готовность видеть в словах и поступках других скрытый умысел, направленный против вас. В крайних своих проявлениях может быть симптомом нездоровья.

Вербальная (словесная) агрессия проявляется в речевой несдержанности. Обидное, неуместное, грубое или язвительное слово способно разрушить отношения между людьми и запустить любую форму агрессивного поведения.

Если у вас повышенный уровень агрессии, вы должны задуматься над ее истоками. Основой агрессии могут быть личностные проблемы, негативный опыт, неправильное воспитание. Неспособность контролировать свои эмоции может быть признаком психического заболевания. За агрессивным поведением многие люди скрывают свою слабость и неуверенность. Иногда агрессия вызвана элементарным хамством. Независимо от своих причин, агрессивное поведение разрушает отношения между людьми и провоцирует конфликты

Неспособность контролировать проявление своих негативных эмоций резко ограничивает выбор профессии: при высоком уровне раздражения, физической, косвенной и вербальной (словесной) агрессии вам не следует выбирать профессии, связанные с управлением, общением, обслуживанием,

воспитанием, обучением. Обращение с животными также требует умения контролировать себя, сдерживать раздражение.

Низкие значения по этому тесту (точки расположены ниже пунктирной линии) свидетельствуют о вашей уступчивости и бесконфликтности. Однако вам может не хватать упорства в достижении своих целей и отстаивании своей позиции.

Людам с повышенным уровнем агрессии необходимо учиться контролировать свои эмоции. Попробуйте направить их в мирное русло — спорт, творчество.

Уровень эмоциональности варьируется от эмоциональной холодности до сверхчувствительности, при которой легко передаются эмоции собеседника.

Эмоциональное заражение

Полисмен увидел человека, который собирался прыгнуть с моста. «Проблемы с деньгами?», — спросил полицейский. «Нет». «Проблемы в семье?» «Нет». «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 инфекция, легче всего передаются в толпе. Поводом для инцидента может быть нечаянный толчок, язвительное замечание, даже неодобрительный взгляд. Причина в том, что окружающие «настроены» на ту же волну, что и возмутитель спокойствия, и поэтому заводятся с полуоборота, делая наблюдателей — соучастниками. Агрессивный человек может принести больше вреда, чем больной заразной болезнью. Лекарство от агрессии — развитие способности распознавать свои негативные эмоции и управлять ими.

- Вероятно, вы обращали внимание, что сильные, уверенные в себе люди не агрессивны. Вспомните героев книг и фильмов, которые проявляют чудеса мужества и самообладания. Встречались ли вам такие люди в жизни? Хочется ли вам быть похожими на них?

Чемпион

Мастер взялся тренировать бойцового петуха. Через неделю хозяин петуха спросил, готов ли он к соревнованиям.

— Еще нет, горяч, рвется в бой!

Через неделю петух уже не рвался в бой, но смотрел грозно и хлопал крыльями. Мастер сказал, что еще рано.

Еще через неделю мастер передал хозяину петуха со словами:

— Посмотри — он спокоен, как будто вырезан из дерева. Но ни один петух не смеет принять его вызов — так велика его сила и уверенность в победе.

- Как вы понимаете эту притчу?

5.4. Мыслительные способности

Психологическая диагностика, в которой не заложена возможность развития исследуемых функций, бессмысленна, если не безнравственна.

Сочетание количественной и качественной диагностики на фоне упражнений и бесед о мышлении позволяет учащимся составить более полное представление о своих способностях, которое может стать стимулом к их дальнейшему развитию.

Мышление – это активная форма творческого отражения и преобразования человеком действительности. Отличие мышления от других психологических процессов состоит в том, что оно почти всегда связано с наличием проблемной ситуации и деятельностью, направленной на ее решение.

Школьное обучение направлено на развитие конвергентного мышления, при котором ведущая роль отводится коре левого полушария мозга, особенно развитию высших психических функций, связанных с запоминанием, сохранением и воспроизведением информации. Левое полушарие мозга обрабатывает информацию последовательно и линейно, аналитически и логически. Конвергентное мышление необходимо в таких профессиях, как швея-мотористка, слесарь, учитель, военный, оператор ЭВМ, бухгалтер и т.п. Школьные экзамены и так называемые тесты достижений рассчитаны на людей с преобладающим конвергентным мышлением.

Дивергентное мышление свойственно творческим людям, которые способны образовывать неожиданные комбинации из обычных элементов или находить и устанавливать связи между элементами, не имеющими на первый взгляд ничего общего. В творчестве ведущая роль отводится правому полушарию, которое обрабатывает информацию глобально, синхронно и интуитивно, то есть нелинейно.

Дивергентное мышление необходимо представителям таких профессий, как модельер, программист, ученый-исследователь, художник и т.п. Высококreativeвные личности хуже решают задачи на репродуктивное мышление, к которым относятся практически все тесты интеллекта, поскольку креативность противоположна интеллекту как способности к универсальной адаптации. Творчество антиадаптивно – поэтому креативам трудно решать простые интеллектуальные задачи! Знаменитый математик А. Пуанкаре показал столь убогий результат по тесту Бине, что его посчитали умственно отсталым. Т.Эдисон в школе славился своей медлительностью. Он вспоминал: "Отец считал меня туповатым, и я почти свыкся с этой мыслью". А.Эйнштейн в детстве казался ущербным. Его учитель греческого языка как-то воскликнул: "Ты никогда ничего не добьешься!" Позже Эйнштейн был исключен из школы и завалил вступительный экзамен в колледж⁹.

Большинство тестов, используемых для измерения интеллекта, так же имеет одно правильное решение. Тесты отфильтровывают людей не творчески мыслящих, а тех, которые хорошо принимают ценности и предложенные обществом схемы. Однако способность понимать, разделять и использовать стандартные схемы и понятия вступает в противоречие с необходимостью и потребностью иметь свой взгляд на мир. Кстати, совершенно не обязательно требовать от всех творческого отношения к своему делу – чаще всего

⁹ Дружинин В. Н. Психология общих способностей. – СПб: Питер, 2000.

достаточно быть компетентным и ответственным исполнителем. Творчество неуместно там, где требуется пошаговое выполнение инструкции.

Данная линия классных часов предполагает диагностику познавательной сферы с помощью специально разработанных или адаптированных для данного формата профориентационной работы. Психологическая диагностика – сложнейшая отрасль психологии, поэтому для проведения этой линии занятий необходимо привлекать школьного психолога.

Проведение этих методик требует четкого соблюдения процедуры предъявления заданий и понимания инструкции.

На успешность выполнения тестов интеллекта влияет эмоциональное состояние, самочувствие, условия работы, поэтому диагностику необходимо выполнять в спокойной обстановке и хорошем настроении. Впрочем, это относится к любому уроку ☺.

Методики, включенные в данный раздел, направлены на диагностику и развитие интеллектуальной гибкости, вербального (речевого) и невербального интеллекта.

С помощью Опросника типа мышления (Г.В. Резапкина) можно узнать индивидуальный способ преобразования информации. Зная свой тип мышления, можно прогнозировать успешность в конкретных видах профессиональной деятельности. Тип мышления накладывает отпечаток на стиль деятельности, склонности, интересы и профессиональную направленность.

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. Зная свой тип мышления, можно прогнозировать успешность в конкретных видах профессиональной деятельности.

Хотя методика определяет некоторые особенности мышления, определенные выводы можно получить только в ходе индивидуальной психологической диагностики, проводимой психологом.

5 класс. Внимание и память

Цели: знакомство с особенностями внимания и памяти; упражнения на развитие внимания и памяти; память и внимание в профессиональной деятельности.

Материалы: школьная доска, плакат с изображением геометрических фигур.

Наше сознание, как луч прожектора в темноте, выхватывает только то, что для нас актуально в данный момент. Наверное, многие попадали в неловкую ситуацию, когда не можешь запомнить имя человека, которого только что представили. Но если этот человек нам интересен или мы от него зависим, память обычно не подводит. Дело не в памяти, а в направленности внимания на определенный объект.

