

Утверждаю.

Директор МКОУ СОШ № 8 с.Садового



Н.В.Блинова

**ПРОГРАММА ПО  
ПРОФОРИЕНТАЦИИ  
«Выбор профессии – дело серьезное»  
для учащихся  
МКОУ СОШ № 8 с.Садового**

## Пояснительная записка

Вопрос профессионального самоопределения - один из самых главных и сложных образовательного развития. И решение данного вопроса поможет обучающимся определиться с будущей сферой профессиональной деятельности, а также сориентироваться в перспективности выбора образовательного учреждения.

Актуальность профессионального самоопределения школьников очевидна. Во-первых, от того, какую профессию выберут повзрослевшие школьники и где будут работать, зависит не только их собственное благосостояние, но и возможность реализовать свои способности и творческий потенциал. Во-вторых, не имея профессионального образования, можно претендовать на весьма скромный диапазон работ, которые к тому же не относятся к числу престижных и высокооплачиваемых. Поэтому очень важно определиться с выбором профессии. В-третьих, профориентационная работа позволяет решать и многие другие проблемы в период обучения в школе. Реальная и привлекательная профессиональная перспектива уберегают многих школьников от совершения правонарушений. Например, если подросток намерен получить престижную профессию, к которой ему следует готовиться, то он тысячу раз подумает, стоит ли ему включаться в криминал или наркоманию.

В программу включены занятия по психологической подготовке к экзаменам. В период подготовки к сдаче экзаменов становится актуальным развитие умения управлять своими эмоциями в стрессовой ситуации. Также необходим навык планирования и управления таким ресурсом, как время. Эти качества важны не только для подготовки к экзаменам, но и для успешного освоения любой профессии.

Содержание программы предполагает побудить старшеклассников к активному самопознанию, исследованию собственных интересов, способностей и возможностей, а также помочь им сориентироваться в планах на будущую жизнь.

**Целью** программы является оказание психологической помощи старшеклассникам в профессиональном самоопределении и выборе профессии с учетом интересов, склонностей, индивидуальных особенностей и потребностей.

### **Задачи:**

- расширение кругозора учащихся в мире профессий;
- повышение уровня профессиональной зрелости;
- актуализация процесса профориентации учащихся;
- исследование учащимися своих интересов, способностей и возможностей.

Программа включает в себя следующие элементы:

- **профессиональное просвещение** (профинформирование, профконсультирование),
- **профессиональная диагностика**, направленная на выявление интересов и способностей личности к той или иной профессии;
- **профессиональная консультация**, которая нацелена на оказание индивидуальной помощи в выборе профессии.

## Учебно-тематический план занятий

	Направление работы	Тема	Часы
<b>БЛОК 1</b>	Профессиональное просвещение  (информация оформляется в виде брошюр и стендового материала)	Темперамент и профессия	
		Психологическая подготовка к экзаменам: навыки саморегуляции	
		Психологическая подготовка к экзаменам: упражнения на концентрацию внимания	
		Модные профессии	
<b>БЛОК 2</b>	Психодиагностика	Анкета	
		Тест Голланда	
		Опросник Карта интересов (Е.А.Климова)	
		Методика «Мотивы выбора профессии»	
<b>БЛОК 3</b>	Развивающие занятия	Вводное. Выбор профессии – дело серьезное.	
		Кем быть?	
		Мир профессий	
		Личность и профессия	
		Профессиограмма и анализ профессий	
		Интересы и склонности	
		Мои способности	
		Эмоции и выбор профессии	
Итоговое. Моя будущая профессия			
<b>БЛОК 4</b>	Консультирование	Индивидуальные консультации	
<b>БЛОК 5</b>	Работа с родителями	Родительское собрание «Как помочь подростку выбрать будущую профессию»	

## **Блок 1. Профессиональное просвещение**

Цель:

1. Темперамент и профессия (Приложение 1)
2. Психологическая подготовка к экзаменам: навыки саморегуляции (Приложение 2)
3. Психологическая подготовка к экзаменам: упражнения на концентрацию внимания (Приложение 3)
4. Модные профессии (Приложение 4)

## **Блок 2. Психодиагностика**

Цель диагностического исследования состоит в том, чтобы при помощи определенных психодиагностических методик произвести объективную оценку интересов и способностей личности к той или иной профессии.

**1. Анкета «Осведомленность о профессиях»** (Приложение 5)

**2. Методика «Опросник профессиональных предпочтений» (модификация теста Голланда)** (Приложение 6)

Каждый человек по своим личностным качествам подходит к определенному типу профессий. Данная модификация теста Голланда, основанная на соотношении типов профессий с индивидуальными особенностями человека, призвана помочь выбрать профессию с учетом, в первую очередь, личностных особенностей.

**3. Дифференциально-диагностический опросник (ДДО) Е.А.Климова** (Приложение 7)

Методика предназначена для отбора на различные типы профессий в соответствии с классификацией типов профессий Е.А.Климова. Можно использовать при профориентации подростков и взрослых.

**4. Методика «Мотивы выбора профессии»** (Приложение 8)

При выборе профессии человек руководствуется следующими мотивами: общественной значимостью профессии, престижем, заработком, возможностью продвижения по службе... Знание того, почему человек избрал ту или иную профессию, позволяет предвидеть, насколько успешно он будет ею овладевать, насколько серьезно, увлеченно будет работать, насколько устойчивым будет интерес к избранной деятельности. Для того чтобы лучше ориентироваться в большом разнообразии мотивов, можно разделить их на внутренние и внешние.

**Внутренние мотивы** выбора той или иной профессии – ее общественная и личная значимость; удовлетворение, которое приносит работа благодаря ее творческому характеру; возможность общения, руководства другими людьми и т.д. Внутренняя мотивация **возникает из потребностей самого человека**, поэтому на ее основе человек трудится с удовольствием, без внешнего давления.

**Внешняя мотивация** – это заработок, стремление к престижу, боязнь осуждения, неудачи и т.д. Внешние мотивы можно разделить на положительные и отрицательные.

«+»: материальное стимулирование, возможность продвижения по службе, одобрение коллектива, престиж, т.е. стимулы, ради которых человек считает нужным приложить свои усилия.

«-»: воздействие на личность путем давления, наказаний, критики, осуждения и других санкций негативного характера.

Исследования показывают, что преобладание внутренних мотивов наиболее эффективно с точки зрения удовлетворительности трудом и его производительности. То же самое можно сказать и относительно положительной внешней мотивации. Приводимая ниже методика позволяет определить ведущий тип мотивации в процессе выбора профессии.

### **Блок 3. Развивающие занятия**

#### **Занятие 1. Выбор профессии - дело серьезное**

**Цели:** дать учащимся представление об основах профессионального самоопределения.

##### **I. Организационный момент**

**Учитель:** Каждый человек стремится быть счастливым. Сейчас вы стоите на пороге взрослой жизни, выбираете себе профессию.

##### **II. Основная часть.**

**Психолог:** Ребята, как вы понимаете, что означает слово «профессия»?

Профессия (от лат. *profiteri* – «объявлять своим делом») – основной род занятий, трудовой деятельности, требующий определённой подготовки и являющийся источником существования. Кроме того, профессия – это ещё и знания, умения, личные качества, необходимые для того, чтобы успешно заниматься данной работой, получая вознаграждение за свой труд.

**Выбор профессии** - один из самых важных и решающих шагов в жизни каждого человека, от которого будет зависеть его дальнейшая деятельность.

При выборе профессии, прежде всего, нужно руководствоваться своими пристрастиями и способностями. Есть факультеты, где учиться легче, а где и весьма сложно. Где-то нужно приложить огромное терпение. Поэтому нужно правильно оценить свои способности. А смогу ли я? А нужно ли мне именно это? Как не стать заложником необдуманного, опрометчивого профессионального выбора? Ответы на эти вопросы важно получить ещё за школьной партой.

Кто-то найдет их самостоятельно, кто-то обратится к близким людям. Но наиболее правильно поступит тот, кто учтет при этом рекомендации специалистов по профориентации и обучению.

##### **Сколько же всего существует профессий?**

В документе, который называется «Единый тарифно-квалификационный справочник» насчитывается более 6000 названий профессий, имеющих на сегодняшний день в России. Каждый год появляются новые профессии, например, аналитик, логистик, и исчезают старые.

##### **Как ориентироваться в мире профессий?**

В процессе своей профессиональной деятельности человеку приходится иметь дело с техникой, инструментом, людьми, расчетами, природой и т.д. Все это является предметом труда.

## По предмету труда можно выделить 5 типов профессий:

1. Тип «человек – человек»
2. Тип «человек – техника»
3. Тип «человек – знаковая система»
4. Тип «человек – художественный образ»
5. Тип «человек – природа».

## По характеру труда выделяется 2 класса профессий.

- **Профессии исполнительского класса** – связаны с выполнением работы по заданному образцу, соблюдением имеющихся правил и нормативов, следование инструкциям, стереотипным подходом к решению проблем.

- *Ребята, подумайте и назовите профессии, которые можно отнести к исполнительскому классу?* (агент, продавец, медсестра, машинист, оператор, станочник, кассир). В большинстве случаев эти профессии не требуют высшего образования.

- **Профессии творческого класса** – связаны с анализом, исследованием, испытанием, контролем, планированием, организацией и управлением, конструированием, проектированием, разработкой новых образцов, принятием нестандартных решений, требующих независимого и оригинального мышления.

- *Ребята, подумайте и назовите профессии, которые можно отнести к творческому классу?* (врач, юрист, экономист, инженер, физик, архитектор...). Как правило эти профессии предполагают наличие высшего образования.

