

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Калмыкия

Управление образования Администрации города Элисты

МКВ(С)ОУ «В(С)ОШ №5»

Рассмотрено
на педагогическом совете

протокол № 1
от 31.08.2023г.

Согласовано
Заместитель директора
по УВР



Менкенова В.В.

протокол № 1
от 31.08.2023г.

Утверждено
Директор



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса «ЧАС ПСИХОЛОГА»
для обучающихся 11 класса

Элиста 2023г.

Основная цель курса – формирование гуманистического мировоззрения и психологической культуры учащихся, формирование человека, способного к самовоспитанию и саморазвитию, человека самосовершенствующегося.

Задачи программы направлены на формирование в мировоззрении ученика картины мира, позволяющей развиваться его личности в гуманистическом ключе:

- воспитание психологической культуры учащихся школы;
- формирование системообразующей теоретической базы для сознательного управления учащимися своего развития;
- ознакомление учащихся с основными путями психологического познания человека (познавательные процессы, состояния, свойства, отношения и др.);
- формирование важнейших жизненных навыков, способствующих успешной адаптации в обществе;
- формирование устойчивых навыков конструктивного общения, развития социальной компетентности;
- содействие профессиональному самоопределению учащихся старших классов;
- профилактика отклоняющегося поведения учащихся;
- содействие раскрытию творческих возможностей личности ученика.

Тематическое планирование факультатива

«Час психолога»

№ п/п	Название темы	Количество часов
1	«Психология и выбор профессии»	19 часов
2	Психолого – педагогические мероприятия для выпускников в период подготовки к ЕГЭ	15 часов
	Всего:	34 часа

Пояснительная записка

В соответствии с Концепцией модернизации российского образования на старшей ступени общеобразовательной школы предусматривается профильное обучение, задача которого - создание в старших классах общеобразовательной школы системы специализированной подготовки, ориентированной на индивидуализацию обучения и социализацию обучающихся с учетом реальных потребностей рынка труда.

Программа «Психология и выбор профессии» разработана с учетом целей и задач, поставленных в Концепции профильного обучения и в соответствии с обязательным минимумом содержания основных образовательных программ.

В программе использованы лекционно-диагностические и практические формы занятий. В них входит профессиональная диагностика, ролевые игры, проблемно-поисковые задачи, элементы проектной деятельности, контрольные задания.

Уроки разработаны на основе традиционной классно-урочной системы с учетом принципов дифференцированного обучения и модульной организации учебного процесса. Уроки сгруппированы в четыре самостоятельных, но логически связанных блока (модуля).

Программа учебного курса

Цель - формирование психологической готовности подростка к профессиональной карьере.

Задачи курса:

- формировать адекватное представление учащихся о своем профессиональном потенциале на основе самодиагностики и знания мира профессий;
- знакомить со спецификой современного рынка труда, правилами выбора и способами получения профессии.

В процессе изучения программы учащиеся должны:

иметь представление об особенностях личности человека, свойствах его нервной системы, о познавательных процессах и способах их развития, о способностях человека, его мотивационной составляющей в личностном развитии, о классификации мире профессий и современном рынке труда;

знать круг вопросов, касающихся своих личностных возможностей в плане индивидуального развития и профессионального выбора;

уметь использовать знания, полученные в ходе изучения курса для своего личностного развития учащихся и будущего профессионального потенциала.

Для реализации поставленных целей и задач применяются следующие методы: лекционный метод передачи знаний, психодиагностические процедуры для исследования личностных особенностей, методы творческого самовыражения в рисунках, письменных работах, методы социально-психологического тренинга, психологические игры, методы психологической саморегуляции.

Программа рассчитана на 19 уроков с периодичностью встреч – 1 раз в неделю.

Тематическое планирование учебного курса

№	Тема	Количество часов
Что я знаю о своих возможностях (7 часов)		
1	Цели и задачи программы «Психология и выбор профессии». Самооценка и уровень притязаний.	1
2	Темперамент и профессия. Определение темперамента	1
3	Чувства и эмоции. Тест эмоций. Истоки негативных эмоций.	1
4	Стресс и тревожность.	1
5	Определение типа мышления	1
6	Внимание и память	1
7	Уровень внутренней свободы	1
Что я знаю о профессиях. Способности и профессиональная пригодность. (7 часов).		
1	Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности.	1
2	Способности к интеллектуальным видам деятельности	1
3	Способности к профессиям социального типа	1
4	Способности к офисным видам деятельности	1
5	Способности к предпринимательской деятельности	1
6	Артистические способности	1
7	Уровни профессиональной пригодности	1
Планирование профессиональной карьеры (5 часов).		
1	Мотивы и потребности	1
2	Ошибки в выборе профессии	1
3	Современный рынок труда	1
4	Пути получения профессии	1
5	Стратегия выбора профессии	1
Итого		19

Методическое обеспечение:

1. Резапкина Г. В. Психология и выбор профессии. Учебно-методическое пособие для психологов и педагогов, Москва 2005 год.
2. Резапкина Г. В. Психология и выбор профессии Рабочая тетрадь для учащихся.

1 урок. Самооценка и уровень притязаний.

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

Франсуа Вийон

Выбор профессии – такая же вечная тема, как любовь. И последствия профессионального выбора для каждого человека не менее значительны, чем выбор спутника жизни. Едва ли когда-нибудь будут созданы программы, позволяющие и в том, и в другом случае сделать безошибочный выбор. И это хорошо. Потому что решение, принятое за человека, навязанное, подсказанное, пусть из самых лучших побуждений, а не выстраданное, будет вызывать отторжение, если только человек не полностью лишен воли и способен отвечать за свои поступки. Есть ли шанс сделать такой выбор, чтобы «не было больно за бесцельно прожитые годы»? Есть. Для этого надо иметь исходные данные. Как без них решить задачу? Данные, которые необходимо учитывать при выборе профессии и планировании профессиональной карьеры – это, в первую очередь, психологические особенности человека. И внутренняя жизнь человека, и ее внешние проявления строятся по определенным законам, которые изучает и описывает психология. Незнание этих законов не освобождает нас от наказания, которое иногда кажется слишком суровым: человек, ненавидящий свою работу, способен отравить жизнь не только себе, но и окружающим. Программа «Психология и выбор профессии» поможет вам разобраться в себе, осознать свои сильные и слабые стороны, узнать плюсы и минусы различных профессий. Итогом нашей работы станет составление личного профессионального плана и защита проекта «Моя будущая профессия».

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

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

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

Задание №1. «Кто Я?»

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

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

Самопрезентация — это представление или открытие себя другим людям. Мы представляем себя, когда появляемся в новой компании, поступаем в институт, устраиваемся на работу. Цель презентации — создать у людей благоприятное впечатление о себе. Психологи считают, что впечатление о человеке складывается в первую минуту общения с ним. И почти всегда оказывается верным. Испортить хорошее впечатление легко: для этого надо регулярно опаздывать на важные встречи, нарушать договоренности, безвкусно одеваться, говорить невпопад и т.д. Исправить плохое впечатление намного сложнее.

Отвечая на вопрос «Кто Я?», вы обозначаете то место, которое занимаете в этом мире, конструируете образ своего «Я». Если вы смогли придумать себе не более 5 характеристик, вероятно, вы или не хотите раскрываться даже перед собой, или редко задумываетесь о себе, пользуясь лишь самыми очевидными характеристиками («Я — человек, ученик» и т.д.) Возможно, вам этого достаточно. Но если вы будете так сдержанны в реальной презентации, вашему собеседнику придется самому «достраивать» ваш образ.

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

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

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

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

Бывает так, что человек не живет, а готовится к жизни. «Когда я вырасту..., Когда выучусь ..., Когда женюсь ..., Когда куплю машину ..., когда построю дом ...» и так далее до бесконечности. Планирование — дело хорошее и даже необходимое. Однако бывает, что жизнь превращается в долгий изнурительный забег с промежуточными финишами. Возлагая все надежды на будущее, что вы оставляете сегодняшнему дню и сегодняшнему себе?

Не переживай Будущее — оно еще не родилось.

Похорони прошлое — оно умерло.

Живи Настоящим!

Только в нем душа трудится вместе с Богом!

Генри Лонгфелло

Если в ваших ответах присутствует прошлое, настоящее и будущее, значит, у вас есть полноценное ощущение своей жизни.

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

Самооценка — это способность оценивать себя самого. Это измерительный прибор, который всегда с собой. Большинство методик, которые вам встретятся в этой книге, также основаны на самооценке. Поэтому так важно, чтобы прибор был точный. Иначе полученная информация будет недостоверна и приведет к неправильному решению.

Задание №2. «Какой Я?»

Оцените свои качества по десятибалльной шкале:

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

Задание №3. «Самый-самый».

Каждый учащийся получает листок, на котором он должен написать имена тех девушек и юношей из класса, кого он считает первыми в номинациях «самый умный», «самый добрый» и «самый красивый». Учитель собирает листочки и зачитывает имена. Три-четыре фамилии, которые встречаются чаще всего, записываются на доске. Победителям можно вручить символические призы, грамоты, знаки отличия. Это упражнение заставляет задуматься, насколько собственная оценка совпадает с оценкой других людей.

- О том, как опасна негативная самооценка, нас предупреждает история гениального физика Эренфеста. Многие ныне знаменитые ученые, спрашивали его совета. Его помощь была бесценна. Его открытиями пользовались другие. Трагедией Эренфеста была заниженная самооценка. Он всегда сомневался в своей правоте. Однажды он посчитал себя абсолютно неспособным и покончил жизнь самоубийством. Поэтому о нем мало кто знает.

- Однако слава не сделала счастливой великую актрису Грету Гарбо, которая также имела заниженную самооценку. У нее были миллионы поклонников, но почти не было друзей. Она была настолько застенчива и неуверенна в себе, что не могла сниматься в присутствии людей. Исключение делалось только для партнеров по сцене и оператора. Праздники она отмечала одна в своем огромном замке.

- Эти совершенно непохожие люди с такими разными судьбами были невероятно талантливы и успешны в профессиональной деятельности. Причиной их несчастья стала заниженная самооценка, то есть неспособность принять и полюбить себя, признать свое возможное несовершенство.

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

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

Есть только два способа повысить самооценку:

- 1) добиться успеха в какой-нибудь деятельности;
- 2) снизить уровень притязания.

Достичь одновременно и того, и другого удается только великим людям.

- Эйнштейн был изумлен, обнаружив в один прекрасный день, что является одним из самых знаменитых людей в мире. Людям он казался таким же странным, как его теория относительности. Кстати, сам он объяснял свою теорию так: мужчина сидит с хорошенькой девушкой — и часы летят незаметно. Но если ему придется сидеть на раскаленной плите, минута будет тянуться бесконечно. Это и есть относительность.

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

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

Что вы вкладываете в понятие «успех»?

Задание №4. «Успех – это ...»

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

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

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

Задание №5.

Вопросы на понимание темы урока.

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

2 урок. Темперамент и профессия.

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

В.Вундт

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

Задание №1. Темперамент и свойства нервной системы.

Темперамент по Гиппократу	Краткая характеристика	Свойства нервной системы по Павлову	Выдающиеся личности
ФЛЕГМАТИК	Работоспособный Малозмоциональный Серьезный Надежный Спокойный	Сильный Уравновешенный Малоподвижный	Кутузов Крылов Ньютон
САНГВИНИК	Активный Энергичный Жизнерадостный Легкомысленный Беззаботный	Сильный Уравновешенный Подвижный	Наполеон
ХОЛЕРИК	Очень энергичный Вспыльчивый Эмоциональный Напористый Чувствительный	Сильный Неуравновешенный Подвижный	Петр Первый Пушкин Суворов
МЕЛАНХОЛИК	Замкнутый Ранимый Сдержанный Задумчивый Грустный	Слабый Неуравновешенный Сдержанный	Лермонтов Блок Гоголь

Темперамент – качество биологическое, врожденное, а не приобретенное. Темперамент определяет и обеспечивает скорость, силу и уравновешенность наших реакций. Он проявляется в мышлении, речи, манере общения. Но темперамент не влияет на интересы, успешность, интеллект, деловые качества. Иван Павлов выделял те же типы нервной системы и у собак.

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

Задание №2. Определение темперамента.

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

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

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

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

Запишите сумму на строке *Экстраверсия* (общительность).

0-5 баллов. Если вы набрали меньше 6 баллов, вы – интроверт. Интроверт (от латинского «intro», что означает «внутри») ориентирован на свой внутренний мир, он живет своими чувствами, мыслями, переживаниями, переосмысливая события и явления через свой внутренний опыт и не испытывая особой потребности в общении с другими людьми. Ваш внутренний мир, вероятно, настолько богат и интересен, что вам хватает своего общества. Среди тех, кого вы лишаете возможности общаться с вами, наверняка есть замечательные люди. При наличии способностей вы добьетесь успеха в науке, искусстве, ремеслах, требующих точности, аккуратности и концентрации внимания.

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

6-11 баллов. Для людей вашего типа в психологии есть специальный термин – амбиверт (от латинского «ambi» – двойственный). Это – универсальный тип личности, золотая середина. Вы избирательны в общении. Вам нравится быть с людьми, но вам не все равно, кто вас окружает. Вы хорошо чувствуете себя в компании, но легко можете от нее отказаться. Одиночество вас не пугает. Вам подходят не только профессии, связанные с общением, но и требующие умения работать одному.

12-17 баллов. Если вы набрали больше 12 баллов, вы – экстраверт. Экстраверт (от латинского «extra», что означает «сверх», «снаружи», «вне») – это человек, который ориентирован вовне, на внешние предметы и обстоятельства, на мнение других людей, на внешние, статусные атрибуты. Эта направленность проявляется в его решениях и отношении к жизни. Человек этого типа настолько может быть увлечен своим делом, карьерой, что не обращает внимания на состояние здоровья.

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

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

Запишите сумму на строке *Стабильность*.

0-5 баллов. Вас трудно вывести из равновесия. Вы хладнокровны и невозмутимы. Переживания многих людей вам непонятны. Вы, скорее, поможете делом, чем будете на словах выражать свое сочувствие. Профессии, требующие самоконтроля и умения рисковать, будто созданы для вас. Если только это не маска супермена (или супервумен).

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

6-11 баллов. Эмоциональная стабильность. В вас удачно сочетаются устойчивость и чувствительность нервной системы. Вы легче многих справляетесь с жизненными трудностями и при этом способны понять и почувствовать эмоциональное состояние другого человека, поддержать его. Если у вас при этом есть потребность в общении с другими людьми, обратите внимание на такие сферы деятельности, как обслуживание, обучение, воспитание, медицина, управление.

12-17 баллов. Вероятно, вы принимаете близко к сердцу не только свои проблемы, но и проблемы своих друзей и знакомых. Ваша готовность прийти на помощь другому человеку, вероятно, нравится другим людям. Есть масса профессий, где это качество является профессионально важным. Например, все профессии социальной сферы. Люди искусства также обладают особой восприимчивостью, чуткостью и ранимостью.

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

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

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

Четыре квадрата на рисунке – это четыре темперамента.

Верхний правый квадрат. Холерический темперамент

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

- Холериком был Александр Суворов. От природы он имел слабое здоровье, и в детстве приводил в ужас родителей, обливаясь поздней осенью на улице холодной водой.

Ему удалось закалить не только тело, но и дух. Став великим полководцем, он ни в чем не уступал своим солдатам, разделяя с ними все тяготы походной жизни и удивляя своей энергией и целеустремленностью.

Нижний левый квадрат. Флегматический темперамент

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

Флегматики медлительны и уравновешенны. Они, как правило, доводят начатое дело до конца. Их чувства глубоки, но скрыты от посторонних глаз. Флегматика трудно вывести из себя. Человеку флегматического темперамента легко выработать выдержку, хладнокровие, спокойствие. Но флегматику следует развивать недостающие ему качества - большую подвижность, активность, не допускать, чтобы он проявлял безразличие к деятельности, вялость, инертность, которые очень легко могут сформироваться в определенных условиях. У флегматиков есть склонность к систематической работе, умение концентрироваться на поставленной задаче, вдумчивость – необходимые профессиональные качества ученого, исследователя.

Нижний правый квадрат. Сангвинический темперамент

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

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

Верхний левый квадрат. Меланхолический темперамент

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

- Почему среди меланхоликов нет прославленных полководцев?
- Высокая чувствительность в сочетании с потребностью в одиночестве рождает не полководцев, а творцов. Большинство поэтов, художников, музыкантов - меланхолики. Их произведения – память об их чувствах и переживаниях. Силой своего таланта они заставляют других переживать свое счастье и свое страдание. Однако не бывает правил без исключений. Холерический темперамент не помешал Пушкину стать великим поэтом.

- Знаменитый французский писатель А. Дюма был сангвиником. Помните его «Три мушкетера»? Атос, Портос, Арамис и д'Артаньян как раз и представляют четыре темперамента. Они дополняют друг друга, как четыре стихии или четыре времени года, и поэтому непобедимы.

Любая группа людей работает эффективней, если в ней есть представители всех темпераментов. **Меланхолики** первыми чувствуют, в каком направлении надо начинать поиск. **Холерики** выполняют функции бесстрашных разведчиков. **Сангвиники** являются источником положительных эмоций и постоянно генерируют неожиданные идеи. **Флегматики** анализируют информацию и предлагают взвешенное решение.

В чистом виде темпераменты встречаются редко. В каждом человеке есть что-то от холерика, сангвиника, флегматика и меланхолика. Вопрос, кем лучше быть, не имеет смысла, как и вопрос, какое время года лучше. В каждом есть свои плюсы и свои минусы. Надо их знать и действовать, выбирая эффективную модель поведения в зависимости от ситуации, не идя на поводу у природных качеств, а развивая их.

Особенности темперамента необходимо учитывать при выборе профессии, но не следует путать темперамент с характером. Доброта и жестокость, трудолюбие и лень, аккуратность и неряшливость – все это черты характера, которые не заложены от природы, а формируются на протяжении всей жизни. Умным или глупым, честным или лживым, талантливым или бездарным может быть человек с любым темпераментом. Успешность человека зависит не от его темперамента, а от способностей, знаний, навыков и направленности личности.

Задание №3. Вопросы на понимание темы урока.

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

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

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

А.Лоуэн

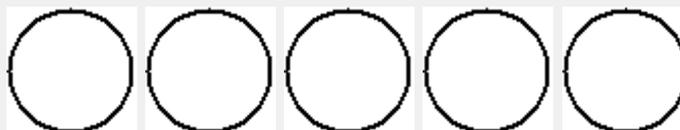
Разум позволяет человечеству решить многие проблемы выживания. Однако в отношениях с другими людьми мы чаще слушаем эмоции, чем разум. Наши чувства и эмоции – это выражение нашего отношения к людям, событиям, явлениям. Наряду со способностью человека чувствовать, природа наделила его способностью эти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

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

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

Задание №1. Мимика.

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



- Кстати, не только люди выражают свои эмоции с помощью мимики. Известно, что дрессировщикам в цирке проще работать со львами, чем с медведями. Почему? Львы живут прайдами, то есть семьями. Они постоянно общаются со своими сородичами. Поэтому их эмоции написаны у них на морде.

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

Задание №2. «Угадай эмоцию».

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

Задание №3.

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

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

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

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

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

Физическая агрессия - вы склонны к самому примитивному виду агрессии.

Вам свойственно решать вопросы с позиции силы. Возможно, ваш образ жизни и личностные особенности мешают вам искать более эффективные методы взаимодействия. Вы рискуете нарваться на ответную агрессию.

Косвенная агрессия - конечно, лучше ударить по столу, чем по голове партнера. Однако увлекаться этим не стоит. Пожалейте мебель, посуду. Ведь это прямые убытки. Кроме того, так недолго и пораниться.