Внимание обладает рядом свойств: устойчивостью, объемом, переключаемостью, распределением, концентрацией. Многие профессии

предъявляют особые требования к вниманию. Например, водитель должен уметь распределять внимание, чтобы замечать все: сигналы светофора, ситуацию на дороге, работу самого автомобиля. Учитель должен контролировать ситуацию в классе и следить за логикой изложения учебного материала. Бухгалтер или ученый должны концентрироваться на своей работе так, чтобы не замечать возможные помехи. Говорят, Юлий Цезарь мог одновременно выполнять несколько дел. Попробуйте выполнить одновременно хотя бы два элементарных действия.

«Двойной счет»

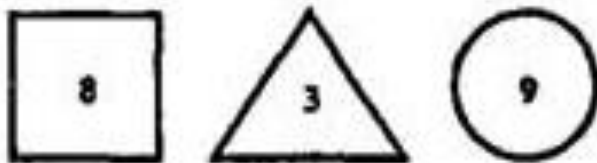
Запишите на доске числа от 1 до 20, одновременно ведя вслух обратный отсчет. Например, пишете «1», а вслух говорите «20», «2» — «19» и т. д.

Когда вы делали больше ошибок: в начале или в конце задания?

Обычно в конце работы ошибок и затруднений бывает меньше, чем в начале: внимание, как любая функция, развивается, если ею заниматься, и угасает, если ею не пользоваться. Это упражнение тренирует нашу способность распределять внимание.

«Фигуры и цифры»

Покажите учащимся на 2-3 секунды это изображение и попросите воспроизвести его на доске. У того, кто легко справился с этим заданием, хорошее распределение внимания.



Внимание ребенка произвольно: он не прилагает никаких усилий, чтобы остановить свой взгляд на яркой игрушке, новом человеке. Произвольное внимание включается, если мы увидели что-то интересное, необычное, привлекающее нас вопреки нашей воле. Нарушение произвольного внимания у ребенка может быть следствием мозговых нарушений, эмоциональных и психических проблем, порочного стиля воспитания. У взрослых людей недостаток произвольности может наблюдаться в состоянии сильного стресса (дистресса), при хронической усталости и ряде заболеваний и нередко приводит к ошибкам в работе. Поэтому летчики, авиадиспетчеры, водители, операторы производств, связанных с повышенной ответственностью, перед выходом на рабочее место должны проходить медицинскую экспертизу. Многих бед удалось бы избежать, если люди с нарушениями внимания были вовремя отстранены от работы.

«Муха»

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

Память – это способность запоминать то, что мы видим, слышим, говорим и делаем, сохранять все это, и в нужный момент воспроизводить. Запоминание, сохранение, узнавание, воспроизведение – основные функции памяти.

Память характеризуется объемом и скоростью запоминания информации, длительностью ее сохранения и точностью воспроизведения. По характеру усваиваемой информации различают слуховую, зрительную, моторную, эмоциональную, логическую память.

В быту и на работе иногда приходится делать усилия, чтобы что-то вспомнить. Наверное, каждый оказывался в неловкой ситуации, когда тут же забывал имя человека, с которым его только что познакомили. В этом случае помогает метод ассоциаций. Например, вас познакомили с человеком, которого зовут Николай Васильевич. Как Гоголя. Легко запомнить, если вы, конечно, знаете, кто такой Гоголь и как его звали. Можно найти ассоциации с именами родителей, друзей, школьных учителей, артистов, музыкантов и др.

Известный английский политик и дипломат XIX века лорд Честерфильд писал своему сыну: «Без внимания нельзя ничего достичь: недостаток внимания – это недостаток мысли, иначе говоря, - либо глупость, либо безумие. Рассеянность делает человека до такой степени похожим на дурака или сумасшедшего, что я не вижу особой разницы между всеми тремя. У дурака никогда не было способности мыслить, сумасшедший потерял ее навсегда, а человек рассеянный на время. У сэра Ньютона, мистера Д. Локка, может быть, еще у человек пяти-шести с самого сотворения мира было право на рассеянность, проистекающую от крайней напряженности мысли, которой требовали их занятия. Но если молодой человек будет проявлять в обществе подобного рода рассеянность и считать себя вправе это делать, то это мнимое его право на рассеянность обернется для него, скорее всего, тем, что он будет просто из общества исключен»¹⁰.

- Согласны ли вы с его мнением? Обоснуйте свой ответ.
- Проверьте произвольное внимание, ответив на эти вопросы:
Какой фонарь у светофора находится сверху: красный или зеленый?
В каком порядке расположены цвета российского флага?

- Нарисуйте по памяти, как расположены кнопки на вашем телефоне.
- Куда открывается дверь в классе: наружу или внутрь?

КАК ТРЕНИРОВАТЬ ПАМЯТЬ

- Плохая память нередко следствие плохого внимания. Чтобы сконцентрироваться на задаче, недостаточно просто думать о ней. Необходимо зрительно представить или проиграть ситуацию выявить новые детали, рассмотреть задачу с различных сторон, поставив себя на место других людей.

- Тренируйте зрительную память, пытаясь перед сном как можно ярче представить дневные события. Мысленно всмотритесь в лица и предметы, стараясь увидеть детали.

- Тренируйте слуховую память. Попробуйте повторить сказанное диктором с интервалом в несколько секунд, как это делает переводчик-

¹⁰ по кн. Резапкина Г. В. Я и моя профессия. – М.: Генезис, 2000.

синхронист. Выпишите понравившиеся интересные афоризмы и цитаты. Ежедневно запоминая хотя бы одну из них, вы не только улучшите память, но и обогатите свою речь.

6 класс. Тип мышления

Цели: начальное знакомство с понятием мышления; определение типа мышления.

Материалы: бланки к методике «Определение типа мышления».

... Художник Сэмюэль Морзе в 1832 году возвращался в Америку из Европы, где с успехом прошла выставка его картин. Морской путь занимал более месяца. Попутчиками Морзе оказались физики. Наслушавшись их разговоров, Морзе, которому неизвестны были даже азы физики, высказал мысль, что в основу системы передачи информации могут быть положены комбинации сигналов. Вернувшись домой, художник забрасывает живопись и занимается изобретением устройства, которое назовут телеграфом.

Его демонстрация состоялась в сентябре 1837 года в Нью-Йоркском университете. А через пять лет Морзе получает правительственный заказ на строительство 40-мильной телеграфной линии Балтимор-Вашингтон. Сначала Морзе хотел прокладывать провод в земле, но это было сложно и дорого, поэтому он решил заменить подземный кабель более экономичной и надежной воздушной линией. Вместо изоляторов на столбах он использовал бутылки. Сейчас поверхность Земли покрывают миллионы километров воздушных телеграфных линий¹¹.

- Какие качества помогли Морзе сделать его открытие?

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

«Опросник типа мышления» (Г.В. Резапкина)

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

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

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.

¹¹ по кн. Речицкий В.И. Профессия — изобретатель. — М.: Просвещение, 1988.

6. Я люблю играть в шахматы.
7. Я 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.
10. В 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, которых нет в природе.
17. Мне нравилось в детстве собирать конструктор из деталей.
18. Я предпочитаю точные науки (математику, физику).
19. Меня 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 колонок и запишите полученное число в пустой нижней клетке бланка. Каждая колонка соответствует определенному типу мышления. Количество баллов в каждой колонке указывает на выраженность типа мышления (0-2 – слабая, 3-5 – средняя, 6-8 – высокая).

Предметно-действенное мышление свойственно людям действия. Они усваивают информацию через движения. Обычно они обладают хорошей координацией движений. Их руками создан весь окружающий нас предметный мир. Они водят машины, стоят у станков, собирают компьютеры. Без них невозможно реализовать самую блестящую идею. Это мышление развито у спортсменов, танцоров, артистов.