## Личный профессиональный план.

За этим непонятным названием скрываются представления о том, чего человек хочет достичь и жизни вообще и в профессии в частности. Конечно, невозможно точно спланировать свои действия на несколько лет вперед. Но чтобы принять какое-либо решение, каждый должен быть готов ответить на вопрос: для чего мне это нужно и нужно ли вообще? Не менее важны и представления об основных этапах и внешних условиях достижения намеченных целей.

## Упражнение «Рука судьбы»

Цель: показать участникам последствия случайного выбора профессии.

На отдельных листочках напишите профессии, которые вам интересны. Складываем эти листочки в мешочек и перемешиваем, затем по очереди вытягиваем из мешочка, не глядя.

Читаем. Хотели бы вы стать..... Смотрим эмоции.

Только что мы наглядно убедились в том, что выбор профессии не должен быть случайным.

А кто и что поможет сделать выбор?

## Проблемная ситуация «Чей это выбор?»

Один ученый, написавший книгу о выборе профессии, много лет проработал в школе и всегда интересовался дальнейшей судьбой своих учеников. При встрече он задавал им неизменный вопрос: «Доволен ли ты избранной профессией?» И получал удручающий ответ: примерно каждый третий (!) ошибся в своем выборе, и каждый второй признавался, что не совсем доволен, и если бы начинать сначала, то, наверное, пошел бы по другому пути. Почему же так много молодых людей ошибается в своем выборе? Как вы считаете?

Примерные ответы детей:

«Давят» родители.

Идут за модой.

Ничего не знают о профессии, которую выбрали.

Выбирают «за компанию».

Не хотят узнавать о негативных сторонах профессии.

Не имеют способностей и наклонностей к этой профессии.

Подражают героям кино и телесериалов.

- Вы перечислили самые распространенные причины ошибок в выборе профессии. Это давление родителей, отсутствие знаний о выбранной профессии, погоня за модой, переоценка собственных сил и способностей. Но, как же тогда правильно выбрать профессию?

### Мини-лекция «Формула профессии»

Итак, вы собрались принять решение относительно конкретной профессии или места выбора. При выборе профессии нужно ориентироваться на 3 важные вещи:

-Скажите, пожалуйста, что получится, если длину нашей классной комнаты умножить на ширину [пишет на доске:  $a \times b = S$ ]? (Площадь классной комнаты.)

А что получится, если сложить три слова, которые вынесены в задачу урока: «хочу»-«могу» -«надо»?

(Учитель мелом перечеркивает тире между словами «хочу», «могу» и «надо», получаются плюсы. Дети высказывают предположения.)

**Я открою вам секрет: получится правильный выбор профессии.**

Специалисты по профориентации установили, что правильным может быть только осознанный выбор профессии.

(Учитель дописывает на доске после трех слов названия классного часа: « = осознанный выбор профессии».)

Как объяснить эту формулу? В ней всего три величины:

1) **ХОЧУ** - это все, что мне нравится, к чему лежит душа;

Определите профессиональные интересы и склонности. Ваше «ХОЧУ».

Сформулировать свои желания и профессиональные устремления вам поможет предлагаемый ниже список высказываний:

- Я абсолютно убежден, что я хочу...
- Я вижу свою цель в том, чтобы...
- Я могу достичь успеха в ...
- В работе я удовлетворю свое желание...
- Мне хорошо быть...
- Я мечтаю...
- (можно письменно продолжить эти высказывания)

2) **МОГУ** - это все, что мне по силам, по способностям.

Каждая профессия предъявляет определенные требования к человеку, и успех в карьере определяется не только тем, что вы хотите делать, каковы ваши возможности, но и чему вы **можете** научиться. Оцените свои профессиональные качества, здоровье, способности.

3) **НАДО** - это все, что нужно для общества, страны.

Узнайте, какие профессии пользуются спросом на рынке труда, по каким профессиям можно найти работу, каково сегодня «НАДО». Если вы будете игнорировать этот момент, то, окончив учебное заведение и получив диплом, вы рискуете остаться без работы и стать ненужным человеком на рынке труда.

**Вместе получается формула осознанного выбора профессии. Осознанный выбор - это такой выбор, при котором человек учитывает и личные устремления (хочу), и свои возможности (могу), и потребности общества в этой профессии именно в данный момент (надо).**

Представим себе наши «Хочу», «могу», «надо» в виде трех окружностей.



На первом рисунке окружности не пересекаются. На втором у них есть небольшая область пересечения. На третьем — они практически накладываются друг на друга, очень много точек соприкосновения.

### Проблемная ситуация

Сейчас я буду читать описание профессионального выбора, а вы попробуйте определить, к какому рисунку относится описание (читает):

— Ира пока не знает, чего она хочет, способностей и талантов у нее особых нет, да и на поиски их не хватает времени. Но от богатства и славы не отказалась бы. В общем, хочется ей делать что-то, а что, она не знает. Кстати, таких чудачков немало — больше половины всех выпускников. Только они об этом пока не знают.

— Катя хочет быть «как все». Чтобы была своя семья, дом, дети. Звезд с неба она не хватает и талантами не блещет. Но ей нравится возиться с детьми, а у них в городе постоянно не хватает воспитателей в детских садах. Она и решила стать воспитателем. И попала в точку.

— Саша хочет быть программистом. Компьютер он знает как свои 5 пальцев, читает книги по программированию, сделал свой сайт. А информационные технологии сейчас востребованы везде, так что выбор Саши оказался самым удачным.

Как же у Саши получился такой удачный выбор?

*Вопросы-подсказки:*

Все ребята понимают, что выбрать профессию надо? Да, окружность «надо» у всех одинаковая, значит, все дело в наших «хочу» и «могу»?

- Знает ли Ира, чего она хочет? (нет) А что она может? (нет) Сможет ли она выбрать профессию по душе?— У Иры в сфере «хочу» и «могу» пустота, а значит, она не сможет выбрать профессию «по душе».

- У Кати выбор оказался удачным, но прочный ли это выбор? (не очень) Почему? Если она переедет в другой город, где воспитателей будет достаточно, она не сможет найти работу.

- Чтобы вы посоветовали Ире и Кате?

Примерные ответы детей:

— Ире нужно все-таки разобраться в своих целях, приоритетах, нужно изучить себя, узнать свои сильные и слабые стороны.

— Кате нужно подумать о запасном варианте, может быть, получить дополнительное образование.

Вывод: в том случае, если вы сумеете совместить «ХОЧУ», «МОГУ», «НАДО», ваш профессиональный выбор будет удачным.

***Совпадение способностей и интересов - это и есть призвание.***

**Учитель.** Как же работает формула осознанного выбора профессии?

Соотношение между «хочу» и «могу» - в ваших руках. Если у человека есть мечта и он твердо идет к своей цели, он обязательно ее достигнет. Но для этого нужно разобраться в себе, узнать свои сильные и слабые стороны, свои способности и недостатки.

## **Тестирование**

**Учитель:** Может быть, немного разобраться в себе вам поможет шуточный тест с геометрическими фигурами. Используя три геометрические фигуры - треугольник, круг, квадрат, нарисуйте человечка, состоящего из 10 элементов. Должны быть использованы все три вида фигур. Качество рисунка не имеет значения. Если нарисованы лишние элементы - их надо зачеркнуть, если их не хватает - дорисовать недостающие. Время выполнения - 30 с.

(Дети рисуют фигурки.)

Теперь подсчитайте количество треугольников.

(Дети выполняют задание.)

А теперь слушайте ключ к тесту (читает).

Первый тип: 6-8 треугольников - тип руководителя, хорошие преподаватели. Ярко выражено стремление к лидерству, хорошо разбираются в людях, работают с информацией.

Второй тип: 5 треугольников. Ответственный исполнитель, хорошие организаторские способности. Профессионал, до мелочей продумывающий свою деятельность.

Третий тип: 4 треугольника. Разнообразие интересов и талантов. Склонность к индивидуальной работе.

Четвертый тип: 3 треугольника. Тип ученого. Рационален, объективен, легко переключается с одного вида деятельности на другой.

Пятый тип: 2 треугольника. Интерес к искусству и человеку. Тонко чувствует все новое и необычное.

Шестой тип: 1 треугольник. Изобретатель, конструктор, художник. Обладает богатым воображением.

Конечно, этот тест не отражает все многообразие ваших талантов. Но, может быть, он поможет вам задуматься о себе, о своих возможностях и способностях и начать развивать эти способности. В конечном итоге это поможет вам в выборе жизненного пути.

**Работа в группах.** Рассчитываемся на 1, 2, 3, 4. Образует четыре группы. Каждая группа выполняет задания.

**Упражнение "Самая-самая".** Отгадать профессии:

- самая сладкая;
- самая денежная;
- самая человечная;
- самая детская;
- самая серьезная;
- самая вкусная.

Ответы по группам.

**Отгадай профессию**

На работе день-деньской

Он командует рукой.

Поднимает та рука

Сто пудов под облака.

*(Крановщик.)*

У этой волшебницы,

Этой художницы,

Не кисти и краски,  
А гребень и ножницы.  
Она обладает  
Таинственной силой:  
К кому прикоснётся,  
Тот станет красивый.

*(Парикмахер.)*

Встанем мы, когда вы спите,  
И муку просеем в сите,  
Докрасна натопим печь,  
Чтобы хлеб к утру испечь.

*(Пекари.)*

По вагону он пройдёт –  
Безбилетников найдёт.  
В цехе друг его сидит –  
Он за качеством следит.