Раздражение - плохо или даже хорошо скрываемая агрессия не сразу приведет к разрыву отношений с другим человеком, но будет разъедать вас изнутри, как серная кислота, пока не прорвется наружу. Когда прорвется - см. "физическая и косвенная агрессия".

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

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

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

Вербальная агрессия - за словом в карман вы не полезете. А зря. Последствия необдуманного слова могут быть куда более разрушительны, чем последствия драки. Впрочем, одно другому не мешает.

Чувство вины - вы никого не ударили, ничего не разбили, ни на кого не накричали. Откуда тогда чувство дискомфорта, ощущение, будто вы в чем-то виноваты? Если вы чувствуете себя в ответе за свои эмоции, значит, способны ими управлять.

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

Ученые выделяют три основных типа агрессивного поведения:

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

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

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

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

Эмоции, как любая инфекция, легче всего распространяются при большом скоплении народа. Недовольный, раздражительный, агрессивный человек способен принести больше вреда, чем больной заразной болезнью. Очень часто в толпе вспыхивают ссоры, переходящие в драки. Поводом для инцидента может быть нечаянный толчок, язвительное замечание, даже неодобрительный взгляд. А причина в том, что окружающие «настроены» на ту же волну, что и возмутитель спокойствия, и поэтому заводятся с полуоборота, делая наблюдателей – соучастниками.

Задание №5. Вопросы на понимание темы урока.

1. Охарактеризуйте человека, которому принадлежат эти слова.

«Я очень силен в спорах. Спросите у любого из моих оставшихся друзей. Я могу одержать верх в споре на любую тему, против любого оппонента. Люди

это знают и сторонятся меня на вечеринках. Часто, в знак большого уважения, они меня даже не приглашают».

2. Согласны ли вы с этим высказыванием? Письменно обоснуйте свою точку зрения, используя известные вам примеры из мировой истории и личного опыта.

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

4 урок. Что такое стресс.

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

Наверное, каждый человек хоть раз испытывал чувство тревоги. Оно возникает в ситуации неопределенности и сопровождается ощущениями напряжения, беспокойства, недобрыми предчувствиями. Тревожиться может только человек как существо, наделенное самосознанием. Хотя тревожность – негативное эмоциональное состояние, именно тревога иногда мобилизует человека. Недаром в русском языке есть еще одно значение этого слова – призыв к битве. Организм человека реагирует на этот призыв поступлением в кровь адреналина. Под его воздействием увеличивается сила сердечных сокращений, повышается кровяное давление, дыхание становится более глубоким. Это состояние называют стрессовым. Оно призвано помочь человеку в критической ситуации – схватке с равным по силе врагом или бегстве от более сильного. В состоянии стресса возможности человека возрастают – мужчина, спасаясь бегством от быка, перепрыгивает двенадцатиметровый ров, женщина поднимает автомобиль, под которым оказались ее дети. Широко известный термин стресс ввел автор учения о стрессе, канадский психолог Ганс Селье в 1936 году. Он описал два вида стресса – эустресс – конструктивный, мобилизующий стресс, и дистресс – деструктивный, хронический стресс, приводящий к заболеваниям. Любой межличностный конфликт можно считать стрессом, и только от его участников зависит, будет он конструктивным или деструктивным.

Задание №1.

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

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

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

Задание №2.

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

1. У меня бывают головные боли после напряженной работы.
2. Перед важными уроками мне снятся тревожные сны.
3. В школе я чувствую себя неуютно.
4. Мне трудно сосредоточить внимание на объяснении учителя.
5. Если преподаватель отстывает от темы урока, меня это сбивает.
6. Меня тревожат мысли о предстоящем зачете или экзамене.
7. Иногда мне кажется, что я почти ничего не знаю о предмете.
8. Если у меня что-то не получается, я опускаю руки.

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

Подсчитайте количество положительных ответов:

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

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

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

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

- Объявление в зоопарке: Страусов не пугать – пол бетонный!

Если вы ответили «да» больше, чем на половину вопросов, вероятно, хорошая учеба дается вам ценой большого нервного напряжения. Обратите внимание на режим дня, займитесь спортом, пересмотрите свои привычки. Определите, что для вас сейчас – самое главное, и на время отложите второстепенные дела. Не сравнивайте себя с другими! Возможно, у вас более тонкая и чувствительная нервная система, чем у других людей. Учитывайте это при планировании своей работы. Временно ограничьте свои контакты несколькими близкими людьми, которые вас понимают.

Задание №3. Оценка школьных ситуаций.

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

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

10. Неожиданный вопрос учителя.

До 10 баллов – низкий уровень тревожности.

11-20 баллов – средний уровень тревожности.

21-30 баллов – высокий уровень тревожности.

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

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

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

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

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

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

Задание №4. Вопросы на понимание темы урока.

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

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

Задание №2.

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

1. У меня бывают головные боли после напряженной работы.
2. Перед важными уроками мне снятся тревожные сны.
3. В школе я чувствую себя неуютно.
4. Мне трудно сосредоточить внимание на объяснении учителя.
5. Если преподаватель отстывает от темы урока, меня это сбивает.
6. Меня тревожат мысли о предстоящем зачете или экзамене.
7. Иногда мне кажется, что я почти ничего не знаю о предмете.
8. Если у меня что-то не получается, я опускаю руки.
9. Я часто не успеваю усвоить учебный материал на уроке.
10. Я болезненно реагирую на критические замечания.
11. Неожиданный вопрос приводит меня в замешательство.
12. Мне трудно сосредоточиться на каком-либо задании или предмете.
13. Я боюсь отвечать, даже если хорошо знаю предмет.
14. Иногда мне кажется, что я не смогу усвоить весь учебный материал.
15. Мне больше нравятся письменные ответы, чем устные ответы у доски.
16. Меня тревожат возможные неудачи в учебе.
17. Когда я волнуюсь, я краснею и заикаюсь.
18. Я часто ссорюсь с друзьями из-за пустяков и потом жалею об этом.
19. Психологический климат в классе влияет на мое состояние.
20. После спора или ссоры с друзьями я долго не могу успокоиться.

Задание №3

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

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

5 урок. Определения типа мышления.

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

Народная мудрость

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

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

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

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

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

Однажды у известного физика Роберта Вуда возникла проблема: засорилась длинная и узкая труба 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 паутину.

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

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

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

Известный физик П.Л.Капица отмечал, что в науке не эрудиция является той основной чертой, главное - воображение и смелость.

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

Задание №1.

Запишите основные характеристики мышления талантливых людей.

Задание №2.

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

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

1. Мне легче что-либо сделать самому, чем объяснить другому.
2. Мне интересно составлять компьютерные программы.
3. Я люблю читать книги.
4. Мне нравится живопись, скульптура, архитектура.
5. Даже в отлаженном деле я стараюсь что-то улучшить.
6. Я лучше понимаю, если мне объясняют на предметах или рисунках.
7. Я люблю играть в шахматы.
8. Я легко излагаю свои мысли как в устной, так и в письменной форме.
9. Когда я читаю книгу, я четко вижу ее героев и описываемые события.
10. Я предпочитаю самостоятельно планировать свою работу.
11. Мне нравится все делать своими руками.
12. В детстве я создавал (а) свой шифр для переписки с друзьями.
13. Я придаю большое значение сказанному слову.
14. Знакомые мелодии вызывают у меня в голове определенные картины.
15. Разнообразные увлечения делают жизнь человека богаче и ярче.
16. При решении задачи мне легче идти методом проб и ошибок.
17. Мне интересно разбираться в природе физических явлений.
18. Мне интересна работа ведущего теле-радиопрограмм, журналиста.
19. Мне легко представить предмет или животное, которых нет в природе.
20. Мне больше нравится процесс деятельности, чем сам результат.
21. Мне нравилось в детстве собирать конструктор из деталей, легио.
22. Я предпочитаю точные науки (математику, физику).
23. Меня восхищает точность и глубина некоторых стихов.
24. Знакомый запах вызывает в моей памяти прошлые события.
25. Я не хотел (а) бы подчинять свою жизнь определенной системе.
26. Когда я слышу музыку, мне хочется танцевать.
27. Я понимаю красоту математических формул.
28. Мне легко говорить перед любой аудиторией.
29. Я люблю посещать выставки, спектакли, концерты.
30. Я сомневаюсь даже в том, что для других очевидно.
31. Я люблю заниматься рукоделием, что-то мастерить.
32. Мне интересно было бы расшифровать древние тексты.
33. Я легко усваиваю грамматические конструкции языка.
34. Красота для меня важнее, чем польза.
35. Не люблю ходить одним и тем же путем.
36. Истинно только то, что можно потрогать руками.
37. Я легко запоминаю формулы, символы, условные обозначения.
38. Друзья любят слушать, когда я им что-то рассказываю.
39. Я легко могу представить в образах содержание рассказа или фильма.
40. Я не могу успокоиться, пока не доведу свою работу до совершенства.

Подсчитайте число плюсов в каждой из пяти колонок и запишите полученное число в пустой нижней клетке бланка. Каждая колонка соответствует определенному типу мышления. Тип мышления – это индивидуальный способ преобразования информации. Зная свой тип мышления, можно прогнозировать успешность в определенных видах профессиональной деятельности.

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

1. Предметно-действенное мышление (П-Д) свойственно людям дела. Про них обычно говорят: «Золотые руки!» Они лучше усваивают информацию через движения. Они обладают хорошей координацией движений. Их руками создан весь окружающий нас предметный мир. Они водят машины, стоят у станков, собирают компьютеры. Без них невозможно реализовать самую блестящую идею. Этим мышлением обладают и многие выдающиеся спортсмены, танцоры.

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

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

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

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

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

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

По мнению американского исследователя Коэна, «мы никогда даже близко не подходим к границам наших возможностей, а мозг обычно использует лишь ничтожную часть своей мощности». Психологи высказывают мысль, что возможности людей, которых мы называем гениями, – не аномалия, а норма. Задача заключается в том, чтобы раскрепостить мышление каждого и использовать огромный потенциал, отпущенный нам природой.

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

Как развивать мышление

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

Задание №3. Вопросы на понимание темы урока.

1. Развитое абстрактно-символическое мышление необходимо

- а) танцору, б) дизайнеру, в) программисту, г) агроному.

2. Ведущий тип мышления журналиста

- а) предметно-действенный, б) абстрактно-символический, в) словесно-логический, г) наглядно-образный.

3. Креативность важнее всего в работе

- а) медсестры, б) официанта, в) ученого, г) строителя.

4. Какой тип мышления является необходимым в работе архитектора

- а) предметно-действенный, б) абстрактно-символический, в) словесно-логический, г) наглядно-образный.

5. Предметно-действенное мышление необходимо

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

6 урок. Внимание и память.

*На внимание и память жалуются
все,
на рассудок – никто.*

Внимание – это направленность нашего сознания на определенный объект. Внимание имеет ряд 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.

Задание №1. «Двойной счет»

Записывайте 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 ее тренировать, и угасает, если ею не пользоваться. Это упражнение развивает распределение внимания.

Внимание ребенка произвольно, то есть он не прилагает никаких усилий, чтобы остановить свой взгляд на яркой игрушке, новом человеке. Произвольное внимание включается, когда 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 техногенных катастроф удалось бы избежать, если люди с дефектами внимания были бы вовремя отстранены от работы.

Задание №2. «Муха».

На доске чертится девятиклеточное игровое поле (3 на 3). 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.

«Без внимания нельзя ничего достичь: недостаток внимания есть не что иное, как 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 (английского философа) и, 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», - пишет в письме своему сыну лорд Честерфильд.

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

Продуктивность памяти характеризуется объемом и скоростью запоминания информации, длительностью ее сохранения и точностью воспроизведения. Различия в памяти людей обнаруживаются не только в ее продуктивности, то есть в количественных характеристиках, но и в качественных.

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

Слуховая память важна для людей, имеющих дело со звуковой информацией – акустиков и операторов связи, звукорежиссеров и звукооператоров, музыкантов и композиторов.

Зрительная память должна быть хорошо развита у сотрудников правоохранительных органов и таможенников, художников и дизайнеров, учителей и воспитателей.

Спортсмены, каскадеры, танцоры должны обладать хорошей **моторной памятью**, то есть памятью на движения.

Эмоциональная память позволяет актеру войти в состояние души своего персонажа и передавать это состояние зрителям.

Ученых отличает развитая **логическая память**, благодаря которой они оперируют понятиями, формулами, схемами, гипотезами, идеями и концепциями.

Память – сравнительно молодое образование психики человека, поэтому в масштабах эволюции развивается быстрее, чем другие функции. Как и другие функции, память развивается в процессе работы и тренировок. Каким образом? Наш мозг мгновенно преобразовывает поступающую информацию и хранит ее, чтобы извлечь в нужный момент. Чем больше информации поступает в мозг, тем прочнее связи между нервными клетками. Таким образом, чем больше вы знаете, тем легче осваивать новые знания. Благодаря большому количеству связей мозг легко обнаруживает сходство новой информации с уже известной: ему не требуется создавать новые коды для поступившей информации – достаточно кодировать лишь новые блоки. Память улучшается только ценой регулярной интеллектуальной работы. Но прежде нужно сосредоточиться. Здесь вступает в работу внимание. Подобно лучу прожектора оно высвечивает объект, который необходимо запомнить. В жизненно важных ситуациях мы автоматически запоминаем и вспоминаем нужную информацию.

В быту и 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 т.д.

Великий русский психолог А.Р.Лурия рассказывал о человеке, имевшем сверхъестественную память. В ответ на любую зрительную или слуховую информацию у него возникали настолько яркие образы людей, предметов и явлений, вызванные отдельными словами и звуками, что он не мог ориентироваться в этом потоке образов. Этот человек должен был приложить большие усилия, чтобы забыть лишнюю информацию, а не вспомнить, как делает большинство людей. Ему потребовалось три минуты, чтобы запомнить и абсолютно точно воспроизвести числа, приведенные в следующей таблице. Эти числа остались к его памяти на всю жизнь наряду с миллионами единиц другой такой же бессмысленной информации:

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

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

Как тренировать память

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

Задание №3. Вопросы на понимание темы урока.

1. Какой фонарь у светофора находится сверху – красный или зеленый?
2. В каком порядке расположены цвета российского флага?
3. Помните ли вы, как расположены кнопки на вашем телефоне?
4. На переплете книги стоящей, на полке, написано ее название. Как надо его читать: сверху вниз или снизу вверх?
5. Куда открывается дверь в классе – наружу или вовнутрь?

7 урок. Уровень внутренней свободы.

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

Л. Мартынов

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

Задание №1.

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

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

1. Успешная карьера больше зависит от случая, чем от способностей и усилий человека.
2. Большинство разводов происходит оттого, что люди не хотят приспособиться друг к другу.
3. Болезнь - дело случая: если суждено заболеть, то заболеешь.
4. Люди оказываются одиночками, потому что сами не проявляют интереса и дружелюбия к окружающим.
5. Исполнение моих желаний чаще зависит от случайного стечения обстоятельств.
6. Бесплезно прилагать усилия, чтобы завоевать симпатию других людей.
7. Отношения между людьми зависят от их связей, благосостояния, условий жизни.
8. Я часто чувствую, что мало влияю на то, что происходит со мной.
9. Как правило, руководство более эффективно, когда начальник контролирует действия подчиненных.
10. Мои отметки больше зависели от настроения учителя, чем от моих усилий.
11. Когда я строю планы, то верю в их осуществление.
12. То, что многие считают удачей или везением, на самом деле – результат упорного труда.
13. Если люди не подходят друг другу, то, как бы они не старались наладить отношения, все равно ничего не получится.
14. Все хорошее, что я делаю, другие обычно замечают и ценят.
15. Дети вырастают такими, какими их воспитывают родители.
16. Думаю, что случай или судьба не играют важной роли в моей жизни.
17. Я стараюсь не планировать далеко вперед, потому что многое зависит от того, как сложатся обстоятельства.
18. Мои отметки в школе зависели от моих знаний.
19. В семейных конфликтах я часто чувствую свою вину.

20. Жизнь большинства людей зависит от стечения обстоятельств.
21. Я предпочитаю такое руководство, при котором можно самостоятельно определять, что и как делать.
22. Как правило, именно неудачное стечение обстоятельств мешает людям добиться успеха.
23. В плохой работе организации виноваты ее сотрудники.
24. Я часто чувствую, что ничего не могу изменить в сложившихся отношениях.
25. Если я захочу, то смогу расположить к себе любого.
26. На молодых людей влияет так много обстоятельств, что усилия родителей по их воспитанию часто оказываются напрасными.
27. То, что со мной случается, зависит от меня самого.
28. Трудно понять, почему взрослые поступают именно так, а не иначе.
29. Человек, который не смог добиться успеха в своей работе, скорее всего, не проявил достаточно усилий.
30. Чаще всего я могу добиться от членов своей семьи того, что мне надо.
31. В моих неудачах чаще всего были виноваты другие.
32. Ребенка всегда можно уберечь от простуды, если за ним следить и правильно одевать его.
33. В сложных обстоятельствах я жду, пока проблемы решатся сами собой.
34. Успех является результатом упорной работы и мало зависит от везения.
35. Мне трудно понять, почему я нравлюсь одним и не нравлюсь другим.
36. Обычно я принимаю решения сам, не надеясь на советы других людей.
37. К сожалению, заслуги человека часто остаются непризнанными.
38. Способные люди, не сумевшие реализовать свои возможности, должны винить в этом только себя.
39. Многие мои успехи были возможны только благодаря помощи других.
40. Большинство неудач в моей жизни произошло от моего неумения, незнания или лени.

Обработка теста заключается в подсчете ответов, совпадающих с ключом:

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

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

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

15-25 баллов. Есть потребность соответствовать социальным нормам, следовать моде и образцам, принятым в окружении. Могут принимать решения под давлением обстоятельств и авторитетов. Желание сохранить свою индивидуальность и внутреннюю независимость вступает в противоречие с опасением потерять расположение значимых для него людей,

оказавшись «белой вороной», может вызвать внутренний конфликт. Ответственность за сложившиеся отношения и обстоятельства своей жизни полностью не сформирована.

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

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

Что можно сказать об уровне внутренней свободы членов команды?

Задание №2. Вопросы на понимание темы урока.

Сравните два высказывания:

1. «Не стоит прогибаться под изменчивый мир, пусть лучше он прогнется под нас».

2. «Не мы такие – жизнь такая».

Охарактеризуйте людей, сказавших эти слова. Кто из них больше похож на вас?

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

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

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

У Марка Твена есть рассказ о заурядном парикмахере, который после смерти оказался в обществе великих полководцев. Он решил, что это — какая-то ошибка: ведь он никогда не воевал. Однако выяснилось, что в том мире места распределялись по предназначению человека, а не по фактическим достижениям. И спрашивали не за то, чего ты достиг, а за то, как ты распорядился данным ему от Бога талантом.