Абстрактно-символическим мышлением 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 отличает людей с ярко выраженным вербальным интеллектом. Благодаря развитому словесно-логическому мышлению ученые, переводчик, преподаватель, писатель, филолог, журналист

могут сформулировать свои мысли и донести их до людей. Это умение необходимо руководителям и политикам.

Наглядно-образным мышлением обладают люди с художественным складом ума – 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.

- Как вы думаете, какой тип мышления преобладал у Морзе?

Есть еще одна особенность мышления, которая с трудом поддается диагностике. Это – креативность, или творческое мышление. Креативность – это способность к генерации нестандартных идей, проявляющаяся в парадоксальных, неожиданных решениях, а также в выражении полученных результатов в неординарной форме. Именно она помогла художнику Морзе сделать величайшее изобретение в области физики.

Однажды у известного физика Роберта Вуда засорилась длинная и узкая труба спектрокопа. 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 паутину¹².

«Бойся сбывшихся желаний»

Представьте, что исполнилось желание каждого человека на Земле. К каким последствиям это приведет? (возможна работа в парах, когда один человек придумывает желание, а другой прогнозирует возможные последствия. Неожиданные гипотезы и провокационные идеи приветствуются.

- Многие профессии требуют четкого соблюдения инструкций. Приведите примеры профессий, в которых креативность противопоказана. К чему может привести «креативность» пластического хирурга, оператора атомной станции, пилота гражданской авиации, фармацевта? В каких профессиях креативность допустима? В каких – приветствуется?

5.5. Профессиональные интересы и склонности

Большинство великих людей – ученых, писателей, композиторов, художников – уже в детском возрасте проявляли интересы и склонности к занятиям 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.

Интерес – это особая форма проявления познавательной потребности. Интерес помогает раскрыть способности, преодолеть препятствия на пути к

¹² Грановская Р.М. Конфликты и творчество в зеркале психологии. – М.: Генезис, 2002.

цели. Интересы различают по содержанию (например, интерес к литературе, музыке, технике, животным, цветам, компьютерным играм, моделированию одежды и т.д.), глубине и длительности. Все значительные профессиональные достижения выросли из интересов, которые при благоприятных условиях развились в склонности.

А.К. Дусавицкий в книге «Формула интереса» дает замечательный портрет заинтересованного человека: «Как работает человек, когда ему интересно? Светятся глаза, движения легкие, свободные, быстрые. Он делает свое дело, интересное и важное ему самому. Положительная эмоция как тень сопровождает интерес, она – точный сигнал о том, что деятельность нам приятна, доставляет наслаждение. Человек лучше видит и слышит, чем обычно. Мысль работает ясно, четко, приходят решения, которые иначе как красивыми не назовешь, настолько точно они отвечают характеру поставленной задачи. Она поглощает его целиком, всю его личность, отключает от остального мира, дает возможность побывать в ином пространстве... В биографии любого крупного представителя науки и культуры виден этот чудо-стержень, пронизывающий насквозь жизненный путь, начало которому – детство»¹³.

Родоначальником научного подхода к теоретическому и практическому решению проблемы интереса считают великого чешского педагога Яна Амоса Коменского (1592—1670). Великий педагог создал учебники, в основе которых лежит принцип интереса в обучении, «ибо любовь и удивление суть самые мощные средства для того, чтобы вызвать стремление к подражанию». Идея гуманизма, глубокой веры в нравственные и умственные возможности, заложенные, по мнению Коменского, в природе каждого ребенка, помогла ученому решительно отбросить старые методы воздействия, средства запугивания, постоянного контроля и подавления личности ученика, выдвинуть положение о легкости, приятности и основательности обучения.

Роль интереса в обучении отмечал К. Д. Ушинский: «Воспитатель не должен забывать, что ученье, лишенное всякого интереса, и взятое только силою принуждения... убивает в ученике охоту к ученью, без которой он далеко не уйдет...»¹⁴. Великий русский педагог разработал систему развития интереса к знаниям, связанную с воспитанием внимания, искусством классного рассказа, изучением воздействия на детей в школе.

Современные педагоги также уделяли большое внимание воспитанию интересов у ребенка как фактору формирования всесторонне развитой личности. В. А. Сухомлинский отмечал: «Самое главное – чтобы ребятам не надоело, чтобы в детские сердца не закралось тоскливое ожидание того мгновенья, когда учитель скажет: «Пора домой». Я старался окончить работу нашей школы в тот момент, когда у детей обострился интерес к предмету наблюдения, к труду, которым они заняты. Пусть малыши с нетерпением ожидают завтрашнего дня, пусть обещает он им новые радости»¹⁵. Он говорил: если нормальный ребенок ни в одном предмете не достиг успехов, если у него нет любимого предмета или занятия, значит, школа не выполнила своей задачи.

¹³ по кн. Дусавицкий А.К. Формула интереса. – М.: Педагогика, 1989.

¹⁴ Ушинский К.Д. Материалы к 3-му тому «Педагогической антропологии». Собр. соч. – М.-Л., 1950.

¹⁵ Сухомлинский В.А. Сердце отдаю детям. – К.: Радянська школа, 1988.

Сухомлинский отмечал, что у каждого ученика должен быть любимый предмет. Именно учитель пробуждает интерес к знаниям, раскрывает таланты. Основные характеристики интереса:

- 1) положительная эмоция по отношению к деятельности;
- 2) наличие познавательной стороны этой эмоции, т.е. радости познания;
- 3) наличие непосредственного мотива, идущего от самой деятельности, т.е. деятельность сама по себе привлекает и побуждает ею заниматься, независимо от других мотивов.

Как рождается интерес? Сначала возникает любопытство – срабатывает исследовательский рефлекс, который есть даже у животных. Для того, чтобы любопытство переросло в любознательность, необходима интеллектуальная активность. Любознательность стимулирует потребность в познавательной деятельности, которая и вызывает интерес к предмету или явлению. Чтобы не потерялось ни одно из этих звеньев, взрослые должны поддерживать ребенка на каждом этапе его развития.

Своевременное выявление и развитие профессиональных интересов учащихся во многом определяет их будущую профессиональную успешность. Но изучение профессиональных интересов учащихся осложнено следующими фактами:

- во-первых, мотивы наших поступков и чувств не всегда лежат на поверхности, поэтому трудно осознаваемы;
- во-вторых, представления школьников о профессиях обычно неполны или искажены недостоверной информацией;
- в-третьих, в школьном возрасте интересы неустойчивы;
- в-четвертых, большинство методик разработаны в 80-е годы прошлого века, и поэтому с трудом принимаются современными подростками.

Занятия, посвященные профессиональным интересам и склонностям, последовательно развивают эту тему с помощью упражнений и методик, дополняющих друг друга и учитывающих возрастные особенности учащихся 5-9 класса.

Благодаря методике «Или-или» (по методике Е.А. Климова «Дифференциально-диагностический опросник») учащиеся 5 класса получают начальное представление о классификации профессий и выявляют свое отношение к пяти группам профессий, сравнивая 20 пар утверждений о различных видах деятельности. С помощью методики Е.А. Климова «Определение типа будущей профессии» в модификации Г.В. Резапкиной развиваются представления о классификации профессий.

Опросник профессиональных склонностей (методика Л.А. Йовайши в модификации Г.В. Резапкиной) представляет собой 24 фразы, каждую из которых надо завершить, выбрав один из трех вариантов. Методика выявляет склонность к работе с людьми, исследовательским, практическим, эстетическим, экстремальным, плано-экономическим видам деятельности.

5 класс. Интерес к профессии

Цели: начальная диагностика профессиональных интересов; предварительное знакомство с классификацией профессий, понятием «предмет труда»; активизация интереса к миру профессий.

Материалы: опросники и бланки к методике «Или-или».