*(Контролёр.)*

Не художник он, но краской  
Пахнет неизменно,  
По картинам он не мастер -  
Мастер он по стенам!

*(Маляр.)*

Ставят ловких две руки  
Каблуки на башмаки.  
И набойки на каблук –  
Тоже дело этих рук.

*(Сапожник.)*

Он «тесто» в кадке замесил.  
Но цель его – не калачи.  
Горшок цветочный смастерил,  
Потом обжёт его в печи.

*(Гончар.)*

2) **Игра "Профессия на букву"**. Назвать профессии на определенную букву за 3 минуты. Побеждает команда, которая вспомнит больше профессий. Буквы - К, П, Э. Ответы команд.

## **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.**

Выбор профессии - это очень важное событие в жизни каждого человека.

Человек должен работать не только ради денег, или по привычке, работа должна приносить ему удовольствие. Но какую бы профессию вы ни выбрали, вам всегда пригодятся знания, полученные в школе. Поэтому постарайтесь уже сейчас определить область ваших интересов, больше читайте, набирайтесь опыта и знаний. Для этого нужно пробовать себя в самых разных областях. Как хорошо заметил один мудрец: «Чтобы не ошибаться, нужно иметь опыт. Чтобы иметь опыт, нужно ошибаться».

Есть в русском языке хорошее выражение — «найти себя». Как вы его понимаете?

Найти себя - значит понять свое призвание, назначение, определить свои интересы, склонности. **«Нашел свой путь, почувствовал свое призвание – значит, не зря пришел на эту землю».**

Школа – то место, где вы, ребята, можете вырабатывать в себе активную жизненную позицию, искать себя, раскрывая свои таланты, участвуя в различных внешкольных мероприятиях, олимпиадах, пробуя свои силы в спорте, творчестве, бывая на встречах с профессиональными людьми.

Я желаю вам, ребята, – найти себя. Как сказал К.Д. Ушинский «Если Вы правильно выберете труд и вложите в него душу, то счастье само Вас отыщет».

Главное, помните, **весь секрет успеха прост: важно выбрать профессию по душе и оставаться ей верным! Ну а к этому приложить немного упорства и трудолюбия: появятся навыки, затем опыт. И тогда все у вас получится!**

## **2.Рефлексия.**

**Учитель:** Какие выводы и открытия вы для себя сделали?

## **Занятие 2. Тема: «Кем быть?»**

### **Цель:**

- систематизировать знания профессий, подвести к социальному жизненному выбору профессии;
- коррекция эмоциональной сферы, критичности к себе;
- развивать речь.

### **Ход занятия:**

- Вы достигли такого возраста, когда пред вами четко встанет вопрос – Чем заниматься? Сегодня мы с вами попробуем определить круг профессий, который нам с вами подойдет.(карточки с названием профессий)

**Врач, Учитель, Бухгалтер, Кочегар, Водитель, Повар, Сторож. Парикмахер, Дворник, Швея, Овощевод, Цветовод, Санитарка, Животновод, Уборщица, Продавец, Космонавт, Летчик, Воспитатель, Электрик, Каменщик, Слесарь, Переводчик, Штукатур-маляр, Кухонная рабочая**

- Давайте разделим их на 2 группы.

## **ПРАВИТСЯ НЕ ПРАВИТСЯ**

- Из того что вы отложили в «нравится», давайте распределим на

## **ПОЗВОЛИТ МНЕ МОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ \ НЕ ПОЗВОЛИТ МНЕ МОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ**

- Из того что у вас получилось в первой графе распределим еще раз на хватит ли мне знаний

## **ХВАТИТ \ НЕ ХВАТИТ (знание физики, химии и т.д)**

- Теперь посмотрите, что осталось и попробуйте ответить себе честно: Где я буду работать по месту жительства

## **НАЙДУ РАБОЧЕЕ МЕСТО\ НЕ НАЙДУ РАБОЧЕЕ МЕСТО**

- Что у нас осталось?

- Чем мы должны руководствоваться при выборе профессии?

1.здоровье

2.знания

3.трудоустройство

4.желание

Отбор доступных профессий (игра – отдых). Решение кроссворда по профессиям

- Вдруг случилось так, что вы не нашли работу. Кто вам поможет?

- Вы можете найти работу по объявлению (дать детям газету с объявлением и посмотреть, как они это будут делать. Напомнить им, чем нужно руководствоваться при выборе работы)
- Обратиться в службу занятости населения. (спросить у детей, знают ли они что это за служба; Обобщить ответы детей. Обратит внимание на буклеты. На то, что служба занятости предлагает услуги только по заявлению).

Ну вот, вы обратились в центр занятости, написали заявление и вас попросили немного подождать.

- Что вы сможете сделать сами? Как будете зарабатывать деньги.?
- Чему для этого научились в школе (на уроках доп.труда)

(Детям предлагаются карточки с видами различных материалов. Основываясь на уроки дополнительной подготовки они должны сказать, что из него можно сделать и как продать.)

Итог:

- Скажите, что вы вынесли из занятия?

- Какими критериями нужно руководствоваться при выборе профессии

- Кто нам в этом поможет? (в мае пригласим сотрудников из центра занятости)

- Как вы сможете себя обеспечить, если не найдете работ? Этому будет посвящено наше следующее занятие. Индивидуальная трудовая деятельность и оформление.

### Занятие 3. Мир профессий

**Цель:** расширить представления детей о разнообразии профессий в мире.

#### I. Разминка. Игра «Моргалки»

Участники игры делятся на пары, один человек из пары садится на стул в кругу («мышка»), другой («кошка») встает у него за спиной. Стульев и «кошек» должно быть на одного больше, чем «мышек». Задача «кошки», оказавшейся без «мышки», - сманить любую «мышку» из тех, кто сидит на стульях, моргая выбранной «мышке». Задача других «кошек» - не отпустить свою «мышку». Причем «кошкам» нельзя постоянно держать руки на плечах своих «мышек». Нужно только удерживать их, соблюдая правила безопасности, в те моменты, когда одинокая «кошка» пытается подать знак именно их «мышке». «Мышка», которую сманивает «кошка» с пустым стулом, сама решает, крепко ли ее удерживают, и если ее «кошка» зазевалась или не успела уверенно удержать свою «мышку» за плечи, она перемещается на свободный стул, и новая «кошка» ловит следующую «мышку».

Игра должна быть динамичной. Через некоторое время «кошки» и «мышки» меняются местами.

#### II. Беседа по теме «Основные виды профессиональной деятельности»

Как Вы думаете сколько существует в мире профессий?

В мире существует более 40 тысяч профессий.

Каждое десятилетие школьников привлекает свой перечень профессий. Те профессии которые привлекали ваших родителей, могут показаться Вам неинтересными, непрестижными, несовременными. Технический прогресс рождает каждое десятилетие новые виды профессий, другие уходят на второй план или в небытие.

Перечислите те профессии, которые Вам известны. Из них не все оказались непосредственно профессиями. В чём тут дело?

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

- Деятельность, направленная на пользу обществу;
- Деятельность, требующая профессионального обучения;
- Деятельность, выполняемая за определенное вознаграждение.

Примеры профессий: учитель, инженер, слесарь, врач.

**Специальность** – это ограниченная область профессиональной деятельности.

Это более узко направленная, требующая более глубокой конкретизации. Поэтому можно сказать, что профессия – это группа родственных специальностей.

Примеры специальностей: учитель биологии, технологии, физики и т. д; врач-педиатр, окулист.

**Должность** – это служебное положение работника в учреждении, на предприятии, определяющие его обязанности и оплату труда. Так, директором школы может быть учитель любой специальности.

**Квалификация** – степень мастерства в конкретной специальности.

## Упражнение «Найди профессию»

На бланках с названиями профессий и должностей подчеркните слова, обозначающие профессии.

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

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

## Упражнение «Профессия на букву»

Сейчас будет названа какая-то буква. Наша задача – показать, что мы знаем много профессий, начинающихся на эту букву, т.е. показать, насколько мы знаем мир профессий. Каждый по кругу будет называть по одной профессии на данную букву.

Ведущий называет первую букву, а участники по очереди называют профессии. Если называется незнакомая большинству участников профессия, ведущий просит пояснить, о чем идет речь. Если игрок не может это объяснить, то считается, что профессия не названа, и ход передается следующему по очереди игроку (по более жестким правилам, тот, кто не смог назвать профессию, выбывает из игры и выходит на время из круга). При этом совсем не обязательно требовать от участников официальных (безукоризненно правильных) названий профессий, поскольку на данный момент ни один справочник не является исчерпывающим. Учащимся важно хотя бы приблизительно обозначить ту или иную профессиональную деятельность и суметь ответить на уточняющие вопросы.

У ведущего в данном упражнении имеются возможности для ненавязчивой коррекции представлений учащихся о тех или иных профессиях.

## III. Рефлексия.

По кругу каждый высказывается о том, какие моменты ему понравились, а в какие он чувствовал себя неуютно.

## Занятие 4. «Личность и профессия»

**Цель занятия:** продолжение знакомства учащихся друг с другом, повышение групповой сплоченности, изучение личностных особенностей и представлений о будущей профессии участников посредством рисунков.

### Упражнение 1. “Меняются местами те, кто...”

Участники группы садятся на стулья в кружок. Ведущий встает в центр круга, так как для него нет свободного стула. Его задача задать ориентир, по которому сидящие на стульях должны поменяться местами. А ведущий в этот момент старается занять освободившееся место. Например, он говорит: “Меняются местами все девушки” или “Меняются местами все, кто купался в море”. Все участники группы, которые обладают указанным свойством, должны встать со своего места и поменяться местами с кем-то из участников. А стоящий в центре занимает свободный стул, следующий участник, оставшийся без стула, задает новое свойство.