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

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

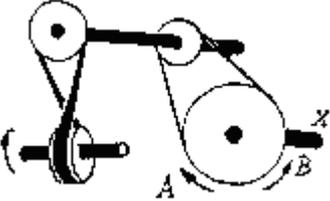
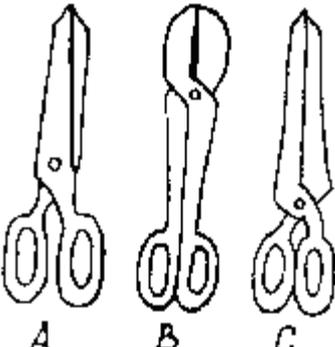
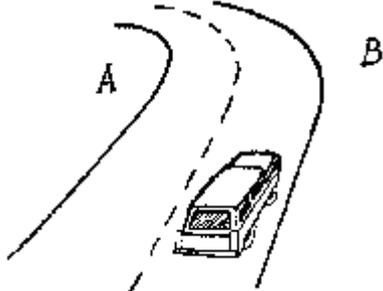
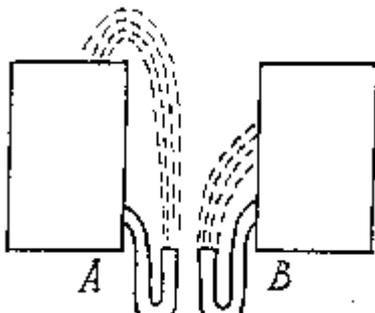
Существуют способности, необходимые для любой деятельности. Для практических видов деятельности особое значение имеют способности к зрительному, слуховому и осязательному восприятию информации, формированию двигательных навыков. Сотрудник правоохранительных органов, официант, массажист, тренер должны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

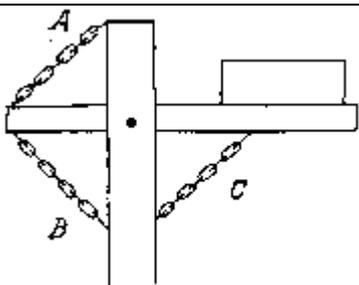
Способности развиваются, но для их развития нужно время и терпение. Способности к практическим видам деятельности с трудом поддаются измерению — чтобы понять, насколько развиты у человека двигательные навыки, координация движений, предметно-действенное мышление, лучше предложить реальные ситуации. Ясно,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

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

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

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

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



6. Какая цепь нужна для поддержки груза?

1. Цепь А.
2. Цепь В.
3. Цепь С.

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

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

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

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

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

- *Какие качества помогли Александру Беллу изобрести телефон?*

9 урок. Способности к интеллектуальным видам деятельности.

Ученый — это человек, который может объяснить, почему механизм работает, но не может объяснить, почему он не работает.

Высокий уровень общего умственного развития является условием успешной профессиональной деятельности учителя, врача, юриста, психолога, инженера, экономиста, программиста и др. Определяется он как природными задатками и наследственностью человека, так и его жизненным опытом, образованием, воспитанием и чертами характера.

Подростковый возраст — это время повышенной интеллектуальной активности. Именно сейчас формируются и развиваются ясность, гибкость, оригинальность и острота мышления, настойчивость, дисциплинированность, уверенность и самообладание. Эти качества обеспечивают способность к труду.

«Тест умственного развития»

(Школьный Тест Умственного Развития в модификации Г.Резапкиной).

Внимательно прочитайте инструкцию к каждому заданию. Если не знаете ответа на вопрос, не старайтесь его угадать — поставьте прочерк в клетке бланка рядом с его номером и переходите к другому.

Примечание. Методика предназначена для определения усвоения ряда понятий школьной программы и сформированности основных мыслительных процессов учащихся 8–9-х классов. Методика состоит из четырех серий заданий, выявляющих способности к установлению аналогий (А), классификации (К), обобщению (О) и поиску закономерностей (З) на основе понятий физико-математического (Ф-М), естественнонаучного (Е-Н), общественного (история, общество) (И-О) и гуманитарного (филология) (Ф) учебного цикла. Задания четвертой серии направлены на изучение способности к анализу и синтезу знаковой информации. Время выполнения всего теста — 40 минут. В конце урока учитель зачитывает правильные ответы (выделены жирным шрифтом), а учащиеся зачеркивают ошибочные ответы и записывают в пустых клетках бланка количество правильных ответов. Если учитель не доверяет детям, он может провести обработку самостоятельно.

Инструкция. Вы должны выполнить четыре серии заданий, содержащих по двадцать вопросов. Каждый вопрос имеет только один правильный ответ. Ориентировочное время, которое вы можете затратить на каждую серию — 8-10 минут. Перед выполнением каждой серии заданий необходимо внимательно прочитать инструкцию. Ответы следует записывать справа от номера вопроса. Если не знаете ответа, не старайтесь его угадать — поставьте прочерк в соответствующей клетке бланка и переходите к следующему вопросу.

Образец бланка

Задание №1. (Аналогии)

Даны три слова. Первое и второе слово связаны по смыслу. Из четырех вариантов выберите слово, связанное по смыслу с третьим. Рядом с номером задания запишите букву, соответствующую выбранному слову. Например, конструктор – самолет = писатель – ... а) читатель, б) книга; в) библиотека; г) литература.

Конструктор создает самолет, писатель создает книгу. Правильный ответ – б) книга.

1. Рабовладельцы – капиталисты = рабы – ...
а) рабовладельческий строй; б) буржуазия; **в) наёмные рабочие;** г) пленные.
2. Богатство – бедность = крепостная зависимость – ...
а) крепостные крестьяне; **б) личная свобода;** в) неравенство; г) частная собственность.
3. Первобытный строй – рабовладельческий строй = рабовладельческий строй – ...
а) социализм; **б) капитализм;** в) демократия; г) феодализм.
4. Роза – цветок = капиталист – ...
а) эксплуатация; б) рабочие; в) капитализм; **г) класс.**
5. Война – смерть = частная собственность – ...
а) феодализм; б) капитализм; **в) неравенство;** г) рабы.
6. Стихотворение – поэзия = рассказ – ...
а) проза; б) писатель; в) повесть; г) предложение.
7. Старт – финиш = пролог – ...
а) заголовок; б) введение; в) кульминация; **г) эпилог.**
8. Роман – глава = стихотворение – ...
а) поэма; б) рифма; **в) строфа;** г) ритм.
9. Числительное – количество = глагол – ...
а) спряжение; **б) действие;** в) причастие; г) часть речи.
10. Глагол – спрягать = существительное – ...
а) изменять; б) образовывать; в) употреблять; **г) склонять.**
11. Колумб – путешественник = землетрясение – ...

а) природное явление; б) образование гор; в) извержение; г) жертвы.

12. Север – юг = осадки – ...

а) пустыня; б) полюс; в) дождь; г) засуха.

13. Папоротник – спора = сосна – ...

а) шишка; б) семя; в) растение; г) ель.

14. Растение – стебель = клетка – ...

а) деление; б) хромосома; в) ядро; г) фермент.

15. Понижение атмосферного давления – осадки = антициклон – ...

а) ясная погода; б) циклон; в) гроза; г) влажность.

16. Фигура - треугольник = состояние вещества – ...

а) жидкость; б) движение; в) температура; г) вода.

17. Прямоугольник – плоскость = куб – ...

а) сторона; б) ребро; в) высота; г) объем.

18. Диаметр – радиус = окружность – ...

а) дуга; б) сегмент; в) отрезок; г) круг.

19. Холодно – горячо = движение – ...

а) инерция; б) покой; в) скорость; г) взаимодействие.

20. Слагаемые – сумма = множители – ...

а) разность; б) делитель; в) произведение; г) умножение.

Задание №2. Классификация.

Даны четыре слова, три из которых объединены общим признаком. Найдите слово, которое не имеет этого признака, и запишите его букву в бланке. Например, в ряду а) корова; б) лошадь; в) собака; г) волк три слова обозначают домашних животных, а четвертое – дикого. Значит, правильный ответ – г) волк.

21. **а) рабовладелец;** б) раб; в) крестьянин; г) рабочий.

22. а) социология; б) психология; в) педагогика; **г) техника.**

23. а) Кутузов; б) Суворов; в) Ушаков; **г) Пирогов.**

24. а) император; **б) дворянин;** в) царь; г) вождь.

25. а) ООН; б) НАТО; в) ОБСЕ; **г) АОЗТ.**

26. **а) предлог;** б) корень; в) суффикс; г) окончание.

27. **а) пословица;** б) стихотворение; в) поэма; г) рассказ.

28. а) Ахматова; б) Блок; **в) Васнецов;** г) Гумилев.

29. а) пролог; **б) сюжет;** в) развязка; г) эпилог.

30. а) описание; б) сравнение; в) характеристика; **г) сказание.**

31. а) барометр; **б) азимут;** в) термометр; г) компас.

32. **а) цитоплазма;** б) питание; в) рост; г) раздражимость.

33. а) Линней; б) Павлов; **в) Микоян;** г) Дарвин.

34. а) аорта; б) вена; **в) сердце;** г) артерия.

35. а) углекислый газ; б) свет; в) вода; **г) крахмал.**

36. а) парабола; б) гиперболола; **в) ломаная;** г) прямая.

37. а) Сахаров; б) Алферов; в) Ландау; **г) Пастернак.**

38. а) длина; **б) метр;** в) масса; г) объём.

39. а) скорость; **б) колебание;** в) вес; г) плотность.

40. **а) круг;** б) ромб; в) прямоугольник; г) треугольник.

Задание №3. Обобщение.

Определите, что общего у этих понятий, и выберите из четырех вариантов ответа тот, который выражает самые существенные для обоих слов признаки. Например, сосна – ель а) растения, б) природа, в) деревья, г) хвойные деревья. Правильный ответ – г) хвойные деревья, потому что он точнее всего отражает особенности этих понятий.

41. Феодализм – капитализм

а) устройство общества, б) формы правления; в) неравенство; г) общественный строй.

42. Радио – телевидение

- а) способы передачи информации; б) средства массовой информации; в) достижения науки; г) формы воздействия на людей.*
43. Наука – искусство
а) виды творчества; б) интеллект; в) культура; г) области человеческой деятельности.
44. Школа – институт
а) образование; б) здания; в) учебные заведения; г) способы получения знаний.
45. Монархия – демократия
а) государственный строй; б) формы правления; в) правительство; г) устройство общества.
46. Сказка – былина
а) литературный жанр; б) выдумка; в) устное народное творчество; г) литературное произведение.
47. Пролог – кульминация
а) литературный прием; б) элементы литературного произведения; в) художественные средства; г) способы изложения.
48. Глагол – прилагательное
а) главные члены предложения; б) части речи; в) второстепенные члены предложения; г) лингвистические термины.
49. Классицизм – романтизм
а) стиль; б) жанры; в) художественный стиль; г) направления в искусстве.
50. Определение – обстоятельство
а) члены предложения; б) части речи; в) виды предложений; г) уточняющие слова.
51. Азия – Африка
а) страны; б) континенты; в) материки; г) части света.
52. Сердце – артерия
а) органы кровообращения; б) анатомия; в) система кровообращения; г) органы тела.
53. Облачность – осадки
а) природные явления; б) дождь; в) погода; г) атмосферные явления.
54. Жиры – белки
а) биологические вещества; б) микроэлементы; в) органические вещества; г) химический состав тела.
55. Канал – плотина
а) гидроэлектростанции; б) водные сооружения; в) водоемы; г) водные преграды.
56. Сумма – произведение
а) математические термины; б) вычисления; в) результаты математических действий; г) результаты вычислений.
57. Газ – жидкость
а) молекулы; б) состояние; в) химическое вещество; г) агрегатное состояние вещества.
58. Дифракция – интерференция
а) волновые явления; б) характеристики световой волны; в) природные явления; г) физические термины.
59. Ампер – вольт
а) электричество; б) физические величины; в) единицы измерения электрического тока; г) ученые-физики.
60. Синус – косинус
а) квадратичные функции; б) тригонометрические функции; в) четные функции; г) нечетные функции.

Задание №4. Закономерности.

Числа в каждом ряду расположены по определённом правилу. Вы должны понять эту закономерность и записать в шестой колонке бланка ответов число, которое продолжает этот числовой ряд. В некоторых случаях для того, чтобы найти закономерность, необходимо мысленно выполнять арифметические действия.

61. 6, 9, 12, 15, 18, 21, **23**
 62. 9, 1, 7, 1, 5, 1, **3**
 63. 2, 3, 5, 6, 8, 9, **11**
 64. 10, 12, 9, 11, 8, 10, **7**
 65. 1, 3, 6, 8, 16, 18, **36**
 66. 3, 4, 6, 9, 13, 18, **24**
 67. 15, 13, 16, 12, 17, 11, **18**
 68. 1, 2, 4, 8, 16, 32, **64**
 69. 1, 2, 5, 10, 17, 26, **37**
 70. 1, 4, 9, 16, 25, 36, **49**
 71. 128, 64, 32, 16, 8, 4, **2**
 72. 1, 2, 6, 15, 31, 56, **92**
 73. 31, 24, 18, 13, 9, 6, **4**
 74. 255, 127, 63, 31, 15, 7, **3**
 75. 3, 4, 8, 17, 33, 58, **94**
 76. 47, 39, 32, 26, 21, 17, **14**
 77. 174, 171, 57, 54, 18, 15, **5**
 78. 54, 19, 18, 14, 6, 9, **2**
 79. 301, 294, 49, 44, 11, 8, **4**
 80. 23, 46, 48, 96, 98, 196, **198**

Обработка результатов. Обработка заключается в подсчете правильных ответов и предполагает количественный и качественный анализ ответов. Каждый правильный ответ оценивается в один балл. Максимальный результат по тесту – 80 баллов.

Качественный анализ результатов выявляет уровень усвоения школьных понятий различных учебных циклов. Первые пять (1–5) строк бланка занимают вопросы социально-экономической направленности, следующие пять (6–10) – вопросы филологии, с 11 по 15 – естественнонаучного цикла, с 16 по 20 – физико-математического цикла.

Результаты выполнения теста могут учитывать при комплектовании профильных классов. Уровень сформированности основных мыслительных операций определяется подсчетом и сравнением количества правильных ответов по четырем сериям (1 – «Установление аналогий», 2 – «Классификация», 3 – «Обобщение», 4 – «Поиск закономерностей»).

Количество баллов в каждой серии записывается в пустых клетках нижней строки под каждой серией. Общий балл записывается в правом нижнем прямоугольнике.

По результатам тестирования класс подразделяется на пять групп:

- 1) наиболее успешные – 10% от общего числа испытуемых;
- 2) близкие к успешным – 20% от общего числа испытуемых;
- 3) средние по успешности – 40% от общего числа;
- 4) мало успешные – 20 % от общего числа;
- 5) наименее успешные – 10 % от общего числа испытуемых.

Правильные ответы

1	в	21	а	41	г	61	24
2	б	22	г	42	б	62	3
3	г	23	г	43	г	63	11
4	г	24	б	44	в	64	7
5	в	25	г	45	а	65	36
6	а	26	а	46	в	66	24

7	г	27	а	47	б	67	18
8	в	28	в	48	б	68	64
9	б	29	б	49	г	69	37
10	г	30	г	50	а	70	49
11	а	31	б	51	г	71	2
12	г	32	а	52	а	72	92
13	б	33	в	53	г	73	4
14	в	34	в	54	в	74	3
15	а	35	г	55	б	75	94
16	а	36	в	56	в	76	14
17	г	37	г	57	г	77	5
18	а	38	б	58	а	78	2
19	б	39	б	59	в	79	4
20	в	40	а	60	б	80	198

10 урок. Способности к профессиям социального типа.

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

Китайская мудрость

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

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

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

Какие типы темперамента располагают человека к общению?

Какие личностные особенности затрудняют общение?

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

Задание №1.

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

Инструкция. Если высказывание отражает ваше типичное поведение в общении с другими людьми, поставьте в клетке с его номером плюс, если не отражает – минус. Запишите число плюсов в последней колонке рядом с буквами.

1	5	9	П
2	6	10	И
3	7	11	С
4	8	12	К

1. Я стремлюсь оправдать ожидания коллег.
2. Я пытаюсь избежать быть втянутым в неприятности, без нужды не обостряю отношения.
3. Я стараюсь изучить проблему со всех сторон и найти приемлемое для всех решение.
4. В споре я стремлюсь показать свою правоту позиции.
5. Я приспосабливаюсь к требованиям и желаниям других.
6. Я избегаю открытых дискуссий по спорным вопросам.
7. Я обмениваюсь достоверной и полной информацией с другими в решении проблем.
8. Я настойчиво отстаиваю свою позицию.
9. Обычно я соглашаюсь с предложениями других.
10. Я стараюсь держать несогласие с знакомыми при себе, чтобы избежать сильного проявления эмоций.
11. Я стремлюсь сделать наши точки зрения открытыми с тем, чтобы мы вместе пришли к нужному решению.
12. Я твердо придерживаюсь своей линии в решении проблемы.

Запишите число плюсов в каждой строке.

Обработка результатов.

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

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

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

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

Согласны ли вы с полученными результатами?

Хотели бы вы изменить свое поведение в конфликтной ситуации?

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

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

Ч. Ликсон.

Задание №2. Ролевая игра «Конфликт».

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

1. «Грамотные стали».

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

Продавец: «С чего вы взяли?»

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

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

2. «Только не надо нас пугать».

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

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

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

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

3. «Вас никто здесь не держит».

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

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

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

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

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

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

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

Задание №3. Вопросы на понимание темы урока.

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

11 урок. Способности к офисным видам деятельности.

Вспомните, какие профессии относятся к данному виду деятельности. В случае необходимости можете пользоваться [Словарем профессий](#). Какие профессионально важные качества объединяют эти профессии? С каким предметом труда ассоциируются у вас эти профессии?

Задание №1. «Атрибуты».

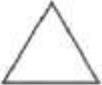
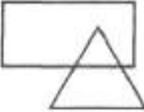
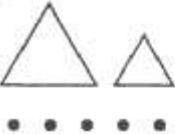
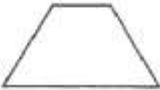
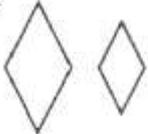
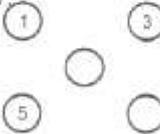
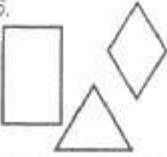
В средние века грамотных людей было мало, поэтому ремесленники, чтобы проинформировать покупателей и заказчиков о своих товарах и услугах, пользовались понятным всем языком символов. На булочной был нарисован крендель, на сапожной мастерской висел кованый сапог, на ателье — ножницы. Крендель, сапог, ножницы — это атрибуты хлебопека, сапожника, портного. Запиши профессию канцелярского типа и ее атрибуты.

Примечание. Когда работа выполнена, ребята по очереди называют атрибуты профессии. Остальные должны отгадать, какая профессия соответствует этим предметам.

Люди, относящиеся к офисному типу, отличаются аккуратностью, потребностью систематизировать и классифицировать информацию и предметы материального мира. Без таких людей жизнь превратилась бы в хаос. Успешная профессиональная деятельность людей, относящихся к этому типу, определяется их интеллектуальными и личностными особенностями. Наличие этих способностей у себя вы можете определить с помощью следующего задания.

Задание №2. Тест «Интеллектуальная лабильность» (авторская модификация).

Инструкция. Перед вами бланк, разделенный на тридцать квадратов. Каждый квадрат — это простое задание, которое вы должны выполнить всего за три секунды. Задание не повторяется. Если вы не успели его выполнить, переходите к следующему.

1.	2. 	3. 	4. 	5. 	6. 
7.	8. 	9. КАРТИНА	10. 	11. 	12. 5 9 4 1 6 2
13. А В С	14. 	15. 	16. VIIIVVII	17.	18. САЛЮТ дождь
19. 	20. 1 2 3 4 5 7 4 8	21. 	22. ВЕСНА	23. 	24. 
25. М К О	26. 	27. 4 6 3 5 9	28. 	29. 1 ^ 7 6 2 С	30. 7 4 9

Примечание. Задания следует читать в обычном темпе (не диктовать!), громко и четко. Ребятам надо предупредить, чтобы они не смотрели друг другу в тетради и не просили повторить задание. Оценка производится по количеству ошибок. Пропущенное задание считается ошибкой. В рабочих тетрадях учитель проставляет результат, выражающийся в количестве правильно выполненных заданий. Не стоит акцентировать внимание на том, что кто-то лучше всех справился с этой работой — пусть ребята сами сделают выводы об уровне развития у них качеств, необходимых для данной группы профессий. Учитель собирает бланки и сам проверяет выполненное задание.