«Или-или» (по методике Е.А. Климова «Дифференциально-диагностический опросник»)

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

Ч	Т	П	З	И
2а	1б	1а	2б	3а
4б	4а	3б	5а	5б
6б	7б	6а	9б	7а
8а	9а	10а	10б	8б
12а	11б	11а	12б	13а
14б	14а	13б	15а	15б
16б	17б	16а	19б	17а
18а	19а	20а	20б	18б

1. Ухаживать за животными (а) или ремонтировать машины (б)
2. Объяснять одноклассникам учебный материал (а) или чертить схемы, таблицы (б)
3. Иллюстрировать книги (а) или следить за развитием растений (б)
4. Заниматься мелким домашним ремонтом (а) или рекламировать товары (б)
5. Исправлять ошибки в текстах (а) или писать отзыв о фильме, концерте (б)
6. Дрессировать животных (а) или воспитывать детей (б)
7. Играть на музыкальных инструментах (а) или управлять транспортом (б)
8. Обслуживать покупателей (а) или украшать витрины магазинов (б)
9. Изучать устройство различных механизмов (а) или изучать иностранный язык (б)
10. Лечить животных (а) или лечить людей (б)
11. Выводить новые сорта растений (а) или конструировать машины (б)
12. Улаживать конфликты между людьми (а) или приводить в порядок документацию (б)
13. Посещать театры, музеи (а) или технические выставки (б)
14. Налаживать медицинскую технику (а) или оказывать людям медицинскую помощь (б)
15. Составлять отчеты (а) или писать рассказы (б)
16. Проводить лабораторные исследования (а) или принимать больных (б)
17. Расписывать стены (а) или строить здания (б)
18. Заниматься организацией мероприятий (а) или выступать на сцене (б)
19. Делать чертежи изделий (а) или копировать их (б)
20. Изучать природные явления (а) или работать за компьютером (б)

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»:

Врач	Покупатель
Учитель	Клиент
Парикмахер	Пациент
Экскурсовод	Читатель
Библиотекарь	Слушатель
Продавец	Ученик
Воспитатель	Воспитанник
Продавец	Турист

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 профессий 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.

Викторина «Угадай профессию» (В.Н. Петелина)

ЧЕЛОВЕК	Кем бы могли работать в наши дни: Волк из сказки «Волк и семеро козлят» (пародистом); Красная Шапочка (социальным работником); Кот Матроскин (коммерсантом, животноводом, фермером)
ПРИРОДА	Он не сеет и не пашет, но отвечает за урожай. Кто он? (агроном)
ТЕХНИКА	Трактор водит (тракторист), электричку (машинист), стены выкрасил (маляр), доску выстругал (столяр), в доме свет провел (монтер), в шахте трудится (шахтер), в жаркой кузнице (кузнец), кто все знает (молодец)!

ЗНАК	От него зависит работа целого коллектива. Эта профессия требует постоянного движения и крепких нервов. Не всегда его узнают, так как обычно видят его со спины (дирижер)
ИСКУССТВО	В прошлый раз был педагогом, послезавтра – машинист. Должен знать он очень много, потому, что он ... (артист)

6 класс. Профессиональные склонности

Цели: диагностика профессиональных склонностей; развитие представлений о классификации видов деятельности.

Материалы: опросники и бланки к методике «Опросник профессиональных склонностей».

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 т.п.

Опросник профессиональных склонностей (методика Л. А. Йовайши в модификации Г.В. Резапкиной)

Инструкция. При выборе профессии важно учитывать свои склонности. Склонность – это влечение к какому-либо занятию. Чтобы определить свои профессиональные склонности, выберите один из трех вариантов – «а», «б» или «в» – и отметьте его в бланке.

1. Мне хотелось бы в своей профессиональной деятельности
 - а) общаться с самыми разными людьми;
 - б) снимать фильмы, писать книги, рисовать, выступать на сцене и т.д.
 - 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) главным механиком;
 - б) начальником экспедиции;

- в) главным 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) внутреннее устройство экспонатов;
 - б) их практическое применение.
 - в) внешний вид экспонатов (цвет, форма);
8. В людях я ценю, прежде всего
- а) дружелюбие и отзывчивость
 - б) смелость и выносливость;
 - в) обязательность и аккуратность.
9. В свободное время мне хотелось бы
- а) ставить различные опыты, эксперименты;
 - б) писать стихи, сочинять музыку или рисовать;
 - в) тренироваться.
10. В зарубежных 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 детьми или сверстниками;
 - б) с машинами, механизмами;
 - в) с объектами природы.
16. Школа в первую очередь должна
- а) учить общению с другими людьми;
 - б) давать знания;

в) обучать навыкам работы.

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. 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. Большой 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. Подсчитайте число обведенных букв в каждом из шести столбцов и запишите эти шесть чисел в пустых клетках 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 баллов – профессиональная склонность не выражена.

Шесть столбцов – это шесть видов деятельности.

1 – склонность к работе с людьми. Профессии, связанные с управлением, обучением, воспитанием, обслуживанием требуют от человека способности находить общий язык с разными людьми, понимать их настроение, намерения, хорошо помнить их особенности.

2 – склонность к исследовательской деятельности. Профессии, связанные с научной работой. Людей, склонных к исследовательской деятельности, отличают рациональность, независимость и оригинальность

суждений, аналитическим складом ума. Как правило, им больше нравится размышлять о проблеме, чем заниматься ее реализацией.

3 – склонность к практической деятельности. Круг этих профессий очень широк: производство и обработка металла; сборка и монтаж приборов и механизмов; ремонт, наладка, обслуживание электронного и механического оборудования; строительство; обработка различных материалов; управление транспортом; изготовление изделий.

4 – склонность к эстетическим видам деятельности. Профессии, связанные с изобразительной, музыкальной, литературно-художественной, актерско-сценической деятельностью. Людей творческих профессий кроме специальных способностей (музыкальных, литературных, актерских) отличает оригинальность и независимость.

5 – склонность к экстремальным видам деятельности. Профессии, связанные с занятиями спортом, путешествиями, экспедициями, охранной и оперативной работой, службой в армии предъявляют особые требования к физической подготовке и здоровью.

6 – склонность к плано-экономическим видам деятельности. Профессии, связанные с расчетами и планированием (бухгалтер, экономист); делопроизводством, анализом текстов и их преобразованием (редактор, переводчик, лингвист); схематическим изображением объектов (чертежник, топограф) требуют от человека собранности и аккуратности.

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
Сумма баллов	I	II	III	IV	V	VI

- Вспомните, на какие группы делятся профессии по предмету труда. Как они соотносятся со шкалами данной методики?

5.6. Способности

Слагаемые профессиональной успешности – легкость овладения профессией и положительное отношение к своей работе. Человека, который схватывает все на лету, называют способным. Способности — это совокупность всех свойств человека, определяющая его успешность в какой-либо деятельности. Человек рождается не с готовыми способностями, а с задатками, то есть индивидуальными особенностями мозга и нервной системы.

Различают общие и специальные способности. Общие способности необходимы для широкого круга занятий. К ним относятся трудолюбие, внимательность, сообразительность, целеустремленность. Эти качества важны во всех профессиях и видах деятельности. Целенаправленные занятия развивают способности точно так же, как упорные тренировки – мышцы спортсмена.

Высокий уровень общего умственного, или интеллектуального развития является условием успешной работы учителя, врача, юриста, психолога, инженера, экономиста, программиста и т.п. Уровень умственного развития определяется как природными задатками и наследственностью человека, так и его жизненным опытом, образованием, воспитанием и чертами характера.

Коммуникативные способности для большинства профессий не менее важны, чем другие. Многие профессии связаны 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.

Специальные способности — это качества, обеспечивающие успех в узком круге видов деятельности. К специальным способностям относятся творческие, научные (академические), художественные, музыкальные, литературные, артистические, технические, организаторские и другие способности. Наличие этих способностей может определить только специалист.

Сочетание ярко выраженных специальных способностей, определяющее успешную деятельность человека в определенной области, выделяющее его среди других, называют **одаренностью**, которая благодаря упорному труду может развиться в **талант**.