## ***Упражнение 2. “Автопортрет”***

Ведущий предлагает задание нарисовать каждому участнику свой портрет так, чтобы другой участник его не видел (это не обязательно изображение лица или человеческого облика, похожего на того или иного участника, это может быть метафорическое изображение). После чего все рисунки собираются и перемешиваются. Далее ведущий раздает эти рисунки участникам в любой последовательности. Каждый участник, получив рисунок, должен написать, какими качествами обладает автор данного рисунка (пишутся слева на листе) и порекомендовать профессии, которые, как ему кажется, подходят автору данного портрета (пишутся справа). Далее рисунки передаются по кругу, таким образом, каждый участник характеризует автора каждого рисунка и рекомендует ему подходящие профессии. Когда рисунки вернуться к тем участникам, с кого они начинали свои “путешествия”, ведущий собирает их и раздает авторам. Далее каждый автор просматривает качества, которые ему написали участники, и те профессии, которые порекомендовала группа, и презентует для обсуждения. После чего, у каждого участника есть возможность обсудить, задать вопросы или высказаться относительно того или иного рисунка или полученной информации. В конце упражнения ведущий спрашивает участников, желающих высказаться, о впечатлениях и чувствах, переживаемых в ходе выполнения данного упражнения.

## **Упражнение 3. “Моя будущая профессия”**

Ведущий предлагает каждому участнику нарисовать свою будущую профессию. Далее любой из участников, по желанию, пускает свой рисунок по кругу, а каждый из участников высказывает свои ассоциации или мнения о представленном рисунке. Участник, чей рисунок интерпретируется группой, молчит и только, когда рисунок вернется к нему, он может задать свои вопросы, уточнить или высказаться о той или иной ассоциации. После чего ведущий обязательно спрашивает участника, рисунок которого анализировала группа, о его чувствах и впечатлениях от участия в задании. Далее предлагается по желанию любому участнику предложить свой рисунок для обсуждения группе.

## **Упражнение 4. “Сюрприз на память” (ритуал прощания)**

Ведущий просит участников представить, что у каждого из них сегодня День Рождения! И мы хотим преподнести каждому подарок. Один из участников выбирает в группе сверстника, которому он хотел бы сделать сюрприз. Обращаясь к этому участнику, он без слов, используя жесты, мимику и пантомимику, пытается изобразить свой подарок. Участник, которому дарят подарок, пытается отгадать, что же это за подарок. После того, как подарок отгадан, именинник принимает его и дарит придуманный подарок любому другому участнику группы. И так по кругу, ведущий просит, чтобы каждый участник покинул сегодня занятие с подарком. В конце занятия мы благодарим всех участников за занятие и за активное участие в упражнениях.

## **Занятие 5. «Интересы и склонности»**

**Цель:** изучить профессиональные интересы и склонности учащихся.

### **Ход занятия.**

#### **Упражнение «Карниз»**

Участники строятся в шеренгу. Ведущий должен пройти рядом с участниками, приставляя свой носок к носку стоящего в шеренге и не оступиться, сохранить равновесие. Ведущему разрешается придерживать руками за стоящих, выполняющих

роль «карниза». Выполняется по принципу «змейки»: первый идёт, затем- второй, третий и т.д. Перешедшие занимают места в шеренге, на другом конце.

Интерес— это индивидуальная психологическая особенность человека, которая характеризуется избирательной направленностью к явлениям действительности. Проявляется интерес в положительной эмоциональной реакции и интеллектуальной познавательной активности. Только при наличии этих двух признаков можно считать, что у человека есть тот или иной интерес.

Значение интересов в жизни человека велико: они побуждают овладевать знаниями, расширять кругозор, помогают преодолевать трудности, препятствия.

Как вы думаете, какие у человека бывают интересы?

(Ответы учеников записываются на доску).

Интересы различаются:

по содержанию (например, музыкальные, технические и т. п.),

по широте (широкие, т. е. разносторонние, или узкие, направленные только на один предмет или его сторону),

по глубине (глубокие или поверхностные),

по длительности (устойчивые и неустойчивые).

Об устойчивости интересов судят по способности человека преодолевать трудности на пути удовлетворения этих интересов. Например, если ученик, увлекающийся физикой, посещающий физический кружок, поставлен перед необходимостью перевести очень интересную статью по проблемам физики с иностранного языка, которым он не владеет, соглашается это сделать и выполняет, то его интерес, безусловно, устойчивый.

### ***Тестирование.***

Попробуйте определить свои доминирующие интересы с помощью теста «Карта интересов».

Эта анкета позволяет изучить доминирующие интересы как проявления направленности личности

### **Упражнение «Летает, не летает»**

Условия игры: ведущий произносит слова, обозначающие «летающие» и «нелетающие» объекты. Если этот объект или живой организм летает, то участники поднимают руки вверх, а если- нет, то присаживаются на корточки.

*Слова:* самолёт, стол, пароход, оса, планер, коса, комод, пчела, топор и т.д.

Интересы могут переходить в склонности — стремление заниматься определенной деятельностью, жажда этой деятельности. Настоящая склонность обычно сочетает в себе устойчивый интерес к тем или иным явлениям действительности и устойчивое стремление самому действовать в этом направлении.

Между интересами и склонностью много общего, но есть и различие. Можно, например, проявлять интерес к кинематографу: с удовольствием ходить каждый день в кинотеатр, читать книги по киноискусству, изучать биографии артистов, собирать их фотографии. Но самому при этом совершенно не стремиться к деятельности в области кино, т. е. не

заниматься в кружке выразительного чтения, кукольном, фотокружке и т. п. Или мы знаем много любителей спорта, которые не пропускают ни одного спортивного состязания по телевизору или на стадионе, но не делают даже утренней гимнастики. Это именно те случаи, когда интерес есть, а склонность отсутствует. Интересы можно выразить формулой «хочу знать», а склонность — «хочу сделать».

Иногда мы спрашиваем: «Интересная книга?» или «Интересный кинофильм?» Однако эти вопросы бессмысленны, так как интерес — это не свойство вещи (книги, кинофильма и т. п.), а свойство личности. Одному человеку может показаться какая-то книга интересной, другому так себе, а третьему и вовсе неинтересной. Нет неинтересных предметов, а есть не заинтересовавшиеся ими люди. А интересы у различных людей неодинаковы.

Конечно, профессию лучше выбирать в соответствии со своими устойчивыми интересами и склонностями. И только в том случае, когда с интересами связаны жизненные профессиональные планы, говорят о профессиональных интересах.

#### **IV. Заключительная часть.**

В конце нашего занятия хочу рассказать вам историю об одном немецком предпринимателе и археологе любителе, которого простой детский интерес подвиг на великие дела.

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

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

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

### **Занятие 6 . «Мои способности»**

Цель: способствовать формированию представления о собственных способностях и возможностях детей.

**Вводная беседа.** Детям предлагается подумать и ответить, чем люди отличаются друг от друга? В разговоре подвести к мысли о разнообразии способностей и возможностей людей.

**Упражнение «Я умею...».**

Ведущий бросает ребятам мяч, они быстро называют различные умения, которыми владеют.

### **Упражнение «Я горжусь тем, что я...».**

Ведущий показывает лист бумаги, на котором красивыми буквами написано: «Я горжусь, что я...». Дети закрывают глаза и мысленно «дописывают» это предложение, а затем рассказывают группе, что получилось.

### **Упражнение «Лесенка времени».**

Ведущим заранее приготовлен плакат «Лесенка времени», на котором отмечены возрастные этапы от одного до двадцати лет. К этим этапам прикрепляются карточки со словами «Заставляют», «Делаю сам». Детям предлагается называть действия, которые их заставляют делать взрослые и которые они выполняют сами в 3, 5, 7, 10, 15, 20 лет. Ведущий кратко записывает ответы детей на плакате. В результате все приходят к выводу: чем взрослее человек, тем больше дел он выполняет самостоятельно, тем больше умений у него.

### **Упражнение «Автопортрет».**

1. Детям предлагается подумать и назвать все хорошие человеческие качества. Например: культурный, добрый, вежливый, серьёзный, умный, доброжелательный, любознательный, трудолюбивый, самостоятельный, внимательный, оптимистичный, ласковый, весёлый, смелый, храбрый, активный, аккуратный, жизнерадостный и т. д. Далее детям даётся задание: выберите те качества, которые, как вам кажется, присущи вам. Запишите их в рамочки своих портретов (заранее заготавливаются рамки и красиво оформляются).

Детям предлагается подумать и назвать способности, необходимые для успеха в том или ином деле. У певцов и музыкантов – музыкальные способности, у художников – способности к рисованию и т. д. Далее делается вывод, что у каждого человека есть разные способности. Но некоторые люди либо ничего не знают о них, либо не используют их по разным причинам: стесняются, боятся насмешек и др. А если способности не использовать, они не развиваются. Значит, чтобы добиться Успеха, надо иметь Способности и Трудолюбие, чтобы их развивать. Выводится формула:

Успех = Способности + Трудолюбие

Далее детям предлагается дополнить свои автопортреты: записать свои способности в рамку и подписать свой портрет.

Оформление выставки автопортретов детей.

### **Подведение итогов:**

- понравилось ли занятие

- что запомнилось больше всего? Почему?

В конце занятия детям предлагается в свободное время и по желанию «написать» портреты своих родителей аналогично автопортретам: «Способности моих родителей».