Текст опросника

1. Напишите первую букву имени Сергей и последнюю букву первого месяца в году.
2. Напишите слово «пар» так, чтобы любая одна буква была написана в треугольнике.
3. Разделите четырехугольник двумя вертикальными и двумя горизонтальными линиями.
4. Проведите линию от первого круга к четвертому так, чтобы она проходила под кругом 2 и над кругом 3.
5. Поставьте в треугольнике «+», а в прямоугольнике — «1».
6. Разделите третий круг на две части.
7. Напишите предпоследнюю букву своего полного имени.
8. Соедините точки прямой линией и поставьте «+» в меньшем треугольнике.
9. Зачеркните гласные буквы.
10. Продлите боковые стороны трапеции до их пересечения друг с другом.
11. Соедините между собой точки 2, 4 и 5.
12. Зачеркните нечетные цифры и подчеркните четные.

13. Под буквой А поставьте стрелку, направленную вниз, под буквой В — стрелку, направленную вверх, под буквой С — галочку.
14. Если слова «дом» и «дуб» начинаются на одну и ту же букву, поставьте между ромбами минус.
15. Поставьте в верхнем левом углу прямоугольника 0, в нижнем правом плюс.
16. Подчеркните галочки и зачеркните палочки.
17. Если в слове «подарок» третья буква — не «и», запишите сумму чисел 3 и 5.
18. В слове «салют» обведите кружком согласные буквы, а в слове «дождь» зачеркните гласные.
19. Разделите 54 на 9 и впишите результат в прямоугольник.
20. Обведите в кружок повторяющиеся цифры.
21. Зачеркните кружки без цифр, кружки с цифрами подчеркните.
22. Под согласными буквами поставьте плюс, а под гласными — минус.
23. Напишите слово «мир» так, чтобы первая буква была написана в прямоугольнике, а последняя — в круге.
24. Над линией поставьте стрелку, направленную вверх, а под линией — стрелку, направленную влево.
25. Заключите букву «М» в квадрат, «К» — в круг, «О» — в треугольник.
26. Напишите в прямоугольнике сумму чисел 5 и 2.
27. Зачеркните цифры, которые делятся на 3.
28. Поставьте в круг галочку, а в прямоугольник — цифру 3.
29. Обведите четные цифры.
30. Поставьте нечетные цифры в скобки.

Задание №3. «Клавиатура».

Учащиеся быстро по цепочке называют буквы алфавита. Каждый должен запомнить свою букву. Затем учитель называет слово (для начала простое, из двух-трех слогов, например, школа). Ученик, который произнес букву «Ш», встает первый, за ним — тот, кому досталась буква «К» и т. д.

12 урок. Способность к предпринимательской деятельности.

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

Уолт Дисней

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

Задание №1. «Я — руководитель».

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

	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
--	------------------------	------------------------	-----------------------

Интеллект	Может работать при дефиците информации, т.к. реконструирует события по деталям, обладает интуицией, которая помогает предвидеть события.	Способен анализировать и систематизировать информацию, принимать верные решения и в ряде случаев прогнозировать события.	Испытывает затруднения при анализе информации, не может построить целостную картину событий из отдельных фактов.
Общительность	К людям относится с искренним интересом и дружелюбием, легко устанавливает контакты с представителями различных кругов.	К людям относится с уважением и интересом, вежлив, корректен, не избегает контактов с людьми, но и не стремится к ним.	К большинству людей испытывает плохо скрываемое раздражение, с трудом находит общий язык с другими людьми.
Ответственность	Готов брать на себя ответственность не только за свои действия и решения, но и за действия своих подчиненных, причины неудач ищет в себе.	Признает ответственность за свои действия и решения, но готов разделить ее с другими.	Избегает принимать решения, при удобном случае перекладывает ответственность на других.
Организаторские способности	Способен увлечь людей своей идеей, может найти применение каждому человеку, создать условия для его работы и убедить в ее важности.	Готов организовать других людей на общее дело, но может испытывать при этом трудности. Иногда проще это сделать самому.	Не любит и не умеет организовывать других людей и испытывает трудности с самоорганизацией.
Настойчивость	Если принял решение, проводит его в жизнь быстро, решительно и бесповоротно. Идет к намеченной цели, не обращая внимания на трудности.	Принятие решения дается ценой некоторых усилий. Преодолевает преграды на пути к цели ценой большого напряжения.	Испытывает беспокойство, если от него требуют активных действий, занимает выжидательную позицию. Отступает при первых трудностях.

Задание №2. «Круг чтения».

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

Приказчик Петр сказал купцу:

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

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

Петр сбежал к обозу и, вернувшись, сообщил:

— Он едет из деревни Федорино.

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

Петр выполнил и это задание:

— Он едет в село.

— Иван, — кликнул купец второго приказчика, — сбегай-ка к обозу и узнай, откуда он

едет. Иван побежал к дороге и, вернувшись, сказал купцу:

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

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

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

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

Задание №3. «Акулы» и «дельфины».

Прочитайте пары высказываний и отметьте те, которые вы разделяете.

1-а. Большинство людей – злые, слабые, глупые, порочные существа. Они понимают только язык силы. Они – мои конкуренты.	1-б. Большинство людей достойны уважения и доверия. Добром можно добиться больше, чем силой.
2-а. Одни законы хорошие, другие – плохие. Главное – не попадаться, если их нарушаешь.	2-б. Надо соблюдать закон, даже если он мне кажется несправедливым.
3-а. Я лучше всех. Если мои дела идут плохо, значит, виновато общество, законы, люди, которые мне мешают достичь успеха.	3-б. Я – хороший человек. Возможно, для успеха мне не хватает изобретательности, опыта, организованности, трудолюбия.
4-а. Мир враждебен и опасен. Природа – это кладовая, из которой надо брать столько, сколько сможешь, иначе возьмут другие.	4-б. Мир прекрасен и удивителен. Он дает столько возможностей для раскрытия своих способностей, столько радости.
5-а. Возможно, Бог существует, но Его законы и законы людей – несовместимы. Иметь репутацию верующего выгодно.	5-б. Мир подчиняется не только материальным, но и духовным законам. Они действуют и в бизнесе.
6-а. Мое дело – это источник моей власти, средство защиты от людей и общества.	6-б. Мое дело – это мое призвание и предназначение. Это способ реализовать свои способности и свои идеи.
7-а. Жизнь дается человеку один раз, и прожить ее надо как можно дольше и счастливее.	7-б. Для меня важно жить в согласии с собой. Мне хотелось бы оставить о себе добрую память.
8-а. Счастье – иметь как можно больше денег, чтобы иметь как власть над людьми, жить комфортно и безопасно, ни в чем себя не ограничивая.	8-б. Счастье – видеть, как реализуются мои самые смелые идеи, наслаждаться игрой своих сил, свободой и независимостью, честно смотреть людям в глаза и пользоваться их уважением.
9-а. Для достижения своих целей хороши любые средства.	9-б. Некоторые средства достижения своих целей для меня неприемлемы.
10-а. Люди – потенциальные конкуренты. Объединяться с ними можно только для борьбы с еще более опасными конкурентами.	10-б. Потенциально любой человек может стать моим деловым партнером. Искренность и доверие – лучшая основа сотрудничества.

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

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

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

Задание №4. «Честь превыше прибыли».

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

1. Не забывая о хлебе насущном, нужно помнить о духовном смысле жизни. Не забывая о личном благе, нужно заботиться о благе ближнего, благе общества и Отчизны.
2. Богатство — не самоцель. Оно должно служить созданию достойной жизни человека и народа.
3. Культура деловых отношений, верность данному слову помогает стать лучше и человеку, и экономике.
4. Человек — не «постоянно работающий механизм». Ему нужно время для отдыха, духовной жизни, творческого развития.
5. Работа не должна убивать и калечить человека.
6. Государство, общество, бизнес должны вместе заботиться о достойной жизни тружеников, особенно о тех, кто не может заработать себе на хлеб. Хозяйствование — это социально ответственный вид деятельности.
7. Политическая власть и власть экономическая должны быть разделены. Участие бизнеса в политике может быть только прозрачным и открытым.
8. Присваивая чужое имущество, не воздавая работнику за труд, обманывая партнера, человек преступает нравственный закон, вредит обществу и себе.
9. В конкурентной борьбе нельзя употреблять ложь и оскорбления, эксплуатировать порок и инстинкты.
10. Нужно уважать право владеть и распоряжаться имуществом. Безнравственно завидовать благополучию ближнего, посягать на его собственность.

Как вы понимаете слова «Хозяйствование — это социально ответственный вид деятельности?»

Какие изменения могли бы произойти в социально-экономической жизни нашей страны, если бы все предприниматели придерживались этих правил?

Какой тип предпринимателей их поддерживает, а какой — отвергает?

13 урок. Эстетические способности.

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

И. Губерман

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

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

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

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

— Да я пишу... Стихи ...

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

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

Собеседником Моцарта был Гете.

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

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

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

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

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

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

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

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

Вспомните, к какому темпераменту относится большинство людей искусства. Перечислите основные характеристики этого темперамента.

Какое полушарие доминировало у Левши из рассказа Н.С. Лескова?

Задание №1. «Мыслитель или художник».

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

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

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

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

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

Чем больше разница между двумя суммами, тем сильнее доминирует соответствующее полушарие. Если разница мала, значит, вы в равной степени сочетаете характеристики

«мыслителя» и «художника». Умение мыслить образно и логично, анализировать и синтезировать информацию, руководствоваться при принятии решений не только разумом, но и сердцем открывает перед вами широкое поле деятельности.

Задание №2.

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

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

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

Задание №3.

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

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

Задание №4 (домашнее).

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

14 урок. Уровни профессиональной пригодности.

Главное достоинство труда состоит в том, чтобы он сам по себе был и целью, и средством, чтобы наслаждение было в нем, а не в его результатах.

Рейхани

Способности тесно связаны с интересами и склонностями и являются неотъемлемой частью профессиональной пригодности человека. Наличие профессиональных способностей — необходимое, но не достаточное условие успешной профессиональной деятельности. Важное значение имеет отношение к труду, личные качества, здоровье, навыки, привычки, знания, опыт. Учитывая эти и другие факторы, различают разные степени профессиональной пригодности человека.

1. Профессиональная непригодность к конкретной профессии

О профнепригодности говорят в тех случаях, когда есть отклонения в состоянии здоровья, несовместимые, с точки зрения медиков, с работой в той или иной области деятельности. Однако противопоказания могут быть не только медицинские. Есть целая группа профессий, для которой необходимы специальные способности. Например, если у человека нет способностей к изобразительному искусству, он вряд ли станет хорошим художником, архитектором, скульптором.

Прямая профнепригодность видна невооруженным глазом — с такими примерами мы, к сожалению, сталкиваемся постоянно.

Скрытая профнепригодность не так очевидна — специалист может удерживаться на требуемом профессиональном уровне ценой большого нервно-психического напряжения, компенсируя отсутствие одних необходимых качеств другими. Степень напряженности зависит от характера профессиональных функций, индивидуальных особенностей человека, мотивов его поведения, опыта, знаний, навыков и умений.

Б. Шоу в ресторане подозвал официанта и спросил, играет ли оркестр по заказу. «Конечно», — ответил официант. «Тогда отнесите им фунт стерлингов, и пусть они полчаса поиграют в покер».

Назовите личностные особенности, делающие профнепригодными учителя, продавца, диктора, военного, оператора, водителя.

2. Профессиональная пригодность к конкретной профессии или группе профессий.

Это означает, что у человека нет профессиональных противопоказаний, но нет и выраженных склонностей — есть только реальный шанс, что человек будет хорошим специалистом в данной области. Необходимо учитывать, что профессиональная пригодность формируется только в профессиональной деятельности.

Профпригодность может быть **относительной** — в этом случае человек осваивает профессию медленно и с большим трудом. Есть профессии, где относительная профпригодность допустима, хотя и нежелательна, но в некоторых видах деятельности она недопустима — там требуется **абсолютная профпригодность**.

Приведите примеры таких профессий (летчик, оператор АЭС, монтажник-высотник, хирург).

3. Соответствие конкретной профессиональной деятельности.

Человек соответствует выбранной профессии в том случае, если у него есть качества, профессионально важные для данной деятельности, в том числе выраженный интерес к этому предмету труда, профессиональное образование, опыт успешной работы в данной области. Такому специалисту можно доверить штурвал самолета, скальпель хирурга, диспетчерский пульт.

Есть ли у вас знакомые, соответствующие своей профессиональной деятельности?

4. Призвание — высший уровень профессиональной пригодности.

Это не только абсолютное совпадение требований профессии и личностных, физиологических, интеллектуальных особенностей человека, но и ярко выраженный интерес к этому виду деятельности, граничащий с любовью.

...Находясь на гастролях в Риге, Леонид Утесов зашел к местному портному. «Мне нужно два костюма. Только быстро, по-стахановски, чтобы первый был готов через неделю!» «Я ваших стахановских методов не знаю, — отвечал портной, — приходите через три дня и забирайте оба!» Утесов опешил от такой дерзости. «Вы, наверное, не поняли. Мне нужны очень хорошие костюмы. Как тот, который на мне». Портной презрительно осмотрел костюм и спросил: «Кто вам его шил?» «Его шил сам Затирка (знаменитый портной — примеч. авт.)», — гордо отвечал артист. «Я не спрашиваю, как его фамилия, я спрашиваю, кто он по профессии?» — парировал портной. Утесов был в восторге от остроумия портного. А через три дня — от новых костюмов.

Не каждому дано найти свое призвание. И вовсе не потому, что одни умеют искать, а другие — нет. Творцов, профессионалов своего дела во все времена были единицы, и ценились они на весь золота. Если кому-то кажется, что этот уровень для него недоступен, не стоит опускать руки: во-первых, вы только в самом начале профессионального пути, во-вторых, вы еще не знаете, на что способны, а в-третьих, выдающихся успехов эти люди добивались благодаря трудовой мотивации, то есть побуждению к действию.

Истоки отношения человека к труду помогает понять классификация, предложенная немецким психологом Э. Фроммом, в соответствии с которой люди делятся на следующие типы (Фромм Э. Иметь или быть):

Рецептивный, или берущий. Люди этого типа считают, что все им чего-то должны: деньги, работу, любовь, внимание, поэтому они ждут, когда все это к ним придет. Такие люди всегда ищут поддержки, требуют помощи. Они дружелюбны, но беспомощны, зависимы, неспособны принимать самостоятельные решения.

Эксплуататорский, или овладевающий. Люди этого типа стремятся использовать ресурсы и возможности других людей в своих целях, действуя силой или хитростью. Им нравятся люди, у которых есть что отнять: работу, идеи, деньги; а те, у кого уже ничего не осталось, им не интересны.

Стяжательский, или сберегающий. Смысл жизни людей этого типа — накопительство и экономия. Они скупы и подозрительны, все измеряют деньгами, поэтому не верят в возможность бескорыстных отношений между людьми. Этот тип описан у Бальзака (Гобсек), Пушкина (Скупой рыцарь), Гоголя (Плюшкин), Чехова (Ионыч).

Рыночный, или обменивающий. Рыночная личность воспринимает себя и других людей как товар, который можно выгодно продать. Главное в жизни людей этого типа — карьера и деньги. Их отличительные особенности — честолюбие, пробивные способности, умение ладить с нужными людьми. В последние годы эта модель поведения активно внедряется в сознание людей.

Творческий тип личности постигает мир через любовь и разум. Человека творческого типа видит счастье в своей работе. «То, что я делаю, я не назвал бы работой. Это высокое наслаждение, удовольствие, огромная радость, ни с чем несравнимая», — писал о своей работе лауреат Нобелевской премии по физике академик Лев Ландау.

Из пяти перечисленных типов только один Фромм называет продуктивным. Как вы думаете, какой? Обоснуйте свой ответ.

Примечание. Фромм считает продуктивным только творческий тип личности.

Домашнее задание.

Как вы понимаете эти слова: «Настоящая слава — это когда ваше имя ценится дороже, чем ваша работа.» ?

15 урок. Мотивы и потребности.

У рабочих, возводящих Шартрский собор, спрашивают, что они делают.

Один говорит: «Я таскаю камни».

Другой: «Зарабатываю на пропитание».

Третий: «Строю храм».

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

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

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

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

Молодой человек устроился в милицию. За три месяца ни разу не пришел в бухгалтерию за зарплатой. Коллеги спрашивают:

— Ты что же за деньгами не идешь?

— Еще и зарплату дают? А я думал: пистолет дали, и крутись, как хочешь. 😊

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

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

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

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

Задание №1. «Преодоление».

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

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

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

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

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

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

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

1. В наибольшей степени реализовать свои физические возможности, проявить силу, ловкость, волевые качества.
2. Достичь высокого общественного положения, известности, славы, получить признание окружающих.
3. Получать высокий заработок, обеспечивающий хорошие материальные условия.
4. Проявлять творческую инициативу, полностью раскрыть свои интеллектуальные способности.

5. Работать в хороших условиях, чтобы работа не была утомительной, не вызывала отрицательных эмоций.

6. Сохранить достаточно энергии и времени для увлечений, общения с друзьями и близкими.

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

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

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

Помните, как начинается «Сказка о царе Салтане»?

Три девицы под окном пряли поздно вечерком.

«Кабы я была царица, — говорит одна девица,
Я б на весь крещеный мир приготовила бы пир».

«Если б я была царица, — говорит ее сестрица,
Я б на целый мир одна наткала бы полотно».

«Если б я была царица, — третья молвила девица,
Я б для батюшки-царя родила богатыря».

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

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

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

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

В основе любой мотивации лежат цели и потребности человека.

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

САМОРЕАЛИЗАЦИЯ

УВАЖЕНИЕ

СОЦИАЛЬНЫЕ ПОТРЕБНОСТИ

ПОТРЕБНОСТЬ В ЗАЩИЩЕННОСТИ

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПОТРЕБНОСТИ

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

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

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

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

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

Застревание на «нижних этажах» иерархии потребностей возникает и в том случае, если они не удовлетворяются. Помните Акакия Акакиевича, героя гоголевской «Шинели»? У бедного чиновника была одна, но пламенная страсть — сшить новую шинель. Когда уличные грабители сняли с него эту шинель, жизнь для бедолаги потеряла смысл, и он умер. Жизнь теряет смысл и в том случае, когда человек получает все, что хочет. Может быть, поэтому самый высокий процент самоубийств — в странах с высоким уровнем доходов населения. Клиентами психоаналитиков и психиатров чаще всего становятся очень обеспеченные люди.

Человек развивается полноценно только в том случае, если не останавливается на низших ступенях. Если вам посчастливится найти такой вид деятельности, в котором вы сможете реализовать высшие потребности — потребность в общении, уважении и самореализации, то вам не грозит пресыщение, поскольку эти потребности ненасыщаемы.

• **Задание №3. «По горячим следам».**

На пяти этажах пирамиды разместите пять основных потребностей человека (по А. Маслоу). В конце жизни А. Маслоу понял ограниченность своей классификации потребностей. Как вы думаете, в чем несовершенство его «пирамиды»?

Примечание. Пирамида Маслоу даже на первый взгляд далеко не безупречна: из иерархической модели мотивации следует, что высшие потребности могут актуализироваться лишь по мере удовлетворения низших, базовых. А это вовсе не бесспорно. Ведь именно человек способен ради высших целей пойти на многие лишения, пренебречь безопасностью ради любви, поделиться с ближним последним куском хлеба, отдать жизнь за свои убеждения. Осознав уязвимость своей модели, Маслоу радикально пересмотрел ее в своих поздних работах, разделив потребности на два класса: Д-потребности (потребности высшего порядка, дефицитарные, или насыщаемые) и Б-потребности (бытийные, ненасыщаемые), сведя проблему мотивации к вопросу, поставленному средневековыми богословами и заостренному в XX веке Э. Фроммом — «иметь или быть» (см. Степанов С. На всякое хотенье... есть теория // Школьный психолог. 2004. № 12.).