Для успешного выполнения обычной профессиональной деятельности совсем необязательно иметь особые способности. Даже отсутствие обычных способностей не препятствует освоению профессии – в этом случае включаются механизмы **компенсации** способностей — возмещение одних недостающих или слабо развитых качеств за счет других.

Наличие профессиональных способностей — необходимое, но не достаточное условие успешной профессиональной деятельности. Важное

значение имеет отношение к труду, личные качества, здоровье, навыки, привычки, знания, опыт.

5 класс. Задатки и склонности. Как развивать способности

Цели: начальное представление о задатках и способностях и их роли в профессиональной успешности.

Каждый человек от рождения имеет особенности, которые называют «задатками», то есть заранее данными качествами, дарами, которые мы получаем при рождении. Задатки – это возможности, которые в благоприятных условиях могут вырасти в способности, а могут погибнуть, как семена, упавшие на каменистую почву.

Способный человек, как правило, обладает многими талантами. Александр Пушкин и Михаил Лермонтов были не только великими поэтами, но и замечательными художниками и философами. Писательский талант Александра Грибоедова соперничал с музыкальным и дипломатическим. 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.

«Я умею...»

По цепочке надо завершить фразу, рассказав о своих умениях.

Примечание. Хотя это упражнение обычно используется в тренинге для разогрева и повышения самооценки, оно может быть проведено в формате урока. Предложите ребятам по цепочке закончить эту фразу. Если трудно начать, первую фразу может сказать учитель, например, «я умею печь пироги, играть в теннис, дрессировать хомячков» и т.д. Высказывания ребят не комментируются и не оцениваются. Если кто-то в течение 3 секунд не может ничего придумать, слово переходит к следующему.

Для практических видов деятельности особое значение имеют способности к зрительному, слуховому и осязательному восприятию информации, двигательные навыки. 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, аварийно-спасательными работами. Проверить способность ориентироваться в пространстве поможет следующее упражнение.

«Кто ближе?»

Ученик выходит к доске. В 3-4 метрах от него находится предмет – мяч, портфель, стул. Нужно с завязанными глазами подойти к этому предмету как можно ближе, не задев его. Выигрывает тот, кто подойдет ближе всех.

Какие способности вы развиваете на уроках физкультуры, математики, русского языка, музыки, изобразительного искусства? Подумайте, какие еще вы имеете возможности для развития различных способностей?

Существуют способности, необходимые для любой деятельности. Назовите эти способности (зрение, слух, осязание, речь). К счастью, мы обладаем этими способностями. Но бывает так, что человек, лишенный даже

минимальных способностей, совершает то, что не могут сделать обычные люди. Знаете ли вы таких людей?

В конце XIX-начале XX века в России жил и творил замечательный иконописец Григорий Журавлев, который родился без рук и без ног. Кисти он держал в зубах. Его иконы хранятся в музеях и частных коллекциях разных стран не потому, что их создал безрукий художник, а потому, что они являются шедеврами иконописного мастерства. Григорий Журавлев в одиночку расписал Утевский собор в Самарской губернии, за что был щедро награжден императором Николаем II.

Известный во всем мире ученый, доктор психологических наук Александр Васильевич Суворов, автор книг о саморазвитии и достоинстве личности ослеп в трехлетнем возрасте, а оглох – в девятилетнем. Творчество стало смыслом его жизни. Сначала это была игра-фантазирование, затем первые опыты стихосложения, публицистика и, наконец, наука.

• Всегда ли мы ценим дары, которыми так щедро наделены? Задумываетесь ли вы о том, как лучше распорядиться своими способностями? Есть дары, которые нельзя измерить в словах, звуках и красках. Это – умение слушать, прощать, помогать, защищать, лечить, учить. Это грани главного дара, без которого все иные дары теряют смысл – дара любви к людям.

6 класс. Мыслитель или художник?

Цели: знакомство с особенностями работы правого и левого полушария; диагностика доминантного полушария.

Материалы: опросник «Мыслитель или художник».

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.

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.

«Мыслитель или художник?»

Инструкция. 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,	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

я будто вижу, как все происходит.										
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. Обычно я не вижу особых 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 больше, чем на 5 превышает вторую, вы принадлежите к логическому типу. Вы склонны действовать под влиянием разума, а не эмоций. При принятии решений чаще полагаетесь на расчет, чем на интуицию. 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 больше, чем на 5 превышает первую, 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 вы можете быть успешны в эстетических видах деятельности.

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 деятельности¹⁶.

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

1. Сцепите руки в замок, переплетя пальцы. Палец какой 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?

¹⁶ по кн. Жариков Е.С., Крушельницкий Е.Л. Для тебя и о тебе. – М.: Просвещение, 1991.

3. Скрестите 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.

Можно определить ведущее полушарие, но «просчитать» творческие способности с помощью тестов нельзя – наличие у вас способностей к музыке, живописи, литературе, науке можно выявить по результатам – музыкальным произведениям, рисункам, стихам, сочинениям, оригинальным решениям задач.

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

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

— Отчего же? Ты ведь совсем большой. 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.

• Вы, наверное, слышали выражение — «зарыть талант в землю». Как вы его понимаете? Знаете ли вы, откуда взялось это выражение?

Не всем дано писать музыку, как Моцарт, или стихи, как Гете. Но в каждом человеке скрыт свой талант. Очень важно, чтобы рядом с вами оказались люди, которые помогут вам поверить в свой талант – родители, учителя, друзья.

5.7. Профессия и карьера

Януш Корчак писал: «ребенок – это не почва, возделываемая наследственностью для посева жизни, мы можем лишь способствовать росту того, что яростно и настойчиво начинает рваться к жизни в нем еще до его первого вдоха». (Корчак Я. Как любить ребенка, М., Книга, 1980).

Помощь в самоопределении несводима к диагностике способностей и обучению навыкам планирования карьеры. Если мы хотя бы не пытаемся раскрыть смыслы и ценности, лежащие за пределами профессиональной деятельности, мы никогда не вырвемся из замкнутого круга: «Для чего мы работаем?» – «Чтобы жить!» – «А для чего живем?» – «Чтобы работать!»

Выбор профессии и карьеры во многом определяются семейным воспитанием. Хорошо это или плохо?

Некоторые родители подсознательно стремятся «прожить» в своих детях свою вторую жизнь. Тогда они тянут своих детей «за уши» в профессию,

которая им совершенно не интересна. Послушный, зависимый ребенок соглашается, расплачиваясь позже за выбор, сделанный вместо него. Нелюбимая работа, несостоявшаяся карьера, загубленные таланты со всеми последствиями от соматических расстройств до потери смысла жизни...

Непослушный и независимый «ропщет и бунтует», в крайних случаях доводя отношения с родителями до разрыва. Еще ладно, если ради высокой цели. А может, это просто подростковая протестная реакция на любое вторжение на свою территорию.

«Наш сын будет финансистом. Как мы с мужем», – тоном, не терпящим возражений, сказала психологу-профконсультанту мама старшеклассника, пришедшая узнать результаты тестирования. «Не думаю, что вы мне сможете сказать что-то новое, с моим сыном уже второй год работает» (называет фамилию известного психотерапевта).

Пару лет музыкально одаренный подросток, еще в школе сочинявший песни и успешно выступающий на концертах, разрывался между своей мечтой и амбициозными планами родителей, потому бросил престижный вуз и ушел из дома.

Нередко межличностный или внутренний конфликт становится источником энергии, стимулом для достижения карьерных успехов – не случайно в китайском языке этот иероглиф состоит из двух частей – «опасность» и «возможность». Тогда подросток, стремящийся оправдать ожидания родителей или доказать свою правоту, достигает профессионального успеха в спорте, бизнесе, политике, искусстве.

По данным социологических исследований, к моменту окончания школы только каждый второй может сказать, что уже выбрал профессию. На выбор каждого третьего выпускника влияние оказали средства массовой информации: фильмы, реклама, заказные статьи о профессиях, якобы престижных и перспективных (например, сомелье, риэлтер, брокер, трейдер, мерчендайзер, гринкипер и другие, привлекающих звучностью слова и загадочностью содержания).