## **Занятие 7 . Эмоции и профессия**

**Цель:** способствовать формированию представлений о собственных эмоциях, и профессиях которые вызывают положительные эмоции.

**Психолог:** На предыдущих занятиях мы говорили о том, что выбор профессии требует, прежде всего, знаний – о себе самом, о мире профессий, умений по принятию решения, по планированию и т.д. Но жизнь человека и его действия всегда основываются не

только на знаниях, но и на отношениях, на эмоциях. При оценке любой профессии любого своего действия мы говорим: «нравится - не нравится», «хочется – не хочется», «плохо - хорошо» и т.д. Часто бывает и так, что мы не в состоянии высказать свое отношение. Но даже в этом случае наше отношение влияет на то, что мы делаем, то о чем мы говорим. Поэтому осознавать свои эмоции, причины, по которым они возникли, очень важно. Только на основе осознания мы можем контролировать их и изменять в случае необходимости.

### **Психогимнастика “Доброе тепло”.**

Встанем в круг, и нежно возьмитесь за руки. Вправо пойдет “тепло”, то есть я легонько пожму своему соседу справа руку, он следующему и так далее. Давайте попробуем.

А теперь то же самое с закрытыми глазами.

- Прежде чем мы приступим к выполнению задания, вспомним правила нашего круга: доброжелательность, искренность, Я-высказывание, за пределами нашего круга я могу говорить только о своих ощущениях, впечатлениях, не обсуждая других участников.

### **Психолог:**

- Как вы думаете, что такое эмоции человека?

- Приведите примеры эмоций.

- Какие эмоции возникают у вас, когда вы думаете о своем выборе профессии?

Предлагаю проверить себя! На плакате двенадцать выражений лица, в которых закодировано двенадцать эмоциональных состояний. Попытайтесь их расшифровать, а после я назову правильные ответы, и каждый сравнит их со своими ответами.

### **Психолог:**

- Можете ли вы представить себе человека, который никогда не смеется, не плачет, не удивляется, не сердится, не боится?..

(ответы учащихся)

Слово “**эмоции**” происходит от латинского слова **emoveo**, и означает “**потрясаю, волную**”.

- Как вы думаете, почему нужно обращать внимание на чувства людей, для чего их нужно изучать?

**Вывод:** изучать чувства необходимо, чтобы:

– уметь контролировать проявление чувств, то есть сдерживаться в случае необходимости;

– понимать себя;

– понимать окружающих;

– общаться без конфликтов.

Человек имеет право на любую эмоцию, имеет право чувствовать и выражать свои чувства. Нет хороших и плохих эмоций. *Есть хорошие или плохие поступки.*

Эмоции влияют на наши поступки, на наше поведение. Поэтому важно учиться контролировать свои эмоции, управлять своими эмоциями.

Научиться управлять своими эмоциями – это в первую очередь, значит выражать их в такой форме, чтобы было понятно другим людям и не причинять им вреда.

**Психолог:** Успеха в жизни хочет достичь каждый. Но что такое успех?

*Успех* — это последовательное достижение намеченных серьезных жизненных целей. Нельзя почувствовать себя достигнувшим чего-то, если ты не пожелал этого достигнуть. Поэтому важно, когда человек мечтает и ставит задачи на будущее, например, получить профессию врача. Но бывает, когда о будущем думать страшно и не хочется.

Как бороться со страхами и возникающими преградами к достижению своей главной мечты?

Где брать силы для достижения цели? Попробуем раз обратиться в этом.

### **Игра «Заросли»**

**Психолог:** Для начала выберите каждый для себя цель-предмет, находящийся в кабинете, до которой вы бы хотели пойти.

**Задача:** Представьте, что наш кабинет – это джунгли. По-очереди, каждый из вас должен пройти к своей цели, а остальные участники, изображают «заросли», мешают ему двигаться к цели, задерживают его.

**Примечание.** Каждый участник должен побывать как в роли «зарослей» так и в роли «идущего к цели».

- Какие чувства испытывал каждый в тот момент, когда встречал сильное сопротивление?

- Что необходимо, чтобы сопутствовал успех?

- Положительный эмоциональный настрой
- Жизненный оптимизм
- Эмоциональная уравновешенность
- Переносимость неудач

**Психолог:** Если перед тобой большое сложное дело, полезно вспомнить мудрые изречения: «Если не можешь сделать сто шагов – сделай хотя бы шаг», «Дорогу осилит идущий».

Чтобы облегчить себе первые шаги на пути к какой-нибудь важной цели, можно воздействовать на свои переживания, связанные с борьбой мотивов: заставь себя почувствовать все отрицательные последствия проволочек, отвлечений. И при этом ярко представьте положительные эмоции, которые принесут исполнение нужного дела. В результате дело, которое нужно выполнить, поменяет свою эмоциональную окраску, приобретет большую привлекательность.

Приняв решение, нужно представить реальный план действий и приступить к нему. А чтобы было легче, существуют «маленькие хитрости». Запишите их в свою рабочую тетрадь.

- Принимайся сначала за менее интересное, чтобы интересное осталось напоследок.
- Безотлагательно включайся в дело, что спасает от расхолаживающего эффекта длительной подготовки.
- Уговаривай, убеждай, подбадривай самого себя в процессе работы.
- Подмечай свои маленькие победы и достижения, хвали себя.

## **Просмотр презентации «Моя профессиональная карьера»**

### **Психогимнастика “Спасибо за приятный день”.**

**Цель:** получение обратной связи.

**Психолог:** Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я предлагаю вам поучаствовать в игре, которая поможет вам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу.

(по кругу учащиеся говорят слова благодарности и немного о своём настроении)

**Психолог:** Улыбнитесь друг другу, кто хочет, и мне тоже. А я улыбаюсь всем вам.

## **Занятие 8. Итоговое. Моя будущая профессия.**

**Цель:** подвести итог проведенным занятиям.

**Задание :** Написать эссе на тему «Моя будущая профессия»

### **Блок 4. Консультирование**

Индивидуальное консультирование проводится в групповой и индивидуальной форме.  
**Цель консультирования:** помочь подростку выбрать специальность и учебное заведение.

### **Блок 5. Работа с родителями**

#### **Родительское собрание "Как помочь ребенку выбрать профессию?"**

**Цели:**

1. Показать родителям значение раннего определения профессиональных склонностей и способностей десятиклассников.
2. Формировать у родителей понимание значения совместного выбора будущей профессии подростками.

Добрый вечер, уважаемые товарищи родители. Наши с вами дети уже 10-классники и скоро им предстоит выбирать свою профессию. Наша встреча с вами это продолжение моей беседы с детьми, которая носила название «Чем пахнут ремесла?».

Психологи утверждают, что уже в 2 года ребенок знает, кем он хочет быть. К сожалению, он не может нам этого сказать, а потом забывает и сам, т.е. он знает это на подсознательном уровне. Поэтому, наша с вами задача помочь ему определиться с выбором той единственной, которая будет приносить не только материальное благополучие, но и моральное удовлетворение, возможность реализовать свой потенциал.

В мире существует более 50 тысяч профессий. Ежегодно 25 миллионов человек меняют свое место работы, 12% из них возвращаются обратно... Это означает одно, что к выбору будущей профессии надо идти не методом проб и ошибок, а сознательно готовить себя к будущей профессиональной деятельности.

Готовясь к беседе, ребята сами провели опрос среди учащихся старших классов. О результатах опроса, я расскажу вам в ходе беседы

1. Профессия моей мечты - **слайд**
2. Востребованные и невостребованные профессии -**слайд**
3. Чего я хочу получить от своей профессии – **слайд**

Итак, мы выяснили, что наши дети уже понимают, что скоро им предстоит выбирать будущую профессию. Говоря о выборе профессии вашим ребенком, вы можете и ребенок тоже, рассуждать приблизительно так: он (она) **интересуется** живописью, надо выбрать профессию в этом направлении. Вот именно здесь вас подстерегает ошибка! Вы заблуждаетесь, путая понятия «интерес» и «склонность». **Слайд.** Если вы проявляете особое отношение к чему-либо, желаете вникнуть в суть, познать, понять, то вы проявляете интерес. Интересы можно представить в виде выражения «хочу знать». Вы любите смотреть спектакли или слушать музыку – это вам интересно. Другое дело, если вы занимаетесь в драматическом кружке или овладеваете техникой исполнительского мастерства. Во втором случае обнаруживается не только познавательное, но и активное, созидательное отношение к объекту. Занятия любимым делом, на которые тратится свободное время, определяются выражением «хочу делать» и называются склонности. Помогите ребенку разобраться и понять: занятия рисованием, спортом, музыкой, химией, историей и т. д. - это интерес или склонности, но в любом случае не жмите, не навязывайте свое мнение!

Любое серьезное решение должно продуманно строиться на объективной информации. Какая же информация будет для родителей полезна?

Ваш ребенок уже с 12-13 лет осознанно выбирал кружки и секции, которые хотел посещать, следовательно вы имеете информацию об интересах вашего ребенка.

Но интерес это не склонность и мы это выяснили и понимаем. Поэтому исследуем склонности детей. Я предложила им анкеты для выявления их склонностей. Вот, что у нас получилось - **слайд**

Итак, вторая полезная информация это склонности ребенка. Склонности ребенка помогут определить наиболее подходящий для него тип профессии - **слайд**

Теперь, когда сильные и слабые стороны личности вашего ребенка выяснены, самое время составить список всех возможных профессий и их перспектив. Распишите специальности по таким категориям:

зарплата

возможность карьерного роста

занятость (определите количество рабочих дней в неделю и сам график работы – журналисты и администраторы работают по-разному)

отпуск (отпуск может быть от 30 до 60 календарных дней в году)

интерес к профессии (например, по пятибалльной шкале).