• **Задание №4. «Круг чтения».**

Прочитайте отрывок из книги М. Веллера. Согласны ли вы с тем, что перечисленные ценности — главные в жизни? Разделяете ли вы взгляды автора на то, как большинство людей обходится с этими ценностями? Запишите свои мысли.

Примечание. Возможно групповое обсуждение этих вопросов в классе.

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

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

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

Здоровье.

Гробят всевозможными способами. Пьют, курят, употребляют наркотики. Переедают, недосыпают, мало двигаются. Перенапрягаются, нервничают.

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

Материальная обеспеченность.

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

Хорошая работа.

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

Любовь.

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

Карьера.

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

Слава.

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

16 урок. Ошибки в выборе профессии.

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

Леонардо да Винчи

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

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

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

В старших классах предпочтения меняются: круг выбираемых профессий сужается до трех-пяти, о содержании которых знают понаслышке. Не последнюю роль в искажении выбора играют взрослые, формируя у детей предубеждения против некоторых профессий. Кстати, эти предубеждения стали складываться только после революции. Веками Россия славилась своими ремесленниками. Это обеспечивало особый уклад в нашей экономике еще в начале XX века, когда наша продукция с успехом конкурировала на европейском рынке. В предпринимательской среде существовала особая иерархия — иными словами, порядок. Предпринимателем 1-го, высшего ранга считался промышленник, то есть производитель продукции, а за ним шел купец (продавец этой продукции, посредник). Самую низшую

ступень занимали процентчики, или ростовщики, — они ничего не производили и ничего не продавали, они наживались на чужих проблемах.

Как выглядит эта иерархия в условиях современной российской экономики?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

...Я хотел быть военным моряком, и мне удавалось до окончания средней школы прочитать почти все, что было написано о военных моряках русского флота. Казалось, поступая в военно-морское училище в г. Владивостоке, я поступаю в точном соответствии с

велением моей природы. А на самом деле это было компенсаторным стремлением заменить те недостатки характера, которые были свойственны мне: нерешительность, недостаток уверенности в отношениях с другими и стремление к подчинению авторитетам. Когда же я был отчислен с третьего курса по состоянию здоровья, то, несмотря на тайное чувство освобождения от тягот военной службы, я пережил это как личное несчастье. Теперь же я уверен в том, что если бы этого не случилось, не заболел я, то наш флот приобрел бы плохого офицера... Если мы думаем, что все проблемы можем решать с помощью психолога, то мы добросовестно заблуждаемся... Каждый сам выбирает свою профессию и сам должен ошибаться, чтобы понять свои ошибки. Никто не в состоянии решить вместо нас эту проблему, ни психологи, ни родители...

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

Задание №1. «По горячим следам».

Перечислите причины возможных ошибок в выборе профессии.

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

Задание №2. Игра «Оптимисты и скептики».

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

Примечание. Это задание ребята могут выполнять индивидуально или в командах у доски, разделенной на две части. Необходимо затронуть следующие вопросы: какое значение имеет эта профессия для общества? Какой труд в ней используется? Имеет ли профессия медицинские противопоказания? Какими качествами должен обладать профессионал? За каждую обоснованную характеристику команда получает один балл. Выигрывает команда, набравшая больше баллов. Можно распределить любые три профессии по рядам, а «оптимистов» и «скептиков» — по вариантам. Ребята работают самостоятельно в течение 6–8 минут, а затем по очереди называют характеристики. В этом случае ученики, предложившие большее число аргументированных характеристик, поощряются оценкой. В заключение можно обратиться к ребятам с вопросами: «Кто из вас хотел бы выбрать эту профессию? Чем она вас привлекает? Может ли одна и та же характеристика быть для одних людей преимуществом, а для других — недостатком? Изменилось ли ваше представление о профессиях, которые вы анализировали?»

Задание №3. «Круг чтения».

Прочитайте отрывок из рассказа А.Чехова.

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

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

На протяжении всей жизни каждый человек в среднем 4—5 раз меняет профессию. Если этого не делать, может наступить профессиональная деформация — явление, заметное только окружающим. Учитель, у которого потребность учить, давать оценки и всех контролировать становится второй натурой; военный, который даже дома не может

избавиться от командного голоса и привычки всех строить; врач, воспринимающий всех людей как своих потенциальных клиентов и мысленно ставящий всем диагноз — все эти люди рискуют остановиться в профессиональном и личностном росте, так как замкнулись на своей профессиональной деятельности.

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

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

«Вряд ли сейчас существует профессия, в которой чувство нового так неразрывно переплеталось бы с риском, как в профессии космонавта», — пишет летчик-испытатель Е.В. Хрунов. Участник первой экспедиции на Луну М. Коллинз рассказывал: «В космосе на каждого участника полета ложились нечеловеческие нагрузки — нервные, физические, нравственные. Космос не прощает даже малейших ошибок. А ты рискуешь главным — своей жизнью и жизнью товарищей... Это слишком большое напряжение, от которого не уйдешь и десять лет спустя». (Тарас А.Е. Психология экстремальных ситуаций. М., 2001.) Есть люди, для которых опасность является жизненной потребностью. Эти люди стремятся к опасности и находят в ней радость и смысл жизни. Многие известные летчики, космонавты, путешественники говорят о своей любви в детстве к подвижным играм, экстремальным видам спорта. Но этого недостаточно. Стрессоустойчивость, способность принимать решения в критических ситуациях, развитая интуиция с опорой на знания и навыки, быстрота реакции, безупречное здоровье, отличная спортивная форма — вот основные требования экстремальных профессий.

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

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

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

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

Задание №4 (домашнее).

Ответьте письменно на следующие вопросы:

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

17 урок. Современный рынок труда.

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

Сенека

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

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

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

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

Нужен мне работник — Конюх, повар и плотник.

Да где найти такого,

Работника не слишком дорогого?

Как вы помните, дешевый работник обошелся работодателю очень дорого.

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

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

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

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

Ситуация, при которой специалистов меньше, чем требуется на рынке труда, выгодна этим специалистам, потому что они могут диктовать работодателям свои условия. Однако

дефицит специалистов негативно скажется на экономике в целом. В результате пострадают все.

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

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

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

Современный рынок труда намного сложнее, чем несколько лет назад, а требования к профессионалу жестче. Если раньше в самой «рыночной» сфере — торговле — один человек при наличии образования и опыта мог выполнять почти весь цикл работ, то теперь требуются специалисты, отвечающие за узкий участок работы. Так, профессия менеджера сейчас имеет массу разновидностей: менеджер по закупкам, менеджер по продажам, менеджер по сбыту, менеджер по продвижению, бренд-менеджер, менеджер по работе с клиентами, менеджер по маркетингу, менеджер по рекламе. Поэтому за фразой «я хочу стать менеджером» чаще всего стоит поверхностное знание предмета выбора профессии и ситуации на рынке труда. По данным многолетних социологических опросов, российские выпускники из года в год выбирают одни и те же профессии: программист, юрист, менеджер, экономист, бухгалтер, автослесарь, дизайнер, парикмахер, повар-кондитер, психолог.

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

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

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

Задание №1.

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

Физико-математические науки	Прикладная математика и информатика, радиофизика и компьютерная техника, биохимическая физика.
Естественные науки	Химия и биология, экология и природопользование, микробиология, биоэкология, гидрогеология, инженерная геология.
Гуманитарные науки	Лингвистика, политология, журналистика, история, общественные связи, интеллектуальные системы в гуманитарной сфере.
Социальные науки	Социальная работа, социология, теология, социальная антропология.
Здравоохранение	Лечебное дело, педиатрия, медико-профилактическое дело, сестринское дело, медицинская кибернетика.
Экономика и управление	Регионоведение национальная экономика, математические методы в экономике, антикризисное управление.
Информационная безопасность	Компьютерная безопасность, организация технологии защиты информации, комплексная защита объектов информации, информационная безопасность телекоммуникационных систем.
Сфера обслуживания	Социально-культурный сервис и туризм.
Ракетно-космическая техника	Авиаракетостроение, эксплуатация авиационно-космической техники, самолето- и вертолетостроение.
Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды	Защита окружающей среды, безопасность жизнедеятельности в техносфере, безопасность технологических процессов и производств.

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

Задание №2. «Мышеловки».

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

Варианты заманчивых предложений

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

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

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

Для начала за «ценное импортное сырье» обычно предлагается внести приличный залог. Дальнейшие события развиваются по одному из двух сценариев. Первый — быстренько собрав деньги, фирма исчезает, оставляя вам в утешение кучу разного хлама. Второй вариант — фирма никуда не девается, но денег за свой сизифов труд вы не получаете, поскольку ваша продукция не соответствует «критериям качества», установленным работодателем. Покорпев два-три месяца над выращиванием на дому грибов или плесени, вы убеждаетесь: выполнить требования фирмы попросту невозможно, как и вернуть назад залог: вы своей рукой подписали договор, где подробно прописаны все условия.

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

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

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

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

Задание №3 (домашнее).

Найдите в газетах и журналах сомнительные объявления о приеме на работу. (Вас должны насторожить следующие моменты: обещание высокой зарплаты; отсутствие требований к образованию и опыту работы; необходимость денежных вложений.)

Позвоните по указанным телефонам и уточните требования к кандидату, характер работы, условия труда, уровень заработной платы.

Наклейте в тетрадь несколько объявлений, проанализировав их и записав рядом свои выводы.

18 урок. Пути получения профессии.

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

К. Краус

Выбор способа получения профессии в первую очередь зависит от характера самой профессии. Как ни странно, до сих пор встречаются молодые люди, убежденные, что профессия экономиста, психолога, врача не требует высшего образования. Возможно, свою роль играют посулы многих учебных заведений, которые за смехотворно короткий срок обещают оделить вас дипломом университета или академии, да еще международной. Кто из вас хочет попасть под нож хирурга, учившегося заочно, по ускоренной программе, да еще сдававшего экзамены за деньги? А жить в доме, спроектированном архитектором-недоучкой?

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

Задание №1. «Матрица профессионального выбора».

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

1. Какой предмет труда тебя привлекает?

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

2. Какой вид деятельности тебя привлекает?

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

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

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

Почему бы просто не написать в клетках названия профессий?

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

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

• Вспомните, чем профессия отличается от специальности?

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

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

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

Задание №2.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Среднее специальное образование

Профессиональное обучение дают не только училища и техникумы, но и курсы, студии, центры. Они обучают «массовым профессиям» — бухгалтер, водитель, швея, официант,

пользователь компьютера и др. Обучение на рабочем месте также позволяет получить профессию и трудоустроиться. Способ подготовки мало отличается от дополнительного образования — показ, тренинг, повторение, но требования строже, продолжительность и интенсивность обучения выше.

Специалистов рабочих профессий готовят в училищах. Однако для приобретения квалификации здесь уже необходимы углубленные общие и специальные знания, иной уровень профессионального мышления. В учебном плане таких учебных заведений десятка два предметов, а также курсовые работы, зачеты и экзамены. Уровень их подготовки позволяет осваивать новые виды работы, расти профессионально, следить за новыми технологиями. Специалистов для выполнения более сложной работы, в том числе для управления рабочими коллективами, готовят техникумы, где уровень подготовки, объем и интенсивность самостоятельной работы выше. Сроки обучения в этом случае увеличиваются, а прием проводится по результатам вступительных экзаменов. В дополнение к классно-урочной системе преподавания могут быть лекции, семинары, лабораторные работы. От учащихся техникумов на работе ждут самостоятельности в принятии решений, способности руководить рабочим коллективом.

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

Высшее образование

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

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

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

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

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

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

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

Университеты готовят научные и научно-педагогические кадры, будущих академиков и профессоров. Университетское образование имеет отличия. Во-первых, студент с младших курсов занимается научной работой. Во-вторых, учебный план в университете более индивидуален. В-третьих, практикуются междисциплинарные курсы, формирующие научное мировоззрение, расширяющие кругозор. Выпускник университета — универсальный специалист.

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

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

Спрос на профессии постоянно меняется, его трудно прогнозировать. Век некоторых профессий недолог – 5-15 лет. Затем они умирают или изменяются. Поэтому ценность специалиста возрастает, если он владеет несколькими смежными профессиями.

Работодатели отдают предпочтение человеку, прошедшему несколько ступеней карьерной лестницы, имеющему не только знания, но и практические навыки, которые можно получить только в работе.

Задание №3 (домашнее).

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

19 урок. Стратегия выбора профессии.

*Если вы хотите добиться от жизни
чего-то значительного,
недостаточно просто действовать —
надо еще и мечтать;
недостаточно просто планировать —
надо еще и верить.*

А. Франс

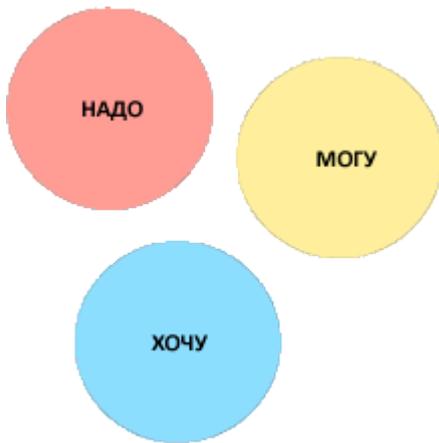
Правильный выбор профессии позволяет реализовать свой творческий потенциал, избежать разочарования, оградить себя и свою семью от нищеты и неуверенности в завтрашнем дне. Какой выбор можно считать правильным?

Во-первых, будущая работа должна быть в радость, а не в тягость (ХОЧУ).

Во-вторых, вы должны обладать набором профессионально важных для этой работы качеств: интеллектуальных, физических, психологических (МОГУ).

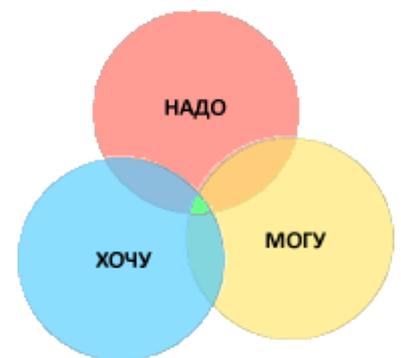
В-третьих, эта профессия должна пользоваться спросом на рынке труда (НАДО).

Представим три слагаемых правильного выбора в виде трех окружностей.



Если требования рынка труда, возможности и желания самого человека и требования рынка труда даже не пересекаются, это означает, он хочет делать то, чего делать не может в ситуации, когда это никому не надо. Кстати, таких чудачков немало — больше половины всех выпускников. Только они об этом пока не знают.

Требования рынка, возможности и желания человека могут пересекаться. Этот случай не так безнадежен, как первый, потому что найти компромисс между тремя условиями профессиональной успешности реально. По мере освоения профессии может расти интерес к ней. Чем выше профессионализм, тем больше шансов на рынке труда.



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

На уроках вы познакомились с особенностями самовосприятия и нервной системы, характера и мышления, мотивации и потребностей, требований профессии и рынка труда. Осмысление этой информации поможет вам поставить перед собой реалистичную цель и наметить пути ее достижения.

...Повесив на дерево мишень, Мастер стрельбы из лука спросил своих учеников, что они видят. Один сказал: «Я вижу цветущий сад, среди которого стоит дерево с мишенью». Другой сказал: «Я вижу дерево, на котором висит мишень». Третий сказал: «Я ничего не вижу, кроме мишени».

- *Как вы думаете, кто из них был лучшим стрелком из лука? Почему?*

Выбор профессии, как и любое дело, начинается с постановки цели, или целеполагания: капризное и расплывчатое «хочу» должно обрести скульптурные формы. Цели должны быть:

- **конкретными** (хочу получить Нобелевскую премию в области литературы, купить домик в деревне на берегу Оки, стать самым крутым бизнесменом в нашем подъезде);
- **реалистичными**, то есть соотнесенными с собственными возможностями: физическими, интеллектуальными, финансовыми, возрастными и др.;
- **позитивными** (идти не от чего-то — «не хочу прозябать в нищете и безвестности», а к чему-то — «хочу денег и славы»);
- **ограниченными во времени** (цель — это мечта, которая должна осуществиться точно к назначенному сроку).

Цели должны быть обеспечены внутренними ресурсами: личностными особенностями, склонностями, способностями, профессионально важными качествами, а не внешними: деньги, связи, случай. При планировании профессиональной карьеры необходимо выделить следующие моменты:

1. **главная цель** (кем хочу стать, чего хочу достичь, каким хочу быть);
2. **цепочка ближних и дальних конкретных целей** (занятия в кружках, секциях, знакомство с будущей профессией, с возможным местом учебы или работы);
3. **пути и средства достижения целей** (для кого-то — знания и умения, для кого-то — связи и деньги);
4. **внешние условия достижения целей** (выбор места учебы или работы, возможные препятствия и пути их преодоления);
5. **внутренние условия достижения целей** (способности, сила воли, здоровье);
6. **запасные варианты и пути их достижения** (это как запасной парашют).

Французский писатель и философ Ларошфуко писал: «Умный человек определяет место для каждого из своих желаний и затем исполняет их по порядку. Наша жадность часто нарушает этот порядок и заставляет преследовать одновременно такое множество целей, что в погоне за пустяками мы упускаем главное».

Если ваша цель — выбор профессии в соответствии с вашими возможностями и потребностями, задайте себе следующие вопросы:

- **на какой уровень образования я могу рассчитывать** (высшее, среднее специальное, курсы или что-то еще), учитывая свою школьную успеваемость и интеллектуальные возможности?
- **каким должно быть содержание профессии, чтобы мне было интересно работать?**
- **какое материальное вознаграждение я хочу получить за свой труд** — реальный минимум заработной платы?

- какой образ жизни я хочу вести: напряженный, когда приходится уделять работе не только рабочее, но и личное время, или свободный, позволяющий много времени отдавать семье, друзьям и любимому делу?
- хочу я работать рядом с домом или мне это безразлично?

Задание №1. «Машина времени».

Представьте, что вы перенеслись на несколько лет вперед. Каким вы представляете себе свое профессиональное будущее? Где и кем вы работаете? Опишите свой рабочий день. Какие отношения сложились с коллегами? Все ли вас устраивает? Какие препятствия вам пришлось преодолеть (получение специальности, поиск работы) и каким образом? Кто и как помогал вам в осуществлении ваших планов? Какие личные качества и навыки помогли вам реализовать свои профессиональные планы?

Если вам удалось хотя бы мысленно ответить на эти вопросы, подумайте:

1. Осуществим ли этот образ будущего?
2. Стоит ли тратить время и энергию на его осуществление?
3. Действительно ли я хочу его осуществить?

Запишите, каким вы хотите видеть ваше профессиональное будущее — конкретно, реалистично, позитивно и к определенному сроку (от шести месяцев до пяти лет).

ПУТЬ К УСПЕХУ

*Программа
психолого-педагогических мероприятий
для выпускников в период подготовки
к единому государственному экзамену*

Цель: отработка стратегии и тактики поведения в период подготовки к единому государственному экзамену; обучение навыкам саморегуляции, самоконтроля; повышение уверенности в себе, в своих силах.

Методы: групповая дискуссия, игровые методы, медитативные техники.

Задачи:

1. Повышение сопротивляемости стрессу.
2. Отработка навыков уверенного поведения.
3. Развитие эмоционально-волевой сферы.
4. Развитие чувства эмпатии, внимания к себе и доверия к окружающим.
5. Развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы.
6. Помощь в осознании собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок.
7. Обучение навыкам конструктивного взаимодействия.