Школа по степени влияния на выбор профессии занимает последнее место. В России нет государственной системы профориентации, в том числе системы подготовки консультантов по выбору профессии, как в других странах, например, в Ирландии, где каждый класс курирует специалист по карьере. Этот человек в течение всего обучения в школе занимается психолого-профориентационным сопровождением каждого ребенка, к моменту завершения школы подводя его к оптимальному выбору профессиональной карьеры.

Выбор профессии – такой же естественный этап развития каждого человека, как первые шаги и первые слова. Это – в том случае, если ребенок развивается нормально, окружен любовью и заботой. Психологическая готовность старшеклассника к выбору профессии во многом зависит от взрослых. Именно в подростковом возрасте складываются новые личностные образования. Если ребенку созданы нормальные условия для его личностного развития, то в подростковом возрасте решение о выборе профессии

принимается легко и естественно. Проблемы с выбором профессии – только верхушка айсберга личностных проблем и сигнал внутреннего неблагополучия.

В ситуации непростого выбора родители иногда оказывают своим детям «медвежью услугу», «программируя» их детей на цели, которых сами они не достигли в своей жизни, но считают их «правильными» и достойными. Большинство родителей стереотипно ориентируют своих детей на продолжение образования в вузе, профиль которого может не совпадать с интересами подростка, его способностями.

Поэтому так велико сегодня число выпускников вузов, работающих не по специальности, и так низок уровень тех, кто все-таки пытается устроиться по профилю обучения.

Изучение индивидуальных психологических особенностей старшеклассников в ходе получения общего образования снижает вероятность ошибки при выборе профиля обучения. Но при этом необходимо давать подросткам полную и достоверную информацию о ситуации на рынке труда, требованиях профессий и профессиональных перспективах, «расчищая» их сознание от мифов и стереотипов, искажающих профессиональный выбор и формирующих эгоистическую направленность личности.

5 класс. Что я знаю о профессиях

Цели: начальное представление о труде и профессиях; развитие уважения к труду и профессионалам¹⁷.

Материалы: комплекты карточек для задания «Собери пословицу».

В мире насчитывается около сорока тысяч профессий, причем каждый год исчезают и возникают десятки новых, точно также, как на смену старым предметам обихода приходят новые. Некоторые профессии кокетливо меняют названия, прикидываясь современными. Не сразу поймешь, что бармен — это буфетчик, а менеджер – управляющий. Профессия прачки исчезла вместе со стиральной доской – эту работу теперь выполняет стиральная машина.

Сейчас большая редкость – пишущая машинка. Ей на смену пришел компьютер с клавиатурой. Поэтому профессия машинистки изменилась (желательно проиллюстрировать рассказ картинками, слайдами или фотографиями).

Что такое профессия? В Толковом Словаре Ожегова дается такое определение: «Профессия – основной род занятий, трудовой деятельности». Какие профессии вы знаете? Какие профессии упоминали на уроках истории? (историк, архитектор, реставратор, археолог, кораблестроитель, изобретатель, книгопечатник и др.)

«Аукцион»

Участники 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,

¹⁷ При разработке занятия использованы материалы психолога В.Н.Петелиной.

президент), такие ответы не принимаются, как и слова «олигарх», «авторитет» и т.д. Игра идет до тех пор, пока не останется один победитель.

Возможен другой вариант этого упражнения. Первый учащийся с места называет любую профессию, второй – профессию, начинающуюся на последнюю букву предыдущей и т.д. Если ученик затрудняется назвать профессию, учитель считает до трех, после чего ученик выбывает из игры, а право хода переходит следующему. Выигрывает последний. В качестве атрибутов игры можно использовать импровизированный гонг и молоток, приз победителю.

Что такое «труд»? (можно записать ответы детей на доске)

«Труд – целесообразная деятельность человека, направленная на создание с помощью орудий производства материальных и духовных ценностей»¹⁸.

Какие вы знаете пословицы о труде? Примеры пословиц:

С мастерством люди не родятся, а добытым ремеслом гордятся. Русская пословица

Не хлеб за брюхом ходит, а брюхо за хлебом (русская пословица)

Малый топор может срубить большое дерево (албанская пословица)

Душу вложишь – все сможешь (русская пословица)

Клади картошку в окрошку, а любовь в дело (русская пословица)

Без труда жить - только небо коптить (русская пословица)

«Собери пословицу» (работа в микрогруппах по 4-6 человек)

Каждой группе дается комплект карточек, из которых надо собрать 9 пословиц. Выигрывает та команда, которая сделает это быстрее и правильнее.

Уменье и труд	а в одном отличись
Готовь сани летом	созреет - само упадет
За много дел не берись,	а говори, что сделал
Не говори, что делал,	а телегу - зимой
Поспешись	пока горячо
Без труда	не вынешь и рыбки из пруда
Не тряс яблочко пока зелено:	людей насмешишь
Кто рано встает, все грибы соберет,	а начавши - делай
Куй железо,	а сонливый пойдет за крапивой

Ответы:

Уменье и труд все перетрут.

За много дел не берись, а в одном отличись.

Готовь сани летом, а телегу - зимой.

Не говори, что делал, а говори, что сделал.

Поспешись - людей насмешишь.

Не тряс яблочко пока зелено: созреет - само упадет.

Кто рано встает, тот грибы соберет, а сонливый пойдет за крапивой.

Куй железо, пока горячо.

Не начавши - думай, а начавши - делай.

¹⁸ Ожегов С.И. Словарь русского языка. – М.: Советская Энциклопедия, 1973.

В заключении учитель или подготовленный ученик читает стихотворение Р. Сефа «Странное дело»¹⁹.

Странное дело, а может быть нет.

Жил-был на свете когда-то сапожник.

Был он сапожником 45 лет,

Но про него говорили: Художник!

Странное дело, а может быть нет.

Жил-был на свете когда-то художник.

Был он художником 70 лет,

Но про него говорили: сапожник.

Странное дело, а может быть нет.

• В каких смыслах употребляются здесь слова «художник» и «сапожник»? Кого из героев стихотворения можно назвать мастером, профессионалом? Кто вызывает уважение?

6 класс. Формула профессии

Цель: развитие темы «Классификация профессий»; расширение представлений о мире профессий, моделирование образа будущей профессии.

Материалы: бланк с характеристиками целей, предметов, средств и условий труда для каждого ученика.

Вспомните, что такое классификация. Что вы знаете о классификации профессий? На какие группы делятся профессии? Предмет труда – не единственная характеристика профессии. Назовите профессии, относящиеся к одному предмету труда. Чем они различаются? (содержанием деятельности, условиями труда)

Формула профессии (по мотивам методики Н.С. Пряжникова).

Выделение существенных признаков поможет вам смоделировать образ привлекательной профессии. В бланке перечислены возможные цели, предмет, средства и условия труда.

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

¹⁹ по кн. Сеф Р. Избранное. В 2-х т. – М.: Вагриус, 2004.

- 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

Работа в микрогруппах. Проще всего образовать микрогруппы из четырех человек, предложив учащимся повернуться к соседям. Каждая группа получает конверт с листом, на котором написано название профессии, которую должны в течение 5 минут загадать с помощью четырех признаков.

Затем представитель микрогруппы называет эти признаки, а остальные учащиеся отгадывают профессию и оценивают, насколько правильно отобраны ее характеристики.

Самостоятельная работа. Из каждой группы выберите и запишите самую привлекательную для вас характеристику (можно подчеркнуть соответствующие признаки в бланке).

Цели: _____

Предмет: _____

Средства: _____

Условия: _____

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

5.8. Стратегия выбора профессии

В древности профессию за ребенка выбирали взрослые, которые с рождения наблюдали за ним, давали возможность пробовать себя в разных видах деятельности, с первых лет жизни исподволь приучая его к труду. Нередко будущую профессию определял жребий.