Лучший способ – выделить для каждого призвания листок бумаги, разделив его на две части. На одной стороне напишите все плюсы возможной должности в будущем, а на другой – все минусы. Главный секрет этого метода – оценку необходимо вести с точки зрения самого подростка, а вы должны лишь помогать и направлять его. И ни в коем случае не судите о профессии только по своему личному опыту – там, где не повезло вам, другие могут прилично зарабатывать, и они будут вполне довольны сложившимися обстоятельствами. Любая профессия может стать смыслом жизни, но только если подросток сам склоняется к ней и видит в ней для себя лучшую возможность. Быть может, когда он, наконец, получит все необходимые знания, даже самые престижные профессии будущего (какими мы их видим сегодня) могут потерять свою актуальность. Ваш ребенок определился с профессией, теперь необходимо определить учебное

заведение, в котором он получит необходимые знания. Будет ли это ВУЗ или среднетехническое учебное заведение, а потом ВУЗ, дневное или заочное обучение. Хорошо, если выбранную профессию можно получить в нескольких учебных заведениях: оцените шансы ребенка – сможет ли он учиться в самом престижном ВУЗе или ту же специальность можно получить в учебном заведении попроще, платным будет обучение или бесплатным. Учитывайте и свои финансовые возможности, чтобы в будущем не сказать ребенку: «Я во всем себе отказывала! А ты ...»

Посещайте с ребенком дни открытых дверей, после этого еще раз анализируйте рейтинг выбранных учебных заведений.

Уважайте мнение своего ребенка и ни в коем случае не заставляйте его выбирать ту деятельность, которая нравится только вам или которая, по вашему мнению, окажется наиболее доходной. Запомните: наибольших высот достигает тот, кому нравится его работа и кто готов изучать все аспекты своей работы даже в свободное время. Удачи Вам и Вашим детям!

## Список литературы

1. Бедарева Т., Грецов А. 100 популярных профессий. Психология успешной карьеры для старшеклассников и студентов. - СПб, 2008.
2. Безус Ж.Н., Жукова Ю.П., Кузнецова И.В., Радченко В.В., Совина К.В., Холодилова Ю.К. Путь к профессии: основы активной позиции на рынке труда: Учебное пособие для учащихся старших классов школ. - Ярославль: Центр «Ресурс», 2003. 152 с.
3. Бендюков М. А. Ступени карьеры: азбука профориентации. - Санкт-Петербург: Речь, 2006. – 236 с.
4. Володина Ю.А. Дорога в жизнь или путешествие в будущее...Тренинговая программа проессионального и жизненного самоопределения для воспитанников детских домов и школ-интертатов. - М.: Генезис, 2012.
5. Грецов А. Выбираем профессию. Советы практического психолога. - СПб, 2006.
6. Гурова Е. В. Профориентационная работа в школе: методическое пособие. - Москва: Просвещение, 2007. – 95 с.
7. Зеер Э.Ф. Психология профессий. Учебное пособие. - Академический проект Фонд «Мир», 2006.
8. Зеер Э.Ф. Психология профессионального самоопределения в ранней юности. - МПСИ, 2008.
9. Климов Е. А. Психология профессионального самоопределения: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальностям: Педагогика и психология, Соц. педагогика, Педагогика. - М.: Academia, 2004. – 301 с.
- 10.Климова Е.К. Психология успеха. Тренинг личностного и профессионального ра

Тема 1. Темперамент и профессия

## Темперамент и профессия

- **Сангвинику** интереснее заниматься разнообразной работой, где он получает постоянно новые знания. Профессии должны быть постоянно связаны с общением, а также организацией деятельности людей.




## Темперамент и профессия

- **Холерику** подходит цикличная работа, в которой чередуются периоды больших усилий и спокойной деятельности.




## Темперамент и профессия

- **Меланхолику** подходит работа, требующая точных ручных умений. Противопоказаны профессии, связанные с неожиданностями и сложностями.



## Тема 2. Приемы саморегуляции



### Приемы саморегуляции:



- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном, фотографий, других приятных или дорогих вещей;



- мысленное обращение **к высшим** силам (Богу, Вселенной, великой идее);
- «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- вдыхание свежего воздуха;
- чтение стихов;
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.



PPt4W

**Тема 3. Подготовка к экзаменам: 3 упражнения на концентрацию внимания**

желтый черный красный зеленый красный  
синий красный желтый черный зеленый  
черный желтый красный зеленый синий  
красный черный зеленый синий желтый  
синий зеленый желтый красный синий  
желтый красный черный красный зеленый

Упражнение №1

Перед вами лист со словами, написанными разным цветом. Быстро постарайтесь назвать цвет, которым написаны слова. Не читайте слова, только называйте цвет. Вначале это упражнение очень трудно выполнить, так как за восприятие текста и цвета отвечают разные полушария головного мозга. Это упражнение помогает устанавливать новые связи между полушариями, помогает мозгу работать более эффективно и отлично тренирует концентрацию и переключаемость внимания.

Упражнение №2

Возьмите лист бумаги и ручку. Направьте все свое внимание на небольшой, статичный предмет. Постарайтесь удерживать внимание на этом предмете в течение 2-3 минут. Как только отвлекетесь на посторонние мысли, сделайте пометку на листе бумаги, и возвращайте внимание снова на этот предмет. По истечении времени посчитайте, сколько раз вы отвлеклись. Вначале тренировок ваше внимание непременно будет «уходить в сторону». Ваша задача с каждой последующей тренировкой снижать частоту отвлечения.

Упражнение №3

Возьмите какой-нибудь текст, и начните читать его с обычной для себя скоростью. Одновременно с чтением считайте количество слов в тексте. Для подсчета используйте только ваш взгляд, не помогайте себе пальцами. Выполняйте это упражнение минуты 2-3. Проверьте себя и сравните полученные результаты. Стремитесь к тому, чтоб первый результат не отличался от второго.

## Тема 4. Модные профессии

**«Самые нужные профессии»**

- «Самые модные профессии» -
  - Юрист, экономист, менеджер, топ-модель, телеведущий, веб-дизайнер, журналист, программист, нефтяник, пластический хирург, эколог и т.п.
- «Самые забытые профессии» -
  - Конюх, ключник, трубочист, ящик и т.п.
- «Профессии, которые всегда нужны» -
  - Врач, учитель, дворник, строитель, шофёр, парикмахер, милиционер, повар, слесарь, бухгалтер и т.п.
- «Самые отважные профессии» -
  - Пожарный, каскадёр, лётчик-испытатель, горноспасатель, автогонщик, сапёр, шахтёр, военный и т.п.

MyShared

### 1. Анкета «Осведомленность о профессиях»

2.1. Подчеркни тот признак одаренности, который проявляется у тебя наибольшей степенью.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	ВСЕГО
№	хорошая память	наблюдательность	сообразительность	тонкость движений	тонкое обоняние	умение разговаривать	расудительность	здравый смысл	устойчивый интерес	высокая умственная работоспособность	увлеченность техникой	умение конструировать	интерес к экспериментам	любовь к видам спорта	стремление к путешествиям	интерес к кулинарии	удовольствие от общения	







## Методика «Опросник профессиональных предпочтений» (модификация теста Голланда)

### 1 этап

Инструкция: Вам необходимо как бы "примерить" на себя шесть утверждений, касающихся различных типов профессий, найти им место в таблице и отметить.

	Абсолютно верно	Скорее верно	Неверно	Не знаю
1				
2				
3				
4				
5				
6				

**Утверждение 1.** Ты - практик, склонный заниматься конкретными делами.

Предпочитаешь работу, приносящую конкретные, осязаемые результаты для себя и для других. Тебя не пугает физический труд. Тебя интересует работа с техникой, требующая практического склада ума, хорошо развитых двигательных навыков.

**Утверждение 2.** Ты, скорее, теоретик, чем практик. Тебе нравится заниматься изучением, исследованием какой-либо проблемы, получением новых знаний. Ты предпочитаешь работу, приносящую радость познания, а иногда и радость открытия, работу, требующую абстрактного склада ума, способностей к анализу и систематизации информации, широкого кругозора.

**Утверждение 3.** Ты - "коммуникатор", любящий работать с людьми и для людей, поэтому тебя, вероятно, заинтересует работа, связанная с обучением, воспитанием, обслуживанием клиентов, оказанием помощи нуждающимся и т.п. Тебе интересна эмоционально насыщенная, живая работа, предполагающая интенсивное взаимодействие с людьми и умение общаться.

**Утверждение 4.** Тебе нравится работать с документами, текстами, цифрами, в том числе с использованием компьютерных средств. Работа спокойная, без особого риска, с четким кругом обязанностей. Она может быть связана с обработкой информации, с расчетами, вычислениями, требующими точности, аккуратности, усидчивости. Тебе хотелось бы избежать частого общения, необходимости управлять другими людьми и отвечать за их действия.

**Утверждение 5.** Ты - организатор, ориентированный на активную преобразовательную деятельность. Ты предпочитаешь работу, дающую относительную свободу, самостоятельность, обеспечивающую положение в обществе, превосходство над другими, материальное благополучие; работу азартную и рисковую, требующую инициативности, предприимчивости, воли, умения брать ответственность на себя.

**Утверждение 6.** Ты, вероятно, "свободный художник". Тебе подходят виды деятельности, дающие возможность творческого самовыражения, где нет жесткого режима, формальностей; работу, дающую простор фантазии, воображению, требующую

развитого эстетического вкуса, специальных способностей (художественных, литературных, музыкальных).