Условия проведения: класс или любое другое просторное, хорошо освещенное помещение. Группа формируется из учащихся одного класса.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название темы	Количество часов
1.	Как лучше подготовиться к экзаменам	3
2.	Поведение на экзамене	3
3.	Способы снятия нервно-психического напряжения	3
4.	Как бороться со стрессом	3
5.	Эмоции и поведение	3
	Всего	15

ЗАНЯТИЕ 1

Тема: «Как лучше подготовиться к экзаменам»

Материалы: магнитофон с записями, ватман, различные изобразительные средства, белая бумага формата А4, мягкая игрушка.

1. Упражнение «Назови меня»

Цель: развитие чувства принадлежности к группе; сближение друг с другом.

Время: 10 минут.

Инструкция: Сейчас этот веселый мяч побежит по вашим рукам. Тот, у кого он окажется, должен назвать свое имя. Как только круг завершится, мяч покатится обратно, в другую сторону, и вы должны назвать имя, которым вас будут называть участники группы в период всего тренинга. Желательно, чтобы имена не повторялись.

А теперь напишите свои имена и оформите карточку-визитку.

Анализ упражнения:

Какие чувства вызвало у вас это упражнение?

Как вы думаете, для чего именно в начале первого дня тренинга мы провели это упражнение?

Что вы хотите пожелать на предстоящий тренинг?

2. Правила работы группы

Цель: формирование единого рабочего пространства и выработка правил поведения в группе на протяжении всего тренинга.

Время: 10 минут.

Инструкция: Представь себе, что ты — король или королева, а наша аудитория — твое королевство. Ты можешь устанавливать здесь любые правила, которые кажутся тебе разумными и которые мы будем соблюдать в течение всех тренинговых занятий, чтобы каждому было комфортно здесь, в нашей группе.

Какие правила ты введешь в своем королевстве? Придумай и напиши на листе список своих правил.

А теперь выработаем единые общегрупповые правила поведения. Вы мне будете говорить, а я буду записывать на листе ватмана.

Королевские правила

Не опаздывать

Не перебивать

Не оценивать

Возможность помолчать

«Здесь и сейчас»

Больше контактов

Конфиденциальность

Активность

Работа от начала до конца

Правило поднятой руки («один в эфире»)

Правило «Стоп»

Правило «пирога» (не говорить много)

В знак того, что мы принимаем правила нашего королевства, поаплодируем.

3. Тест «Моральная устойчивость»

Цель: предоставить подросткам возможность задуматься над своим образом жизни, над тем, как к ним относятся окружающие, не доставляют ли они своим обычным поведением неприятностей людям.

Время: 15 минут.

Ключ к тесту

За каждый ответ «да» поставьте себе по одному баллу и найдите общую сумму.

1. Я всегда держу данное слово и выполняю свои обязательства перед другими.
2. Я охотно помогаю своим друзьям, причем делаю это бескорыстно.
3. Мне обычно неприятно, когда я вижу несправедливость.
4. Грубость и невоспитанность людей вызывает во мне чувство досады.
5. Я незлопамятный человек, не держу зла на других.

6. Я очень люблю животных.
7. Я уважаю возраст и мудрость пожилых людей.
8. Стремлюсь быть честным не только по отношению к другим, но и с самим собой.
9. Решая свои проблемы, я никогда не забываю о других.
10. Люблю делать подарки, мне нравится, когда человек радуется.

Определение результата и его интерпретация

1–3 балла. У вас не очень высокая моральная устойчивость. Наверное, вы просто еще не задумывались над этим или берете пример с других людей. В этом случае вам не повезло. Советуем подумать над своим обычным поведением, если вы хотите измениться.

4–6 баллов. Ваш образ жизни свидетельствует о том, что вы в основном придерживаетесь моральных норм, принятых в обществе. Но вам есть над чем поработать, чтобы эти нормы стали вашей внутренней потребностью.

7–10 баллов. Вы практически идеальный человек, на которого могут равняться окружающие. Но не следует расслабляться, нужно и дальше работать над собой.

4. Мини-лекция «Как готовиться к экзаменам»

Цель: сообщить в доступной форме об эффективных способах подготовки к экзаменам.

Время: 15 минут.

Как подготовиться психологически

— Начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие.

— Если очень трудно собраться с силами и с мыслями, постарайся запомнить сначала самое легкое, а потом переходи к изучению трудного материала.

— Ежедневно выполняй упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.

Что делать, если устали глаза?

В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза, значит, устал и организм: ему может не хватить сил для выполнения экзаменационного задания. Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули.

Выполни два любых упражнения:

— посмотри попеременно вверх-вниз (25 секунд), влево — вправо (15 секунд);

— напиши глазами свое имя, отчество, фамилию;

— попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 секунд), потом на листе бумаги перед собой (20 секунд);

— нарисуй квадрат, треугольник — сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.

Режим дня

Раздели день на три части:

— готовься к экзаменам 8 часов в день;

- занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе, сходи на дискотеку потанцуй
- 8 часов;
- спи не менее 8 часов; если есть желание и потребность, сделай себе тихий час после обеда.

Питание

Питание должно быть 3–4-разовым, калорийным и богатым витаминами. Употребляй в пищу грецкие орехи, молочные продукты, рыбу, мясо, овощи, фрукты, шоколад. Еще один совет: перед экзаменами не следует наедаться.

Место для занятий

Организуй правильно свое рабочее пространство. Поставь на стол предметы или картинку в желтой и фиолетовой тональности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность.

Как запомнить большое количество материала

Повторяй материал по вопросам. Вначале вспомни и обязательно кратко запиши все, что знаешь, и лишь затем проверь правильность дат, основных фактов. Читая учебник, выделяй главные мысли — это опорные пункты ответа. Научись составлять краткий план ответа отдельно на каждый вопрос на маленьких листочках. В последний день перед экзаменом просмотри листочки с кратким планом ответа.

Как развивать мышление

1. Хочешь быть умным — научись разумно спрашивать, внимательно слушать, спокойно отвечать и молчать, когда нечего больше сказать.
2. Знания невозможно приобрести без мыслительных усилий, но и само мышление невозможно без знаний.
3. Развивать мышление — это насыщать свой ум знаниями. Источники знаний могут быть самыми разнообразными: школа, книги, телевидение, люди. Они дают информацию о предметах и явлениях, о человеке.
4. Мышление начинается с вопросов. Все открытия сделаны благодаря вопросам «Почему?» и «Как?». Учись ставить вопросы и искать ответы на них.
5. Мышление активизируется тогда, когда готовые стандартные решения не дают возможности достичь желаемого результата. Поэтому для развития мышления важно формировать умение видеть предмет или явление с разных сторон, замечать новое в привычном.
6. Способность замечать в предмете или явлении различные признаки, сравнивать между собой предметы или явления — необходимое свойство мышления.
7. Чем большее число признаков, сторон объекта видит человек, тем более гибко и совершенно его мышление. Это умение можно тренировать в играх на сообразительность, в решении логических задач и головоломок.
8. Мышление и речь неразрывны. Непременное условие развития мышления — свободное изложение прочитанного, участие в дискуссиях, активное использование письменной речи, пересказ другому того, что не до конца понимаешь сам.

Некоторые закономерности запоминания

1. Трудность запоминания растет непропорционально объему. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.
2. При одинаковой работе количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания.
3. Распределенное заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу
4. Эффективнее больше времени тратить на повторение по памяти, чем на простое многократное чтение.
5. Если работаешь с двумя материалами — большим и поменьше, разумно начинать с большего.
6. Во сне человек не запоминает, но и не забывает.

Условия поддержки работоспособности

1. Чередовать умственный и физический труд.
2. В гимнастических упражнениях предпочтение следует отдавать кувырку, свече, стойке на голове, так как усиливается приток крови к клеткам мозга.
3. Беречь глаза, делать перерыв каждые 20–30 минут (оторвать глаза от книги, посмотреть вдаль).
4. Минимум телевизионных передач!

5. Кинезиологические упражнения

Цель: стимуляция познавательных способностей.

Инструкция: Большим и указательным пальцами одной руки с силой сдавливаем фалангу каждого пальца другой руки, начиная с ногтевой фаланги, сначала в тыльно-ладонной, затем в межпальцевой плоскости. Потом меняем руки.

Большим пальцем правой руки нажимаем на середину левой ладони. С ощутимым нажимом совершать круговые движения от центра ладони к периферии, по спирали с выходом на большой палец. Затем то же другой рукой.

Цель: развитие координации движений.

Инструкция:

1. Вытяните вперед руку с раскрытой ладонью. Попробуйте прижать к ладони мизинец, остальные пальцы должны быть развернуты.
2. Вращайте руку справа налево и одновременно ногу в противоположную сторону. Затем другую руку и ногу.
3. Положите руки на колени крест-накрест, по команде надо хлопнуть в ладоши, потом опять хлопнуть и поменять руки.
4. Отдать честь правой рукой, а левую одновременно вытянуть вперед с оттопыренным большим пальцем, сказав при этом: «ВО». Затем хлопнуть в ладоши и проделать то же самое, но быстро сменив руки.

Цель: развитие зрительной памяти.

1. Ведущий чертит на листке две незамысловатые линии разного цвета в течение пяти секунд. Показывает остальным играющим свой рисунок. Все

дружно как можно точнее его копируют. Повторить 4–5 раз, причем рисунок должен с каждым разом становиться чуть сложнее и, если нужно, на его рассмотрение и копирование дается больше времени.

2. Ведущий рисует на доске одну за другой (стирая поочередно) 3 геометрические фигуры (например: круг, треугольник, квадрат). Каждая из них демонстрируется секунд семь, затем стирается, и на ее месте рисуется новая. Просмотрев все фигуры, участники должны в течение 5 минут на своей листке бумаги восстановить по памяти увиденное. При повторном использовании задания рекомендуется его усложнить, увеличивая количество нарисованных фигур.

6. Дискуссия в малых группах

Цель: закрепление лекционного материала по подготовке к экзаменам.

Время: 25 минут.

Техника проведения: участники разбиваются на 4 малые группы, выбирают секретаря, спикера, таймера и председателя.

Функции председателя: следить за тем, чтобы группа не отклонялась от темы обсуждения, соблюдала принципы «мозгового штурма»; поощрять участие каждого.

Функции секретаря: записывать идеи, предложения разборчиво, аккуратно; использовать ключевые слова и фразы членов группы.

Функции спикера: излагать ясно, кратко и лаконично идеи и предложения, выдвинутые группой.

Функции таймера: следить за временем, отведенным на дискуссию.

Ведущий объясняет группе значение понятия «мозговой штурм» и его

принципы:

— Выработайте как можно больше идей.

— Все идеи записываются.

— Ни одна идея не отрицается.

— Ни одна идея не обсуждается, для них еще придет время.

Материал: 4 листа ватмана, фломастеры.

Инструкция: Я приветствую вас в нашем дискуссионном клубе! Для работы предлагаю разделиться на 4 малые группы. При формировании групп будем использовать следующую технику деления: утро — день — вечер — ночь.

Предлагаю вам задания для обсуждения.

Задание 1-й группе: как лучше подготовиться к экзаменам?

Задание 2-й группе: как организовать рабочее место для подготовки к единому государственному экзамену?

Задание 3-й группе: как организовать день накануне экзамена?

Задание 4-й группе: что нужно сделать, чтобы успешно сдать экзамен?

Постарайтесь работать продуктивно, соблюдая правила ведения мозгового штурма и «Королевские правила группы». На обсуждение дается 2 минуты.

Просим спикеров доложить выработанные групповые идеи по обсуждаемым вопросам.

7. Упражнение «Повтори за мной».

Цель: развитие факторов, влияющих на успешность приема и передачи информации.

Время: 15 минут.

Инструкция: Встаньте в круг, сейчас под веселую музыку мы потанцуем, но делать это будем так: вначале каждый выполнит какое-нибудь движение, а по моему хлопку надо выполнять движение соседа справа. Если все будут внимательны, то движение каждого, пройдя по кругу, вернется к своему «автору».

Анализ:

Какое у вас настроение?

К кому вернулось его движение?

Изменилось оно или нет?

Покажите, какое движение было первоначальным?

8. Упражнение «Найди свою звезду»

Цель: возможность расслабиться и набраться оптимизма, уверенности в себе.

Время: 20 минут

Инструкция: Сядьте в круг и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха... (звучит музыка).

А теперь представьте себе звездное небо. Звезды большие и маленькие, яркие и тусклые. Для одних это одна или несколько звезд, для других — бесчисленное множество ярких светящихся точек, то удаляющихся, то приближающихся на расстояние вытянутой руки.

Посмотрите внимательно на звезды и выберите самую прекрасную звезду.

Быть может, она похожа на вашу мечту детства, а может быть, она вам напомнила о минутах счастья, радости, удачи, вдохновенья?

Еще раз полюбуйтесь своей звездой и попробуйте до нее дотянуться.

Старайтесь изо всех сил! И вы обязательно достанете свою звезду. Снимите ее с неба и бережно положите перед собой, рассмотрите поближе и постарайтесь запомнить, как она выглядит, какой свет излучает.

А теперь проведите ладонями по коленям, вниз к ступням ног, и сладко потянитесь, откройте глаза, возьмите лист бумаги, цветные карандаши и нарисуйте свою звезду. Вырежьте и прикрепите ее на наше звездное небо.

И теперь звезды будут нам светить каждое тренинговое занятие, излучая добро, дружбу, взаимопомощь, поддержку. А на последнем занятии вы их заберете с собой, они вас поведут дорогой знаний и будут сопровождать на всех экзаменах и дальше по жизни. Посмотрите внимательно на звезды: среди них нет ни одной одинаковой. Они все разные, как и мы с вами.

9. Упражнение «Итоги дня»

Цель: получение обратной связи от участников группы о прошедшем дне тренинга.

Время: 10 минут.

Инструкция: Сядьте удобнее. Сейчас мы с вами будем передавать друг другу мягкую игрушку, делиться впечатлениями от сегодняшнего занятия и высказывать пожелания всем участникам группы. Когда кто-то будет говорить, прошу вас сидеть и внимательно слушать, не перебивая и не

разговаривая, уважая своих одноклассников.

Анализ:

Что принес вам первый тренинговый день?

Каковы ваши впечатления от сегодняшнего занятия?

Какие открытия вы сделали для себя?

Что возьмете на вооружение и будете использовать в дальнейшем?

ЗАНЯТИЕ 2

Тема: «Поведение на экзамене»

Материалы: магнитофон с записями, ватман, различные изобразительные средства, белая бумага формата А4, бланки к проведению тестов и методик, карандаш.

1. Упражнение «Приветственное письмо»

Цель: положительный настрой, повышение групповой сплоченности, развитие чувства эмпатии.

Время: 5 минут.

Инструкция: Я предлагаю вам написать свои приветствия на листах бумаги и положить их в ларец. А теперь я их перемешаю, и вы получите уже другое приветствие, которое прочитаете группе и оставите себе на память о нашей сегодняшней встрече.

Анализ:

Трудно ли было написать приветствие?

Как вы себя чувствовали, когда зачитывали ваше приветствие?

Готовы ли вы продолжать наше тренинговое занятие?

2. Упражнение «Молодец!»

Цель: формирование уверенного поведения в момент стресса.

Время: 10 минут

Инструкция: Вам необходимо разделить на две группы по принципу: внешний — внутренний. А теперь я расскажу, что вы будете делать. Образуйте два круга: один внутренний, а другой внешний. Участники внешнего круга должны найти себе партнера из внутреннего, встать друг напротив друга и по моему сигналу по очереди начать говорить о своих достижениях. Тот, кто слушает, загибает пальцы и произносит фразу на каждое сказанное достижение партнера: «А это ты молодец! Раз! А это ты молодец! Два!» И так далее. Если вы думаете о себе только плохо, все равно мужественно утверждайте о себе только хорошее.

Если кто-нибудь из вас почувствует смущение или неуверенность при выполнении этого упражнения, скажите про себя: «Я люблю себя, я уникален и неповторим! Я люблю себя, я уникален и неповторим!»

Всякий раз, когда вам приходят в голову негативные оценки в свой адрес, вспомните о том, что вам еще нужно развиваться и развиваться и, естественно, вы пока еще не можете быть совершенны.

По моему сигналу внутренний круг остается на месте, а участники внешнего круга делают шаг влево и меняют партнеров. Игра продолжается.

Анализ:

Много ли хорошего вы вспомнили про себя?

Говорите ли вы иногда себе: «Это у меня хорошо получилось!»?

Что вы говорите о себе, если сделали грубую ошибку?

Почему так важно говорить хорошее о самом себе?

Чему вы научились у своего партнера?

3. Упражнение «Чего я хочу достичь»

Цель: настроиться на успех, развивать актерский талант.

Время: 15 минут.

Инструкция: Посидите несколько мгновений в тишине и подумайте о том, чего бы вы хотели достичь? Чему вам хотелось бы научиться? Подумайте, как вы могли бы без слов, с помощью мимики и жестов, рассказать группе об этом? Задача остальных: догадаться, о чем идет речь.

Анализ:

Трудно ли было выбрать важную цель?

Как вы себя чувствовали, когда рассказывали без слов о своей цели?

Верите ли вы, что сможете достичь этой цели? Что нужно сделать для этого?

Чему вы научились, узнав о том, к чему стремятся другие участники?

Не слишком ли глобальны ваши цели? Или, может быть, слишком мелкие?

Или как раз достижимые?

4. Тест «Умеете ли вы контролировать себя?»

Цель: показать участникам, каким коммуникативным контролем они обладают, как реагируют на изменения ситуации, умеют ли предвидеть, какое впечатление производят на окружающих.

Время: 15 минут.

Инструкция: Прочитайте высказывания и ответьте «да» или «нет».

1. Мне кажется трудным подражать другим людям.
2. Я бы, пожалуй, мог при случае свалить дурака, чтобы привлечь внимание или позабавить окружающих.
3. Из меня мог бы выйти неплохой актер.
4. Другим людям иногда кажется, что я переживаю что-то более глубоко, чем это есть на самом деле.
5. В компании я редко оказываюсь в центре внимания.
6. В различных ситуациях и в общении с разными людьми я часто веду себя совершенно по-разному.
7. Я могу отстаивать только то, в чем я искренне убежден.
8. Чтобы преуспеть в делах и в отношениях с людьми, я стараюсь быть таким, каким меня ожидают увидеть.
9. Я могу быть дружелюбным с людьми, которых я не выношу.
10. Я всегда такой, каким кажусь.

Начислите себе по одному баллу за ответ «нет» на вопросы 1, 5, 7 и за ответ «да» на все остальные. Подсчитайте сумму баллов. Если вы отвечали искренне, то о вас, по-видимому, можно сказать следующее:

0–3 балла. У вас низкий коммуникативный контроль, и вы не считаете нужным его изменять в зависимости от ситуации. Вы способны к искреннему самораскрытию в общении. Некоторые считают вас «неудобным» в общении по причине вашей прямолинейности.

4–6 баллов. У вас средний коммуникативный контроль. Вы искренни, но сдержанны в своих эмоциональных проявлениях. Вам следует больше считаться в своем поведении с окружающими людьми.

7–10 баллов. У вас высокий коммуникативный контроль. Вы легко входите в любую роль, гибко реагируете на изменения ситуации и даже в состоянии предвидеть впечатление, которое производите на окружающих.

5. Упражнение «Эксперимент»

Цель: научить самообладанию в стрессовых условиях.

Время: 10 минут

Техника проведения: каждому участнику раздаются карточки, на которых написаны тексты с хаотичным на первый взгляд набором букв, и дается задание прочитать текст.