Чтобы понять, кому нужна помощь в выборе профессии, попробуем выяснить, кому она не нужна и почему. Помощь в выборе профессии не нужна тому, кто не может выбрать из нескольких вариантов при условии, что этот человек обладает рядом качеств. Это – любовь к людям и труду, способность к самообучению и саморазвитию, самостоятельность в мышлении и поступках. Если эти качества есть – совершенно не важно, каким образом, в каком объеме и в какой последовательности будут реализованы его профессиональные планы: от перемены мест слагаемых результат не меняется.

Такому человеку на вопрос «Какую профессию мне выбрать?» можно с легким сердцем ответить: «Выбирай любую. У тебя все получится!»

Когда варианты равноценны, решающими могут оказаться второстепенные факторы – близость учебного заведения к дому (или, наоборот, желание уехать подальше от дома), семейные традиции, совет или пример авторитетного взрослого, хорошая компания, льготы при поступлении.

Тому, у кого нет никаких вариантов, помогать надо было десять-пятнадцать лет назад. Теперь уже поздно. Время, когда закладываются основы личности, упущено безвозвратно. Поэтому вопрос «Какая профессия мне подходит», не имеет ответа: выбирай любую, но не рассчитывай на профессиональный успех! И в этом случае, как и в первом, многое зависит от перечисленных факторов (тех, которые принято называть «ошибками в выборе профессии»).

И уж совершенно не нужна помощь в выборе профессии тем, кто точно знает, кем он хочет стать. И тут главное – ему не мешать. В этом случае лучшее, что может сделать взрослый – дать полную и достоверную информацию об интересующей профессии, поддержать и ободрить, а не говорить об отсутствующих способностях или слабо развитых профессиональных качествах.

Таким образом, круг учащихся, которым можно помочь в ходе профориентационных занятий, сужается до тех, кто в силу личностных особенностей не может сделать выбор из равноценных вариантов или ждет от взрослых готовых решений. К сожалению, число этих ребят стремительно растет, поэтому и сегодня актуальна модель профессионального выбора, предложенная более ста лет назад американским ученым Ф. Парсонсом.

По его мнению, достаточно «просчитать» человека с помощью хитроумных тестов, узнать требования каждой профессии, а затем организовать встречу человека с «подходящей» профессией. В измененном виде модель Парсонса хорошо известна как триада «Могу», «Хочу», «Надо». Но в школьном возрасте «Хочу», то есть мотивационно-потребностная сфера, уже сформирована, и она нередко лежит в стороне от «Могу» (профессиональные способности и склонности) и «Надо» (требования рынка труда, на который опосредованно влияет мотивы и потребности общества в целом, складывающиеся из наших индивидуальных мотивов и потребностей).

Все эти аспекты необходимо учитывать при проведении занятий данного раздела, который содержит традиционные технологии целеполагания, планирования карьеры и выбора путей получения профессии, дополненные ценностно-смысловым содержанием.

5 класс. Азы правильного выбора

Цели: начальное представление о правильной стратегии выбора профессии; развитие навыков реалистичной самооценки.

Материалы: по три листочка на каждого ученика.

Правильно выбрать профессию легко: для этого надо, чтобы совпали три условия.

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).

В жизни все намного сложнее: хочется одно, «может» другое, а надо – третье (см.рис.).

1 вариант. 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 чудачков немало — больше половины всех выпускников. Только они об этом пока не знают.

2 вариант. 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.



3 вариант. Счастливое совпадение требований рынка, возможностей и желаний человека – редкий вариант, дающий возможность получать достойное вознаграждение за работу, приносящую удовольствие.

«Три листочка»

Раздайте ребятам по три листочка бумаги, желательно трех цветов. Попросите написать на первом слово «ХОЧУ» и продолжить предложение, перечислив свои требования к будущей профессии (например, хочу много путешествовать, хорошо зарабатывать, встречаться с интересными людьми, много работать, испытывать острые ощущения). На втором листочке ребята должны написать слово «МОГУ» и перечислить, что они могут делать хорошо. На третьем листочке (НАДО) нужно написать, что в настоящее время надо другим (товары, услуги, идеи и т.д.)

Три листочка – это три слагаемых правильного выбора профессии. Насколько близки сегодня ваши «МОГУ», «ХОЧУ», «НАДО»? Как вы думаете,

на что вы вам проще влиять: на «могу», «хочу» или «надо»? Подумайте, чем можно дополнить эту схему?

«ЕСТЬ» – это те умения, навыки, качества, которыми вы располагаете уже сегодня. Это – ваш стартовый капитал. Чтобы уже сегодня задуматься о том, чем вы будете заниматься через 5-10 лет, важно правильно оценить себя сегодня. Постарайтесь быть объективными, оценивая себя в следующем упражнении.

«Есть!»

Насколько у вас сформированы навыки, приведенные в таблице?

Полезные навыки	всегда	часто	редко	никогда
Довожу дело до конца				
Я требователен к себе				
Умею преодолевать трудности				
Умею распределять время				
Учитываю мнение других				
Я человек слова				

- Насколько у вас сформированы эти навыки?

Поменяйтесь листочками с соседом по парте. Оцените друг друга, поставив рядом с его оценкой свою (только не по принципу «ты – мне, я – тебе»). Сравните свои оценки с оценками, которые вам поставил сосед. Довольны ли вы этими оценками? Насколько честно вы сами оценили своего товарища? Может быть, вы побоялись его огорчить? Или наоборот? Кто строже оценил вас: сосед или вы сами?

Качества, которые вы оценивали, определяют профессиональную успешность человека. Если оценки ниже, чем вам хотелось бы, не расстраивайтесь: лучше узнать свои слабости сегодня, когда есть время и желание от них избавиться, чем тогда, когда поздно будет что-то исправить.

Правильный выбор профессии позволяет реализовать свой потенциал, избежать разочарования, оградить себя и свою семью от нищеты и неуверенности в завтрашнем дне. Сегодня вы узнали секрет правильного выбора профессии. Он прост.

- Как вы думаете, почему не все могут воспользоваться этим простым и красивым решением? Поговорите об этом со своими родителями. Насколько совпадают их «хочу», «могу» и «надо»? Довольны ли они тем, как сложилась их профессиональная карьера?

Примечание. Дайте возможность желающим поделиться своими мыслями об этом упражнении. Листочки соберите. Подумайте, как оказать поддержку тем, у кого окажутся низкие оценки по всем параметрам.

6 класс. Ошибки в выборе профессии

Цель занятия – анализ различных мотивов выбора профессии, смещение акцента с внешних мотивов выбора на внутренние мотивы.

Материалы: карточки с названиями профессий для упражнения «Лотерея»; фрагмент «Право на ошибку» видеокурса «Время выбирать профессию», который можно показать в начале или в конце занятия.

Поведение человека определяют его потребности. Мы нуждаемся не только в пище, одежде, доме, но и в уважении и внимании других, возможности заниматься любимым делом. Работа же, как точно заметил французский философ Вольтер, избавляет нас от трех зол: скуки, порока и нужды.

А.П. Чехов так пишет о своих героях: «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»²⁰.

- Что вы можете сказать об этих людях? Счастливы ли они в своей профессиональной деятельности? Какой выход они нашли из сложившейся ситуации? Хотели бы вы быть похожими на этих людей? Встречались ли вам люди, недовольные своей работой или работающие не по специальности? Приходилось ли вам слышать выражения «Человек на своем месте» или «Он не на своем месте»? Как вы их понимаете?

В романе Аркадия и Бориса Стругацких «Град обреченный» описывается странный эксперимент над людьми. Одно из условий их жизни – постоянная смена вида деятельности. Сегодня ты дворник, через несколько месяцев тебя назначат судьей или учителем. Кто-то прилагает усилия, чтобы задержаться на любимой работе или избежать нелюбимой... Но закон суров: каждый должен работать столько, сколько нужно, и тем, кем его назначили, несмотря на отсутствие интересов, способностей, знаний и навыков.