## 2 этап.

Инструкция: *Предположим, что после соответствующего обучения ты сможешь выполнять любую работу. Из предложенных ниже пар профессий надо выбрать одну, которая тебе больше подходит (исходя из твоих способностей и возможностей). Рядом с названием профессии в скобках стоит код. В бланке ответов, напротив кода выбранной профессии, поставь знак "+". Подсчитай количество плюсов в каждой строке. Например, из пары "инженер" - "социолог" тебе интереснее профессия социолога. Код этой профессии - 2. Значит, в бланке ответов в графе "код профессий" надо поставить "+" рядом с цифрой 2.*

Код профессии	Выбор (фиксировать плюсом)	Сумма плюсов
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		

### Профессии

Инженер (1) - Социолог (2)

Кондитер (1) – Священнослужитель (3)

Повар (1) - Статистик (4)

Фотограф (1) - Торговый администратор (5)

Механик (1) - Дизайнер (6)

Философ (2) - Врач (3)

Эколог (2) - Бухгалтер (4)

Программист (2) - Адвокат (5)

Кинолог (2) - Литературный переводчик (6)

Страховой агент (3) - Архивист (4)

Тренер (3) - Телерепортер (5)

Следователь (3) - Искусствовед (6)

Нотариус (4) - Брокер (5)

Оператор ПК (4) - Манекенщица (6)

Фотокорреспондент (5) - Реставратор (6)

Озеленитель (1) - Биолог-исследователь (2)  
Водитель (1) - Бортпроводник (3)  
Метролог (1) - Картограф (4)  
Радиомонтажник(1) - Художник по дереву (6)  
Геолог (2) - Переводчик-гид (3)  
Журналист (5) - Режиссер (6)  
Библиограф (2) - Аудитор (4)  
Фармацевт (2) - Юрисконсульт (3)  
Генетик (2) - Архитектор (6)  
Продавец (3) - Оператор почтовой связи (4)  
Социальный работник (3) - Предприниматель (5)  
Преподаватель вуза (3) - Музыкант-исполнитель (6)  
Экономист (4) - Менеджер (5)  
Корректор (4) - Дирижер (6)  
Инспектор таможни (5) - Художник-модельер (6)  
Телефонист (1) - Орнитолог (2)  
Агроном (1) - Топограф (4)  
Лесник (1) - Директор (5)  
Мастер по пошиву одежды (1) - Хореограф (6)  
Историк (2) - Инспектор ГАИ (4)  
Антрополог (2) - Экскурсовод (3)  
Вирусолог (2) - Актер (6)  
Официант (3) - Товаровед (5)  
Главный бухгалтер (4) - Инспектор уголовного розыска (5)  
Парикмахер-модельер (6) - Психолог (3)  
Пчеловод (1) - Коммерсант (5)  
Судья (3) - Стенографист (4)

Подсчитай количество плюсов в бланке ответов. Максимальное количество плюсов указывает на принадлежность к одному из шести профессиональных типов.

### **Профессиональный тип**

#### **1. *Реалистический тип***

Профессионалы данного типа склонны заниматься конкретными вещами и их использованием, отдают предпочтение занятиям, требующим применения физической силы, ловкости. Ориентированы в основном на практический труд, быстрый результат деятельности. Способности к общению с людьми, формулировке и изложению мыслей развиты слабее.

Чаще люди этого типа выбирают профессии механика, электрика, инженера, агронома, садовода, кондитера, повара и другие профессии, которые предполагают решение конкретных задач, наличие подвижности, настойчивости, связь с техникой. Общение не является ведущим в структуре деятельности.

## ***2. Интеллектуальный тип***

Профессионалы данного типа отличаются аналитичностью, рационализмом, независимостью, оригинальностью, не склонны ориентироваться на социальные нормы.

Обладают достаточно развитыми математическими способностями, хорошей формулировкой и изложением мыслей, склонностью к решению логических, абстрактных задач.

Люди этого типа предпочитают профессии научно-исследовательского направления: ботаник, физик, философ, программист и другие, в деятельности которых необходимы творческие способности и нестандартное мышление. Общение не является ведущим видом деятельности.

ков, такие как: бухгалтер, патентовед, нотариус, топограф, корректор и другие, направленные на обработку информации, предоставленной в виде условных знаков, цифр, формул, текстов.

Сфера общения в таких видах деятельности ограничена и не является ведущей, что вполне устраивает данный тип личности. Коммуникативные и организаторские способности развиты слабо, но зато прекрасно развиты исполнительские качества.

## ***3. Социальный тип***

Профессионалы данного типа гуманны, чувствительны, активны, ориентированы на социальные нормы, способны к сопереживанию, умению понять эмоциональное состояние другого человека.

Обладают хорошими вербальными (словесными) способностями, с удовольствием общаются с людьми. Математические способности развиты слабее.

Люди этого типа ориентированы на труд, главным содержанием которого является взаимодействие с другими людьми, возможность решать задачи, предполагающие анализ поведения и обучения людей. Возможные сферы деятельности: обучение, лечение, обслуживание и другие, требующие постоянного контакта и общения с людьми, способностей к убеждению.

## ***4. Артистический тип***

Профессионалы данного типа оригинальны, независимы в принятии решений, редко ориентируются на социальные нормы и одобрение, обладают необычным взглядом на жизнь, гибкостью и скоростью мышления, высокой эмоциональной чувствительностью. Отношения с людьми строят, опираясь на свои ощущения, эмоции, воображение, интуицию. Обладают хорошей реакцией и обостренным восприятием. Любят и умеют общаться.

Профессиональная предрасположенность в наибольшей степени связана с актерско-сценической, музыкальной, изобразительной деятельностью.

## ***5. Предприимчивый тип***

Профессионалы данного типа находчивы, практичны, быстро ориентируются в сложной обстановке, склонны к самостоятельному принятию решений, социальной активности,

лидерству; имеют тягу к приключениям (возможно, авантюрным). Обладают достаточно развитыми коммуникативными способностями.

Не предрасположены к занятиям, требующим усидчивости, большой и длительной концентрации внимания. Предпочитают деятельность, требующую энергии, организаторских способностей. Профессии: предприниматель, менеджер, продюсер и другие, связанные с руководством, управлением и влиянием на разных людей в разных ситуациях.

### **6. Конвенциональный тип**

Профессионалы данного типа практичны, конкретны, не любят отступать от задуманного, энергичны, ориентированы на социальные нормы.

Предпочитают четко определенную деятельность, выбирают из окружающей среды цели и задачи, поставленные перед ними обычаями и обществом. В основном выбирают профессии, связанные с канцелярскими и расчетными работами, со знанием и оформлением документов, установлением количественных соотношений между числами, системами условных знаков.

Приложение 7

## **Методика «Карта интересов» (ДДО) Е.А.Климова**

Методика, разработанная Е.А. Климовым, предназначена для изучения профессиональных интересов учащихся. Основопологающим методом исследования является тестирование. Методика предназначена для подростков и юношей 14 – 17 лет. Исследование проводит педагог-психолог 1 раз в год. Результаты исследования предназначены для заместителей руководителей по учебно-воспитательной работе, преподавателей, воспитателей, кураторов учебных групп, классных руководителей, мастеров производственного обучения, социального педагога. Методика проводится в стандартных условиях учебных заведений (возможна групповая и индивидуальная формы тестирования). Интерпретация результатов проводится в соответствии с ключом оценки и обработки данных исследования.

Методика используется в целях профориентации и при приеме на работу. Может применяться для обследования как подростков, так и взрослых. Хорошие результаты получаются при использовании данной методики в целях профориентации лиц, меняющих профессию. Время обследования испытуемого не ограничено, но следует предупреждать о необходимости работать в течение 40-50 мин.

**Инструкция:** "У Вас есть возможность продолжить учебу или поступить на интересную работу.

Для того, чтобы помочь Вам выбрать профессию, предлагаем перечень вопросов.

Подумайте, перед тем, как ответить на каждый вопрос. Постарайтесь дать как можно более точный ответ.

Если Вы не раз убеждались, что очень любите или Вам очень нравится то, о чем мы спрашиваем, то в листе ответов в графе под тем же номером, что и номер вопроса, поставьте два плюса; если просто нравится (любите) - один плюс; если не знаете, сомневаетесь - ноль; если не нравится (не любите) - минус; если очень не нравится - два минуса.

Отвечайте на каждый пункт, не пропуская ни одного. Если у Вас возникают вопросы, спрашивайте сразу же. Время заполнения листа ответов не ограничивается."

**Вопросы: ЛЮБИТЕ ЛИ ВЫ, ХОТЕЛИ БЫ ВЫ, НРАВИТСЯ ЛИ ВАМ?**

1. Уроки по физике.
  2. Уроки по математике.
  3. Уроки по химии.
  4. Читать книги или статьи по астрономии.
  5. Читать об опытах и животных.
  6. Читать о жизни и работе врачей.
  7. Читать о сельском хозяйстве, о растениях и животных.
  8. Читать о лесе.
  9. Читать произведения классиков мировой литературы.
  1. Читать газеты, журналы, слушать радио, смотреть телевизор.
  2. Уроки истории.
  3. Посещать театры, музеи, художественные выставки.
  4. Читать литературу о геологических экспедициях.
  5. Читать о различных странах, их экономике, государственном устройстве.
  6. Организовывать товарищей на выполнение общественной работы и руководить ими.
  7. Читать о работе милиции.
  8. Читать о моряках, летчиках.
  9. Читать о работе воспитателя.
  10. Знакомиться с устройством и работой станков.
  11. Готовить обеды.
  12. Читать о строителях.
  13. Заботиться о красоте помещения, в котором Вы учитесь, живете, работаете.
23. Читать о достижениях техники (например, журналы «Техника молодежи», «Юный техник» и т. д.).
1. Знакомиться с устройством бытовых электро- и радиоприборов.
  2. Читать научно-популярную литературу об открытиях и физике.
  3. Читать научно-популярную литературу о математике.
  4. Узнавать о новых достижениях в области химии (из журналов, радио- и телепередач и т. д.).
  5. Смотреть телепередачи о космонавтах.
  6. Изучать биологию.