Инструкция: Вам необходимо за 30 секунд прочитать три последовательных отрывка:

ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗА ЛОБХВАТИМОЮШЕЮ
НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕ
нестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаННОГоРеБЕНКаВБе ЗОПаСНОемЕсТО;
наК ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГ УщиХ ног

Анализ:

Сразу ли вы справились с заданием?

Что понадобилось вам для его быстрого выполнения?

В чем заключается, на ваш взгляд, самообладание?

Как развивать самообладание?

6. Мини-лекция «Как вести себя во время экзаменов»

Цель: познакомить выпускников с правилами поведения до и во время экзамена.

Время: 15 минут.

Одежда должна быть спокойных тонов. Постарайтесь избегать чересчур ярких, кричащих цветовых сочетаний в одежде, слишком вызывающих деталей костюма, чтобы не спровоцировать отрицательных эмоций у людей, с которыми предстоит вступить в контакт во время экзамена. Всегда помните о чувстве меры. Ничего лишнего! А вот после экзамена — все что хотите.

Рекомендации по поведению до и в момент экзамена

1. За день до начала экзамена постарайся ничего не делать. Если ты чего-то не доучил, лучше не пытайся. «Перед смертью не надышишься». Отдыхай, развлекайся и постарайся забыть о предстоящем экзамене.
2. Перед экзаменом обязательно хорошо выспись.
3. И вот ты перед дверью класса. Успокойся! Скажи несколько раз: «Я спокоен! Я совершенно спокоен». Иди отвечать в первых рядах. Чем дольше ты не будешь заходить и оставаться в окружении переживающих одноклассников, тем больше будет нагнетаться напряжение, чувство неуверенности, страха.
4. Приведи в порядок свои эмоции, соберись с мыслями.
5. Смело входи в класс с уверенностью, что все получится.
6. Сядь удобно, выпрями спину. Подумай о том, что ты выше всех, умнее,

хитрее и у тебя все получится. Сосредоточься на словах «Я спокоен, я совершенно спокоен». Повтори их не спеша несколько раз. Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение. В завершение сожми кисти в кулаки.

7. Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения:

— сядь удобно,

— глубокий вдох через нос (4–6 секунд),

— задержка дыхания (2–3 секунды).

8. Слушай внимательно, чтобы не отвлекаться в дальнейшем и не задавать лишних вопросов об оформлении тестирования. Тебе все объяснят: как заполнить бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.

9. Постарайся сосредоточиться и забыть об окружающих. Для тебя существуют только часы, регламентирующие время выполнения теста, и бланк с заданием. Торопись не спеша. Читай задания до конца. Спешка не должна приводить к тому, что ты поймешь задание по первым словам, а концовку придумает сам.

10. Просмотри все вопросы и начни с тех, в ответах на которые ты не сомневаешься. Тогда ты успокоишься и войдешь в рабочий ритм. В любом тесте есть вопросы, ответы на которые ты прекрасно знаешь, только соберись с мыслями.

11. Когда приступаешь к новому заданию, забудь все, что было в предыдущем, — как правило, задания в тестах не связаны друг с другом.

12. Действуй методом исключения! Последовательно исключай те ответы, которые явно не подходят.

13. Если ты сомневаешься в правильности ответа, тебе сложно сделать выбор. Доверься своей интуиции!

14. Оставь время для проверки своей работы хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

15. Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Ведь тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, а для хорошей оценки достаточно одолеть 70% заданий.

Поведение во время ответа

Если экзаменатор — человек энергичный, то твой вялый, тихий ответ с большим количеством пауз может его разочаровать.

Если же экзаменатор — человек спокойный, уравновешенный, ты рискуешь вызвать у него неосознанное неудовольствие слишком оживленной мимикой, жестикуляцией и громким голосом.

Никогда не забывай о необходимости соблюдения чувства меры. Ничего лишнего!

7. Упражнение «Я хвалю себя за то, что...»

Цель: развитие эмпатии, повышение самооценки.

Время: 10 минут.

Инструкция: Я вам предлагаю похвалить себя за что-нибудь. Сейчас наступило время, когда хочется, чтобы больше хвалили, но это происходит так редко. И у вас есть сейчас возможность похвалить себя за что хотите! Итак,

продолжите фразу «Я хвалю себя за то, что...»

Анализ:

Трудно ли было хвалить себя?

Какие чувства вы испытали при этом?

8. Дискуссия в малых группах

Цель: закрепление лекционного материала по подготовке к экзаменам.

Время: 25 минут.

Техника проведения: участники разбиваются на 4 малые группы, выбирают секретаря, спикера, таймера и председателя.

Каждой группе дается задание для обсуждения.

Материал: 4 листа ватмана, фломастеры.

Задания для обсуждения

Задание 1-й группе: плюсы и минусы в поведении во время экзамена.

Задание 2-й группе: как сосредоточиться во время экзамена.

Задание 3-й группе: как избежать неудачи во время экзамена.

Задание 4-й группе: как расположить к себе преподавателя во время экзамена.

Инструкция: Постарайтесь работать продуктивно, соблюдая правила ведения мозгового штурма и «королевские правила группы». На обсуждение дается 2 минуты. Итак, начали.

Просим спикеров доложить выработанные групповые идеи по обсуждаемым вопросам.

9. Упражнение «Волшебный лес чудес»

Цель: развитие чувства эмпатии, доверия.

Время: 20 минут.

Инструкция: Сейчас мы превратимся в волшебный лес, где происходят различные чудеса и где всегда хорошо и приятно. Разделимся на две группы по принципу: лес — роща и встанем в две шеренги. Наши руки — это ветви деревьев, которые ласково и нежно будут прикасаться к человеку, проходящему по «лесу». И теперь каждый из вас по очереди пусть пройдет сквозь этот волшебный ласковый лес, а ветви будут поглаживать по голове, рукам, спине.

Анализ:

Что вы испытывали, когда вы проходили по «лесу» и к вам прикасались участники группы?

Ваши чувства, когда вы были деревьями?

Расскажите о своем состоянии до и после упражнения.

10. Упражнение «Волшебный карандаш»

Цель: получение обратной связи от участников группы о прошедшем дне тренинга.

Время: 10 минут.

Техника проведения: участники группы сидят в кругу.

Инструкция: У меня есть волшебный карандаш. У кого он окажется в руках, должен рассказать о том, как ему сегодня работалось, что получилось, а что нет.

Анализ:

Что принес вам этот день?
Помог ли он сделать для себя какие-то выводы, что-то осознать?
Ваши впечатления от сегодняшнего тренинга.

ЗАНЯТИЕ 3

Тема:

**«Способы снятия
нервно-психического напряжения»**

Материалы: магнитофон с записями, ватман, различные изобразительные средства, белая бумага формата А4, бланки к проведению тестов и методик, мягкая игрушка «Солнышко».

1. Упражнение «Привет и комплимент в подарок»

Цель: развитие коммуникативных умений, воображения, групповой сплоченности, сотрудничества.

Время: 15 минут.

Инструкция: Как только я включу музыку, вы будете передвигаться по аудитории, подходить друг к другу, устанавливать контакт глаз, здороваться, дарить комплименты, записывая их на листе тому, кому они адресованы. После выполнения упражнения каждый зачитывает все подаренные ему комплименты.

Анализ:

Трудно ли было дарить комплименты?

Что лучше — дарить или получать?

Ваше состояние после выполнения упражнения?

2. Упражнение «Дорисуй и передай»

Цель: снятие психофизического напряжения, сплочение группы.

Время: 10 минут.

Инструкция: Возьмите по листу белой бумаги и выберите самый приятный цвет карандаша. Как только я хлопну в ладоши, вы начнете рисовать что хотите. По хлопку передадите свой лист вместе с карандашом соседу слева, тот дорисовывает. Затем я опять хлопаю в ладоши, и лист передается дальше по кругу до тех пор, пока не вернется назад к хозяину.

Может, кто-то из вас хочет дополнить свой рисунок, а может быть, изменить что-то в нем или нарисовать новый?

Анализ:

Понравилось ли вам то, что получилось?

Поделитесь своими чувствами, настроением.

Трудно ли было поддержать тему рисунка другого человека?

3. Упражнение «Список черт»

Цель: помочь выпускникам поверить в свои силы, глубже узнать себя, исправить те черты характера, которые мешают плодотворной деятельности.

Время: 10 минут.

Инструкция: Быстро просмотрите следующий список черт. Используйте метку «плюс» (+) для тех черт, которые соответствуют вашему мнению о себе.

Используйте «минус» (–), чтобы отметить черты, не свойственные вам, и знак вопроса (?), если не уверены в ответе.

Черты характера	“+” “–” “?”	Какие черты вы хотели бы изменить?
Нравлюсь себе		
Остерегаюсь других или обижен		
Люди могут доверять мне		
Всегда сохраняю доброе выражение лица		
Обычно высказываю правильное мнение		
Часто поступаю неправильно		
Люди любят быть около меня		
Владею собой		
Жизнь мне нравится		
Не умею сдерживаться		
Не нравлюсь себе		
Думаю сам за себя		
Теряю время зря		
Компетентен в своей профессии		
Не могу найти приложения своим силам		
Обычно высказываю ошибочное мнение		
Люди мне нравятся		
Не развиваю своих способностей		
Не люблю находиться среди людей		
Недоволен собой		
Завишу от чужого мнения		
Использую свои способности		
Знаю свои чувства		
Не понимаю себя		
Чувствую себя скованным		
Люди избегают меня		
Хорошо использую время		

Анализ:

Расскажите, какие черты вы хотели бы в себе изменить и почему?

4. Тест «Мое самочувствие»

Цель: дать возможность поразмышлять над собой, своими привычками, индивидуальными особенностями.

Время: 15 минут.

Инструкция: Вам следует ответить «да» или «нет» на утверждения, которые приведены ниже. Постарайтесь быть максимально откровенными.

Информация, которую вы получите по итогам тестирования, нужна прежде всего вам. Она поможет при участии в тренинговых упражнениях, даст возможность поразмышлять над собой, своими привычками и индивидуальными особенностями.

Анализируя утверждения теста, используйте принцип «как правило», то есть если данное утверждение характеризует вашу обычную манеру поведения, то вы отвечаете «да».

Вопросы теста:

1. У меня часто плохое настроение, я плачу.
2. При встрече с человеком я избегаю смотреть ему прямо в глаза.
3. Часто я выгляжу сердитым, подавленным.
4. Большинство людей, которых я знаю или знал, разочаровали меня.
5. Я почти не интересуюсь тем, что для многих является очень важным в жизни (спорт, работа, отношение окружающих).
6. Последнее время я очень редко бываю веселым, практически не смеюсь.
7. Я часто чувствую слабость, жалуясь на жизнь своим близким и знакомым.
8. В настоящее время у меня нет собственной позиции по многим вопросам.
9. Я говорю, как правило, очень тихо, так что меня с трудом понимают собеседники.
10. Часто я не знаю, как ответить на тот или иной вопрос собеседника, и просто пожимаю плечами.

Ключ к тесту

За каждый ответ «да» поставьте себе по одному баллу и суммируйте их.

1–2 балла. Несмотря на некоторые жизненные затруднения, вы видите жизнь в несколько розовом свете. Это не так уж плохо, но до определенного предела.

3–6 баллов. Ваше отношение к жизни в целом в норме, но уже чувствуется определенная доля скепсиса, усталость. Не рано ли?

7–10 баллов. Почти все, что с вами происходит, вы воспринимаете негативно. Неужели в вашей жизни совсем нет радостных мгновений?

Конечно, вы вправе не согласиться с данной интерпретацией результатов. Но тем не менее есть смысл задуматься над полученной информацией. Тем более что впереди у вас целая серия тренинговых этюдов, упражнений, которые помогут вам лучше понять себя и измениться, если в этом есть необходимость.

5. Мини-лекция

«Способы снятия нервно-психического напряжения»

Цель: познакомить с понятием саморегуляции и предложить эффективные способы снятия нервно-психического напряжения.

Время: 10 минут.

Способы снятия нервно-психологического напряжения:

1. Релаксация — напряжение — релаксация — напряжение и т.д.
2. Спортивные занятия.
3. Контрастный душ.
4. Стирка белья.
5. Мытье посуды.
6. Пальчиковое рисование (ложка муки, ложка воды, ложка краски). Кляксы. Потом поговорить о них.
7. Скомкать газету и выбросить ее.
8. Соревнование: свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше.
9. Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить на помойку.
10. Слепить из газеты свое настроение.
11. Закрасить газетный разворот.
12. Громко спеть любимую песню.
13. Покричать то громко, то тихо.
14. Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».
15. Смотреть на горящую свечу.
16. Вдохнуть глубоко до 10 раз.
17. Погулять в лесу, покричать.
18. Посчитать зубы языком с внутренней стороны.

6. Упражнение «Прощай, напряжение!»

Цель: обучить снимать напряжение приемлемым способом.

Время: 10 минут.

Инструкция: Сейчас мы с вами посоревнуемся. Возьмите газетный лист, скомкайте его и вложите в это все свое напряжение. Закиньте подальше.

Анализ:

Как вы себя чувствуете?

Расстались ли вы со своим напряжением?

Ощущения до и после упражнения.

7. Дискуссия в малых группах

Цель: помочь участникам лучше понять себя, разобраться в своих чувствах, взглядах.

Время: 25 минут.

Материал: 4 листа ватмана, фломастеры.

Инструкция: Разделитесь на 4 малые группы по принципу: море — озеро — река — ручей.

Выберите таймера, секретаря, спикера, председателя. Сейчас я вам раздам вопросы для обсуждения. Используйте при проведении дискуссии принципы мозгового штурма и соблюдайте правила группы. На работу вам дается 2 минуты.

Задание 1-й группе: составьте портрет человека, уверенного в себе, своих силах.

Задание 2-й группе: какими способами улучшить свое самочувствие, поднять

настроение?

Задание 3-й группе: как снять напряжение, возникшее на экзамене?

Задание 4-й группе: как справиться с волнением перед входом в класс, во время подготовки и при ответе на экзамене?

А теперь я попрошу спикеров доложить о групповых идеях, выработанных в ходе обсуждения.

8. Упражнение «Ааааа и Иииии»

Цель: развитие позитивного образа «Я»; поднять настроение, вселить оптимизм.

Время: 10 минут.

Техника проведения: участники группы стоят в кругу.

Энергия из звука «Аааааа»

Инструкция: Я хочу помочь вам наполнить себя свежей силой. Встаньте и сделайте очень глубокий выдох, выдохните. Затем наберите полные легкие воздуха и выдохните со звуком. Пропойте во все время выдоха долгое «Ааааа». Представьте себе, что при этом из вас вытекают ощущения усталости, утомления, скуки. А на вдохе представьте себе, что вдыхаете вместе с воздухом веселые и радостные мысли. На каждом выдохе повторяйте звук «Ааааа» все громче и громче, пока вся ваша усталость и неприятные ощущения не покинут вас полностью... (1 минута.)

Энергия из звука «Ииииии»

Инструкция: На минутку встаньте со своего места и превратитесь в сигнальную сирену машины «Скорой помощи». Положите руку себе на голову и произнесите громкий высокий протяжный звук «Ииииии». Постарайтесь почувствовать, как ваша голова начинает дрожать от этого звука... А теперь на самом деле попробуйте прокричать этот звук подобно сигнальной сирене, произнося его то ниже, то выше. Через некоторое время вы заметите, что тем самым сохранили свои силы... (30 секунд.)

В некоторых случаях вы можете поэкспериментировать с другими гласными звуками, чтобы почувствовать, какие звуки придают больше бодрости и сил. Вы можете играть в сигнальную сирену со звуками «Аааааа», «Ииииии», «Оооооо» или «Уууууу». Важно, чтобы все эти звуки в ходе упражнения пелись то ниже, то выше.

Анализ:

Расскажите о вашем состоянии.

9. Игра «Стряхни»

Цель: избавиться от негативного, ненужного, мешающего и неприятного.

Время: 10 минут.

Инструкция: Я хочу показать вам, как можно легко и просто привести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств. Порой мы носим в себе большие и маленькие тяжести, что отнимает у нас много сил. Например, кому-нибудь из вас может прийти в голову мысль: «Опять у меня не получилось. Я не смогу хорошо подготовиться к экзамену». Кто-то настраивает себя на то, что не сдаст экзамен, наделает кучу ошибок и обязательно получит двойку. А кто-то может сказать себе: «Я не такой умный, как другие. Что мне зря стараться?»

Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места. И начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное — плохие чувства, тяжелые заботы и дурные мысли о самих себе — слетает с вас, как с гуся вода. Потом отряхните свои ноги от носков до бедер. А затем потрясите головой.

Будет еще полезнее, если вы будете издавать при этом какие-нибудь звуки... Теперь отряхните лицо и прислушайтесь, как смешно меняется ваш голос, когда трясется рот. Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает и вы становитесь все бодрее и веселее, будто заново родились.

Ваше самочувствие после выполнения упражнения?

10. Упражнение «Солнечная поляна»

Цель: снятие напряжения, создание теплой, дружеской обстановки, основанной на доверии и понимании окружающих.

Время: 15 минут.

Материал: лист ватмана, на котором нарисована поляна, трава, солнце, цветная и белая бумага, ножницы, различные изобразительные средства.

Инструкция: Посмотрите, как светло в нашей группе. Она наполнена солнечным светом, теплом наших сердец. Представьте, что мы находимся на чудесной солнечной поляне, где растет много цветов. Это и ромашки, и одуванчики, и васильки, и розы. И каждый на этой поляне найдет свой цветок. А теперь возьмите бумагу, карандаши или фломастеры и нарисуйте цветок, который представили в своем воображении. Вырежьте этот цветок, раскрасьте, напишите на нем пожелания группе и приклейте на нашу солнечную поляну. Посмотрите, какая получилась прекрасная поляна с цветами! Если подойти к ней поближе, мы сможем прочесть пожелания и почувствовать аромат сказочных цветов.

Анализ:

Какие чувства у вас возникли после выполнения этого упражнения?

Поделитесь своим настроением.

11. Упражнение «До следующей встречи!»

Цель: получение обратной связи от участников группы, развитие доверия, взаимопонимания.

Время: 5 минут.

Материал: мягкая игрушка «солнышко».

Инструкция: У меня в руках чудесное солнышко. Оно излучает свет, тепло, радость, счастье сегодняшнего дня. Вы будете передавать друг другу это волшебное солнышко и делиться впечатлениями о сегодняшнем дне тренинга, дарить свои пожелания участникам группы.

Наш сегодняшний тренинговый день подошел к завершению. Пора прощаться, но мы расстаемся с надеждой на следующую встречу.

Анализ:

Что вам дало сегодняшнее занятие?

Что нового узнали?

Что будете использовать в дальнейшей жизни?

ЗАНЯТИЕ 4

Тема: «Как бороться со стрессом»

Материалы: магнитофон с записями, ватман, различные изобразительные средства, белая бумага формата А4, бланки к проведению тестов и методик, мягкая игрушка «Колобок».

1. Упражнение «Групповое приветствие»

Цель: развитие коммуникативных навыков, группового взаимодействия, выявление лидерских тенденций, снятие напряжения.

Время: 10 минут.

Инструкция: Начнем сегодняшний день с того, что разобьемся на 4 малые группы по принципу: зима, весна, лето, осень. Задача каждой группы — придумать приветствие и при помощи мимики и жестов показать другим группам.

Анализ:

Насколько вам понравилось упражнение?

Как ваша группа справилась с заданием?

Быстро ли созрел замысел способа приветствия?

Кто из группы предложил идею, каким способом приветствовать?

Какое приветствие вам понравилось больше всего?

Что вы чувствовали, когда приветствовали друг друга особым образом?