«Лотерея»

Вышедший к доске ученик берет карточку с названием профессии и без подготовки рассказывает, в чем заключаются его обязанности, что произойдет, если он не выйдет на работу, в чем преимущества его профессии.

Примечание. Любое упражнение нужно закончить до того, когда оно надоест учащимся. Примерное время проведения – 10 минут, число участников – 5-6 человек. По завершении можно задать учащимся вопросы:

- Изменилось ли ваше представление об этих профессиях? Кому из вас хотелось получить одну из этих профессий? Почему?

В отличие от героев Стругацких мы имеем возможность выбора. Рассмотрим возможные мотивы выбора профессии.

«Для чего люди работают?»

В течение трех минут запишите на листочках несколько ответов.

Примечание. Это непростое задание необходимо для осознания возможных мотивов профессиональной деятельности. Все варианты выписываются на доске. Учащийся, предложивший больше всего ответов, награждается символическим призом.

Мотивы выбора профессии могут быть внешними (деньги, статус, карьера, известность, власть) или внутренними (интерес к содержанию работы и ее результатам – спасать, лечить, учить людей, строить дома, снимать фильмы, ухаживать за животными и растениями и многое другое).

²⁰ Чехов А.П. Собр. соч. в 12-ти т. Т. 10. - М., 1956.

- Какие мотивы преобладают у профессионала? Какие мотивы вам ближе – внешние или внутренние?

Цели, ради которых работает большинство, очевидны и естественны – выучить детей, обеспечить себя и свою семью, вылечить близкого человека. Миллионы людей выполняют обычную и совершенно необходимую работу. Исчезнет необходимость зарабатывать деньги – люди в своей массе перестанут работать, встанет транспорт, остановится производство, закроются школы и больницы, замолчат телефоны, потухнут экраны телевизоров и компьютеров. Но если цель большинства – деньги, логично предположить, что каждый должен хвататься за любую работу и вкалывать в три смены.

Почему же существует проблема выбора профессии? Одним из факторов, осложняющим выбор, является **недостаток информации о себе и профессии**. На уроках самоопределения вы лучше узнаете себя благодаря заданиям и упражнениям, снижая тем самым вероятность ошибки, связанной с неверной самооценкой, иногда заниженной, а чаще – завышенной.

Представления о профессии тоже могут быть оторваны от реальности. Чтобы избежать возможного разочарования, надо как можно больше узнать о будущей профессии: не только содержание, но и условия труда, медицинские противопоказания, пути получения профессии.

Одна из самых распространенных ошибок при выборе профессии – **выбор из соображений «престижа»**. Но «престиж» - понятие относительное. Сто лет назад профессия шофера считалась более престижной, чем профессия актера. Что касается моды на профессию, то, как говорил Станиславский, мода существует только для тех, кто не умеет одеваться сам.

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

Нередко интерес к профессии вспыхивает под влиянием прочитанной книги или увиденного фильма. Назовите фильмы, рассказывающие о сотрудниках правоохранительных органов («Ментовские войны», «Глухарь», «Убойная сила», «Каменская» и др.); врачах («Скорая помощь», «Неотложка» и др.); водителях («Дальнобойщики») и т.д.

На людей, подверженных чужому влиянию, влияет все: телесериалы, советы случайных людей, мода. Но выбор профессии под влиянием этих факторов – не обязательно плох. Многие известные люди отмечали роль случая в выборе жизненного пути и вероятность иных вариантов. Выдающийся хирург-офтальмолог В.П. Филатов мог стать прекрасным 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 сто жизней, они бы не насытили всей жажды познания, которая сжигает меня», - писал В.Я. Брюсов, ученый и поэт.

Юная англичанка 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».

- Знаете ли вы людей, которых можно назвать мастерами своего дела? Расскажите о них. Назовите качества, которые их отличают.

Итак, само по себе любое решение о выборе профессии ни хорошо, ни плохо – оно нейтрально, потому что невозможно предугадать его отдаленные последствия. Главное – мотивы выбора, которые определяются личностными качествами (реалистичность самооценки, самостоятельность или излишняя зависимость от других; ориентация на внешние атрибуты профессии, а не ее глубинный смысл). Именно мотивы определяют профессиональную и личностную успешность.

Человек за свою жизнь может не раз поменять профессию, потому что меняется сам, меняется рынок труда. Если мы делаем свою работу хорошо, с любовью, то, независимо от ее содержания, она будет всегда в почете и цене.

Список использованной литературы

1. Григорьев, Д. Воспитательные результаты и эффекты внеучебной деятельности / Д.Григорьев, П.Степанов //Журнал заместителя директора по воспитательной работе. - 2009. - № 8. - С. 16-21.
2. Диагностическая и коррекционная работа школьного психолога: Сборник научных трудов. – М.: Академия педагогических наук СССР. Институт общей и педагогической психологии. – 1987. – С.142-148
3. Журавлев, Д. Адаптация учащихся при переходе из начальной в среднюю школу / Д. Журавлев // Народное образование. – 2002. - №8. – С.99-102.
4. Колосова, С.Л. Основы психодиагностики. / С.Л Колосова. – Сыктывкар, 2000. – С.123-131.
5. Никольская, И.М. Психологическая защита у детей / И.М. Никольская, Р.М.Грановская. – СПб.: Речь, 2001. – С.46-55.
6. Практическая психология образования. 4-е изд./ Под ред. И.В.Дубровиной. – СПб.: Питер, 2009. – 592с.
7. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа/ сост. Е.С. Савинов. – М.: Просвещение, 2011. – 342с.
8. Пряжников, Н. Школьная профориентация: реальность и мечты. / Н.Пряжников //Школьный психолог. – 2003. - №4.
9. Пряжникова, Е.Ю. Профориентация./Е.Ю. Пряжникова, Н.С. Пряжников. – 5-е изд. – М.: Академия, 2010. – 496с.
- 10.Резапкина, Г.В. Мыслительные способности: Авторские комментарии к третьим занятиям в 5-7 классах./Г.В. Резапкина // Классное руководство и воспитание школьников. – 2007. - № 22. – С. 47–48.
- 11.Резапкина, Г.В. Развитие эмоциональной сферы: Авторские комментарии ко вторым занятиям в 5-7 классах./Г.В. Резапкина // Классное руководство и воспитание школьников – 2007. - № 20. – С.42–43.
- 12.Резапкина, Г.В. Ракурсы самооценки: Авторские комментарии к первым занятиям в 5-7 классах./Г.В. Резапкина// Классное руководство и воспитание школьников. – 2007. - № 18. – С. 37-39.
- 13.Резапкина, Г.В. Кому не нужна помощь в выборе профессии?: Введение в тему./Г.В. Резапкина// Классное руководство и воспитание школьников. – 2007. - №19. – С. 39-40.
- 14.Резапкина, Г.В. Уроки самоопределения: профориентация или профанация?: Пояснительная записка к систематическому курсу «Уроки выбора профессии: 5-9 классы» /Г.В. Резапкина// Классное руководство и воспитание школьников. – 2007. - №14. – С. 20-23.
- 15.Резапкина, Г.В. Уроки самоопределения: Профориентационные занятия в 5-9 классах./ Г.В. Резапкина// Классное руководство и воспитание школьников. – 2007. - №18. – С. 32-35.
- 16.Резапкина, Г.В. Творческая работа: Четвертые уроки в 5–7 классах./ Г.В.Резапкина// Классное руководство и воспитание школьников. – 2007. - №24. – С. 25–27.

- 17.Резапкина, Г.В. Уроки самоопределения: Пятые уроки в 5-9 классах./ Г.В.Резапкина//Классное руководство и воспитание школьников.–2008.-№2.
- 18.Резапкина, Г.В. Уроки самоопределения: Шестые уроки в 5-9 классах./ Г.В.Резапкина//Классное руководство и воспитание школьников.–2008.-№3.