7. Интересоваться причинами и способами лечения болезней.
8. Изучать ботанику.
9. Проводить время в лесу.
1. Читать литературно-критические статьи.
2. Активно участвовать в общественной жизни.
3. Читать книги об исторических событиях.
4. Слушать симфоническую музыку.
5. Узнавать об открытиях новых месторождений полезных ископаемых.
6. Узнавать о географических открытиях.
7. Обсуждать текущие дела и события.
8. Устанавливать дисциплину среди сверстников или младших.
9. Путешествовать по стране.
10. Давать объяснения товарищам, как решить трудную задачу, правильно написать предложение и др.
1. Знакомиться с различными инструментами.
2. Уроки домоводства.
3. Узнавать о новых достижениях в области строительства.
4. Посещать фабрики.
5. Знакомиться с устройством механизмов, машин.
1. Читать статьи в научно-популярных журналах о достижениях в области радиотехники.
1. Разбираться в теории физических явлений.
2. Решать сложные математические задачи.
1. Ставить опыты по химии, следить за ходом химических реакций.
1. Наблюдать за небесными светилами.
2. Вести наблюдения за растениями.
3. Делать перевязки, оказывать первую помощь при ушибах и т. д.
4. Выращивать животных и ухаживать за ними.
5. Собирать гербарий.
6. Писать рассказы и стихи.
7. Наблюдать за поведением и жизнью людей.
1. Принимать участие в работе исторического кружка, разыскивать материалы, свидетельствующие о событиях прошлого.
2. Декламировать, петь в хоре, выступать на сцене.
1. Собирать минералы, интересоваться их происхождением.

2. Изучать природу родного края.
3. Организовывать общественные мероприятия в школе.
4. Обращать особое внимание на поведение людей.
5. Посещать кружок автолюбителей, обслуживать автомобиль.
1. Проводить время с маленькими детьми (читать им книги, что-нибудь рассказывать, помогать чем-либо).
1. Изготавливать различные детали и предметы.
2. Организовывать питание во время походов.
3. Бывать на стройках.
4. Шить одежду.
1. Собирать и ремонтировать механизмы велосипедов, машин, часов и т. п.
2. Ремонтировать бытовые электро- и радиоприборы.
3. Заниматься в физическом кружке.
4. Заниматься в математическом кружке.
5. Готовить растворы, взвешивать реактивы.
6. Посещать планетарий.
7. Посещать кружок биологии.
8. Наблюдать за больными, оказывать им помощь.
9. Наблюдать за природой и вести записи наблюдений.
10. Сажать деревья и ухаживать за ними.
11. Работать со словарем и литературными источниками, библиографическими справочниками.
12. Быстро переключаться с одной работы на другую.
13. Выступать с докладами на исторические темы.
14. Играть на музыкальных инструментах, рисовать или резать по дереву.
15. Составлять описания минералов.
16. Участвовать в географических экспедициях.
17. Выступать с сообщениями о международном положении.
18. Помогать работникам милиции.
19. Посещать кружок юных моряков.
20. Выполнять работу воспитателя.
21. Уроки труда.
22. Давать советы знакомым при покупке одежды.
23. Наблюдать за работой строителя.

24. Знакомиться со швейным производством.

25. Делать модели самолетов, планеров, кораблей.

26. Собирать радиоприемники и электроприборы.

27. Участвовать в олимпиадах по физике.

28. Участвовать в математических олимпиадах.

29. Решать задачи по химии.

1. Участвовать в работе астрономического кружка.

2. Проводить опыты на животных.

3. Изучать функции организма человека и причины возникновения болезней.

4. Проводить опытную работу с целью выращивания новых сельскохозяйственных культур.

5. Быть членом общества охраны природы.

6. Участвовать в диспутах, читательских конференциях.

7. Анализировать явления и события жизни.

8. Интересоваться прошлым нашей страны.

9. Проявлять интерес к теории и истории развития искусства.

109. Совершать длительные и трудные походы, во время которых приходится напряженно работать по заданной программе.

1. Составлять географические карты и собирать другие географические материалы.

2. Изучать политический строй различных стран.

3. Работа юриста.

4. Посещать кружок юных космонавтов.

5. Работа учителя.

6. Бывать на заводах.

7. Оказывать людям различные услуги.

1. Принимать участие в строительных работах.,

2. Знакомиться с изготовлением промышленных товаров.

3. Разбираться в технических чертежах и схемах.

4. Пользоваться точными измерительными приборами и производить расчеты по полученным данным.

5. Проводить опыты по физике.

6. Выполнять работы, требующие знания математических правил и формул.

1. Ассистировать преподавателю при проведении опытов по химии.

1. Собирать сведения о других планетах.

2. Читать о деятельности известных биологов.

3. Быть активным членом санитарных дружин.
4. Выполнять работу по уходу за сельскохозяйственными машинами и орудиями труда.
  1. Знакомиться с ведением лесного хозяйства.
  2. Изучать происхождение слов и отдельных словосочетаний.
    1. Вести дневник, писать заметки в школьную и городскую газеты.
  1. Изучать историческое прошлое других стран.
  2. Неоднократно смотреть в театре одну и ту же пьесу.
  3. Читать о жизни и деятельности известных геологов.

1. Изучать географию нашей планеты.
2. Изучать биографии выдающихся политических деятелей.
3. Правильно оценивать поступок друга, знакомого, литературного героя и т. д.
4. Читать книги о средствах передвижения.
5. Обучать и воспитывать детей.
6. Наблюдать за действиями квалифицированного рабочего.
  1. Постоянно общаться со многими людьми.
  2. Проектировать строительные объекты.
  3. Посещать выставки легкой промышленности.
  4. Выполнять чертежи, проектировать машины.
  5. Разбираться в радиосхемах.

*Примечание:* Если Вам нравится еще нечто такое, что не предусмотрено опросником, то напишите об этом на полях листов ответов.

Обработка результатов сводится к подсчету в каждом столбце бланка для ответов количества знаков «+» и «-», а далее из первой суммы вычитается вторая. Таким образом, получается 24 цифры со знаками «+» или «-», которые соответствуют 24 видам деятельности. Выбираются 2—3 вида деятельности, которые набрали большее количество знаков.

Возможен упрощенный вариант методики, где испытуемые ставят только знак «+», а виды деятельности, которые не нравятся пропускают, оставляя пустую клетку в бланке для ответов. В этом случае подсчитывается только количество знаков «+» по столбцам.

## КЛЮЧ

- |                       |                           |
|-----------------------|---------------------------|
| 1. физика             | 1. геология               |
| 2. математика         | 2. география              |
| 3. химия              | 3. общественная работа    |
| 4. астрономия         | 4. право                  |
| 5. биология           | 5. транспорт              |
| 6. медицина           | 6. педагогика             |
| 7. сельское хозяйство | 7. рабочие специальности  |
| 8. лесное хозяйство   | 8. сфера обслуживания     |
| 9. филология          | 9. строительство          |
| 1. журналистика       | 10. легкая промышленность |
| 2. история            | 11. техника               |
| 12. искусство         | 24. электротехника        |

Рекомендуется применять методику для испытуемых в возрасте до 35 лет. Возможно применять опросник как индивидуально, так и в группе. Достоверные результаты получаются и в том случае, когда экспериментатор зачитывает вопросы группе испытуемых, хотя в этом случае искусственно ограничивается время ответа.

## Приложение 8

### Методика «Мотивы выбора профессии»

Инструкция: ниже приведены утверждения, характеризующие любую профессию. Прочтите и оцените (по 5-ти бальной системе\*), в какой мере каждое из них повлияло на ваш выбор профессии. Назовите эту профессию, специальность.

№	Утверждения	Оценка	Тип мотивации
1	Требует общения с разными людьми		и
2	Нравится родителям		-
3	Предполагает высокое чувство ответственности		с
4	Требует переезда на новое место жительства		+
5	Соответствует моим способностям		и
6	Позволяет ограничиться имеющимся оборудованием		-
7	Дает возможность приносить пользу людям		с
8	Способствует умственному и физическому развитию		и
9	Является высокооплачиваемой		+
10	Позволяет работать близко от дома		+
11	Является престижной		-
12	Дает возможности для роста профессионального мастерства		с
13	Единственно возможная в сложившихся обстоятельствах		-
14	Позволяет реализовать способности к руководящей работе		с
15	Является привлекательной		и
16	Близка к любимому школьному предмету		+
17	Позволяет сразу получить хороший результат для других		с
18	Избрана моими друзьями		-
19	Позволяет использовать профессиональные умения вне работы		+
20	Дает большие возможности проявить творчество		и

\* Шкала оценок:

5 – очень сильно повлияло, 4 – сильно, 3 – средне, 2 – слабо, 1 – никак не повлияло.

Условные обозначения: «и» – внутренние индивидуально значимые мотивы; «с» – внутренние социально значимые мотивы; «+» – внешние положительные мотивы, «-» – внешние отрицательные мотивы.

Максимальная сумма указывает на преобладающий вид мотивации.