2. Упражнение «Откровенно говоря»

Цель: укрепить групповое доверие к окружающим, снять внутреннее напряжение, страхи, быть откровеннее.

Время: 15 минут.

Материал: карточки с незаконченными предложениями.

Инструкция: Перед вами в центре круга лежит стопка карточек. Сейчас каждый из вас по очереди будет выходить и брать по одной карточке, на которой написана незаконченная фраза. Вам нужно сразу же, не раздумывая, закончить фразу. Постарайтесь быть предельно откровенными и искренними. Если члены группы почувствуют неискренность кого-либо из участников, ему придется взять другую карточку с новым текстом и ответить еще раз.

Примерное содержание карточек:

Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящих экзаменах...

Откровенно говоря, когда я готовлюсь к экзаменам...

Откровенно говоря, когда я забываю о предстоящем экзаменационном стрессе...

Откровенно говоря, когда я прихожу домой...

Откровенно говоря, когда я думаю о переживаниях моих родителей относительно предстоящих экзаменов...

Откровенно говоря, когда у меня свободное время...

Откровенно говоря, когда я гуляю на улице или иду на дискотеку...

Откровенно говоря, когда я волнуюсь...

Откровенно говоря, когда я не могу собраться с мыслями...

Откровенно говоря, когда я слышу об этих экзаменах...

Откровенно говоря, когда я прихожу на консультацию...

Откровенно говоря, когда я участвую в тренинге...

Анализ:

Трудно ли было заканчивать предложенные фразы?

Узнали ли вы что-нибудь новое об участниках группы?

Каковы ваши жизненные важнейшие цели на настоящий момент?

3. Анкета «Подготовка к экзаменам.»

Как противостоять стрессу»

Цель: выявить осведомленность участников в данном вопросе и обнаружить проблемы.

Время: 10 минут.

Вопросы анкеты:

1. Как ты считаешь, подвержен ли ты стрессам?
2. Читал ли ты что-нибудь о стрессах?
3. Каковы, на твой взгляд, причины стресса?
4. Знаешь ли ты признаки стресса?
5. Как ты думаешь, на что влияет стресс?
6. Как ты считаешь, какие продукты питания активизируют умственную деятельность?
7. Знаешь ли ты упражнения, при помощи которых можно нейтрализовать стресс?
8. Какие ощущения испытываешь в связи с предстоящими экзаменами?
9. Как ты оцениваешь свою подготовленность к предстоящим экзаменам на сегодняшний день?
10. Есть ли у тебя свои испытанные методы для успешного запоминания учебного материала? Какие?
11. Какой режим работы при подготовке к экзаменам ты считаешь наилучшим?

4. «Стресс-тест»

Цель: выяснить, подвержен ли выпускник стрессу.

Время: 15 минут.

Инструкция: Вам необходимо прочесть утверждения и выразить степень своего согласия с ними, используя следующую шкалу:

— почти никогда (1 балл);

— редко (2 балла);

— часто (3 балла);

— почти всегда (4 балла).

1. Меня редко раздражают мелочи.
2. Я нервничаю, когда приходится кого-то ждать.
3. Когда я попадаю в неловкое положение, то краснею.
4. Когда я сержусь, то могу кого-нибудь обидеть.
5. Не переношу критики, выхожу из себя.
6. Если в транспорте меня толкнут, то отвечаю тем же или говорю что-нибудь грубое.
7. Все свое свободное время чем-нибудь занят.
8. На встречу всегда прихожу заранее или опаздываю.

9. Не умею выслушивать, вставляю реплики.
10. Страдаю отсутствием аппетита.
11. Часто беспокоюсь без всякой причины.
12. По утрам чувствую себя плохо.
13. Чувствую себя уставшим, плохо сплю, не могу отключиться.
14. И после продолжительного сна не чувствую себя нормально.
15. Думаю, что сердце у меня не в порядке.
16. У меня бывают боли в спине и шее.
17. Когда сижу за столом, барабаню пальцами по столу и покачиваю ногой.
18. Мечтаю о признании, хочу, чтобы меня хвалили за то, что я делаю.
19. Думаю, что я лучше многих.
20. Я не соблюдаю диету.

Шкала оценки:

30 баллов и меньше. Вы живете спокойно и разумно, успеваете справиться с проблемами, которые возникают. Вы не страдаете ни ложным честолюбием, ни чрезмерной скромностью. Эти люди часто видят себя в розовом свете.

31–45 баллов. Ваша жизнь наполнена деятельностью и напряжением, страдаете от стресса как в положительном смысле этого слова (т.е. у вас есть стремление чего-нибудь достигать), так и в отрицательном. По всей видимости, вы не измените образа жизни, но оставьте немного времени и для себя.

46–60 баллов. Ваша жизнь — беспрестанная борьба. Вы честолюбивы и мечтаете о карьере. Для вас важно мнение других, и это держит вас в состоянии стресса. Если будете продолжать в том же духе, то многого добьетесь, но вряд ли это доставит вам радость. Избегайте лишних споров, усмиряйте свой гнев, вызванный мелочами. Не пытайтесь добиваться всегда максимального результата. Время от времени давайте себе полную передышку.

61 балл и больше. Вы живете, как водитель машины, который одновременно жмет на газ и на тормоз. Поменяйте образ жизни. Стресс, которому вы подвержены, угрожает и здоровью, и вашему будущему.

Психолог обрабатывает, анализирует результаты анкетирования и тестирования и разрабатывает рекомендации родителям по оказанию помощи детям в период подготовки к выпускным экзаменам.

5. Упражнение «Друг к дружке»

Цель: формирование доброго, внимательного отношения друг к другу, развитие тактильного восприятия.

Время: 10 минут.

Инструкция: Вам необходимо свободно перемещаться по аудитории и выполнять мои команды. Когда я скажу: «Друг к дружке», — вы должны найти себе пару. После того как вы найдете пару, я дам задания.

Итак, начали: «Друг к дружке!» Теперь пожмите друг другу руку, прикоснитесь друг к другу — нога к ноге, нос к носу, голова к голове, ухо к уху, щека к щеке и пр.

Снова двигайтесь по залу и ищите новую пару. Игра продолжается в новых

парах.

Анализ:

Поделитесь своим настроением.

На что направлена данная игра?

С кем и когда можно ее применять?

6. Мини-лекция «Как справиться со стрессом»

Цель: осветить теоретические аспекты и рекомендовать упражнения на нейтрализацию и снятие стресса.

Время: 15 минут.

В литературе много пишут о причинах возникновения стрессов. Это чувство вины, утрата ценностей, ненависть к учебе и т.д.

Многие ненавидят школу, которая становится серьезным стрессогенным фактором. Что делать? Выход следующий: меняйте стиль жизни, меняйтесь сами!

Хочется привести слова Уолтера Рассела: «Если делать то, что вы ненавидите, из-за ненависти в организме начинают вырабатываться разрушительные токсины, и в результате этого вы начинаете страдать от хронического переутомления или заболеваете. Вам нужно любить все, что вы делаете. Или, иначе, делайте то, что можете делать с любовью. Так гласит древняя восточная мудрость. Делайте все с радостью, делайте все самым лучшим из известных вам способов. Любовь к учебе, урокам, которые вам придется выполнять, пополнит запас физических и душевных сил, спасет от утомления, от болезни, известной под названием «скука».

Обратите внимание на состояние своего физического и психического здоровья. Физиологические признаки стресса: бессонница, головные боли, сердцебиение, боли в спине, в желудке, в сердце, несварение желудка, спазмы. Психологическими признаками стресса являются рассеянность, расстройство памяти, тревожность, плаксивость, излишнее беспокойство, беспричинные страхи, раздражительность. Это приводит к потере уверенности в себе, к возникновению различных заболеваний, психическим расстройствам и к лекарственной зависимости.

Что делать, чтобы нейтрализовать стресс?

Во-первых, при стрессах быстро расходуется запас витаминов в организме, особенно группы В. Многие врачи советуют принимать ежедневно витамины, но помните о передозировке. Все должно быть в меру!

Во-вторых, очень полезны физические упражнения. Ходите в спортивный зал, делайте зарядку, танцуйте, пойте, гуляйте по городу, посещайте бассейн, баню.

В-третьих, необходима психическая и физическая релаксация. Попробуйте следующие способы: слушайте расслабляющую музыку, смотрите на ночное небо, облака, мечтайте.

В-четвертых, для гармоничной жизни необходима поддержка семьи, друзей. Ходите на психологические тренинги, не уклоняйтесь от семейных торжеств, знакомьтесь с новыми интересными людьми. Уделяйте внимание родителям,

бабушкам и дедушкам, сестре или брату, ведь они особенно нуждаются в вашей любви, заботе, ласке.

7. Дискуссия в малых группах

Цель: закрепление теоретического материала.

Время: 25 минут.

Материал: 4 листа ватмана, фломастеры, карточки по числу участников с четырьмя разными словами (на каждой карточке по одному), обозначающими четыре шага нейтрализации стресса.

Инструкция: Вам необходимо разделиться на 4 малые группы следующим образом. У меня в руках шкатулка, в которой лежат карточки со словами. Каждый возьмет из шкатулки карточку и найдет тех, кому досталось такое же слово. Искать надо тихо, любым невербальным способом.

Каждая «нашедшаяся» группа показывает пантомиму на свое слово.

Слова: витамины, упражнения, релаксация, семья.

А теперь образуйте 4 группы, выберите таймера, секретаря, спикера, председателя. Сейчас я вам раздам вопросы для обсуждения. Используйте при проведении дискуссии принципы мозгового штурма и соблюдайте правила группы. На работу вам дается 2 минуты.

Задание 1-й группе: закончите предложение: «Стресс — это...»

Задание 2-й группе: как можно противостоять стрессу?

Задание 3-й группе: приведите примеры стрессовых ситуаций.

Задание 4-й группе: что делать, если вы попали в стрессовую ситуацию?

А теперь я попрошу спикеров доложить о групповых идеях, выработанных в ходе обсуждения.

8. Упражнение «Дождь в джунглях»

Цель: снятие мышечных зажимов в области плеч, шеи, позвоночника, расслабление.

Время: 10 минут.

Инструкция: Давайте встанем в тесный круг друг за другом. Представьте, что вы оказались в джунглях. Погода сначала была великолепная, светило солнце, было очень жарко и душно. Но вот подул легкий ветерок. Прикоснитесь к спине впереди стоящего человека и совершайте легкие движения руками. Ветер усиливается (давление на спину увеличивается). Начался ураган (сильные круговые движения). Затем пошел мелкий дождь (легкие постукивания по спине партнера). А вот начался ливень (движение пальцами ладони вверх — вниз). Пошел град (сильные постукивающие движения всеми пальцами). Снова пошел ливень, застучал мелкий дождь, пронесся ураган, подул сильный ветер, затем он стал слабым, и все в природе успокоилось. Опять выглянуло солнце.

А теперь повернитесь на 180 градусов и продолжим игру.

Анализ:

Как вы себя чувствуете после такого массажа?

Приятно или нет было выполнять те или иные действия?

Поделитесь своими ощущениями и настроением.

9. Упражнение «Сердце нашей группы»

Цель: развитие чувства эмпатии, доверия, сплоченности.

Время: 15 минут.

Материал: лист ватмана, цветная бумага, ножницы, фломастеры, карандаши, клей или скотч.

Инструкция: Возьмите лист ватмана, вырежьте большое сердце и прикрепите его к стене. А теперь каждый из вас возьмет цветную бумагу, вырежет сердечко и напишет на нем пожелания участникам группы.

Обратите внимание на это огромное белое сердце. Оно не живое, не бьется и не трепещет. Но мы сейчас оживим его и вдохнем в него жизнь! Для этого надо немного. Просто взять и прикрепить свои маленькие сердечки на это большое сердце. Посмотрите, как оно на ваших глазах оживает! И это наше групповое сердце будет биться с нами весь тренинг!

Анализ:

Какие чувства и эмоции вызвало у вас это упражнение?

Понравилась ли вам это упражнение?

Что вам нравится в этом сердце?

Легко ли было сказать что-нибудь приятное?

Нравится ли вам то, что написано на других сердечках?

10. Упражнение «Что тебе пожелать, человек мой дорогой?»

Цель: получение обратной связи от участников группы о прошедшем дне тренинга.

Время: 10 минут.

Материал: игрушка «Колобок».

Инструкция: Сядьте удобнее, образуя большой круг, и посмотрите на этого чудесного Колобка, который находится у меня в руках. Сейчас он весело покатится по вашим рукам. Тот, у кого окажется Колобок, выскажет впечатления и пожелания участникам группы. Все остальные должны внимательно слушать, не перебивая и не разговаривая, уважая своих одноклассников.

Анализ:

Что принес вам этот день?

Помог ли он сделать для себя какие-то выводы, что-то осознать?

Ваши впечатления от сегодняшнего тренинга.

ЗАНЯТИЕ 5

Тема: «Эмоции и поведение»

Материалы: магнитофон с записями, ватман, различные изобразительные средства, белая бумага формата А4, бланки к проведению тестов и методик, карточки с различными эмоциями, свеча.

1. Упражнение «Повтори за мной»

Цель: отвлечься от проблем, не относящихся к групповой работе, полностью переключиться на ситуацию «здесь и теперь».

Время: 10 минут.

Инструкция: Сядем полукругом. Сейчас каждый по очереди будет выходить в центр, поворачиваться лицом к группе, называть свое имя и здороваться со всеми любым способом, не повторяя использованные ранее. Мы же вместе будем повторять имя и каждое предложенное приветствие.

Анализ:

Как вы себя чувствуете?

Какое из приветствий вам особенно запомнилось (понравилось) и почему?

2. Упражнение «Мои лица»

Цель: помочь обдумать свои чувства и научиться их обсуждать с другими.

Время: 10 минут.

Материалы: бланк с рисунками и фломастеры.

Инструкция: Сейчас я вам раздам листы, на которых изображены лица.

Дорисуйте картинки так, как предложено. А теперь поговорим о том, что у нас получилось.

Анализ:

Когда у тебя бывает такое лицо?

Как еще окружающие могут понять, что тебе грустно?

Как бы ты выразил свои переживания?

Предпочитаешь ли ты выражать свои чувства или держать их в себе?



3. Упражнение «Миллион алых роз»

Цель: создание в группе обстановки взаимной любви, а также дружеских отношений.

Время: 10 минут.

Материал: магнитофон с музыкальным сопровождением (спокойная музыка).

Инструкция: Сейчас разделитесь, пожалуйста, на пары по предпочтению.

Встаньте друг напротив друга, закройте глаза и сделайте три глубоких вдоха и выдоха... Вытяните руки вперед и представьте, что они покрыты чудесными цветами. У каждого из вас будут свои цветы. Это могут быть розы, ромашки, астры, пионы, полевые цветы. Вы чувствуете их аромат и видите, как прозрачные капельки росы переливаются на их волшебных лепестках.

Я хочу, чтобы вы показали сейчас друг другу, как за время наших занятий сильно привязались друг к другу. Для этого вы сейчас «осыплете» друг друга цветами любви, нежности, добра, ласки...

Но сначала приготовьте свои ладони: потрите их друг о друга. Почувствуйте, как они становятся все теплее и теплее. Пока вы трете ладони, подумайте о том, как много любви, добра в вашем сердце (15 секунд).

Теперь вытяните ладони вперед и дайте им немного отдохнуть. Почувствуйте, какие они... Теплые? Слегка покалывают? Они наполнены энергией? Теперь пошлите из своего сердца любовь, и пусть она по рукам перетечет в ладони и

наполнит их (5 секунд).

Ощутите эту любовь в своих ладонях (5 секунд). Почувствуйте, как ладони покрываются цветами любви, добра, нежности (5 секунд).

А теперь откройте глаза. Выберите, кто начнет первым осыпать цветами в паре. Делайте это под музыку.

Положите руки сверху на голову вашего партнера. Если вы действительно «осыпаете» его цветами и дарите любовь, пошлите ему ласковые и нежные мысли. Представьте себе, что вы полностью покрываете его цветами любви и добра. Начните с головы и постепенно спускайтесь ниже. Осыпайте цветами уши, потом щеки, затылок... Через плечи опускайтесь по рукам к ладоням... Наконец, от бедер по ногам переходите к коленям и ступням... (30–60 секунд). Теперь поменяйтесь ролями. (Инструкция повторяется заново.)

Легкими движениями рук также скользите сверху вниз по голове, плечам, рукам, туловищу, ногам. Таким образом вы как бы растапливаете льдинки недоверия, непонимания. Скажите другу, какие цветы вы для него выбрали. Теперь у вас есть несколько минут, чтобы обсудить друг с другом ваши ощущения.

Анализ:

Что вы чувствовали, когда вас осыпали цветами?

Что вы чувствовали, когда осыпали цветами своего партнера?

Видели ли вы те цветы, которыми осыпал вас партнер?

Испытывали ли вы какие-нибудь ощущения в ладонях, когда осыпали цветами своего партнера?

Какие нежные и ласковые мысли вы посылали своему партнеру?

4. Тест эмоций

Цель: выявить предрасположенность к различным типам негативного поведения.

Время: 15 минут.

Инструкция: Оцени, насколько характерны для тебя следующие реакции. На бланке для ответов обведи номера тех вопросов, на которые ты отвечаешь «да». Отметь количество обведенных номеров (баллов) по каждому виду эмоциональных реакций и построй график.

Вопросы теста:

1. Если я разозлюсь, могу ударить кого-нибудь.
2. Иногда я раздражаюсь настолько, что могу бросить какой-то 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 люди не согласны со мной.
8. Если я кого-то обманываю, то мне становится стыдно.
9. Мне кажется, что я могу ударить человека.
10. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверьми.
11. Иногда люди раздражают меня просто фактом своего присутствия.
12. Если мне не нравится какое-то правило, то хочется его нарушить.

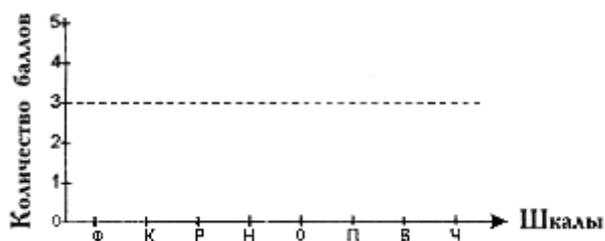
13. Иногда меня гложет зависть, хотя я этого не показываю.
14. Я думаю, что многие люди не любят меня.
15. Я требую, чтобы люди уважали мои права.
16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь.
17. Я знаю людей, которые могут довести меня до того, что захочется драться.
18. Иногда я выражаю гнев тем, что стучу по столу.
19. Иногда я могу взорваться, как пороховая бочка.
20. Если кто-то пытается мною командовать, я поступаю ему наперекор.
21. Есть люди, к которым я испытываю ненависть.
22. Довольно много людей мне завидует.
23. Если я злюсь, я могу выругаться.
24. Люди, увиливающие от работы, должны испытывать чувство вины.
25. Если меня кто-то обидит, я могу дать сдачи.
26. Иногда я хватаю первый попавшийся под руку предмет и ломаю его.
27. Я могу наругать людям, которые мне не нравятся.
28. Когда со мной разговаривают свысока, мне ничего не хочется делать.
29. Я стараюсь скрывать плохое отношение к людям.
30. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.
31. Если кто-то раздражает меня, я могу сказать все, что о нем думаю.
32. Меня угнетает, что я мало помогаю своим родителям.
33. Если кто-то первый ударит меня, я ему отвечу тем же.
34. В споре я часто повышаю голос.
35. Я раздражаюсь из-за мелочей.
36. Того, кто корчит из себя начальника, я стараюсь поставить на место.
37. Я заслуживаю больше похвал и внимания, чем получаю.
38. У меня есть враги, которые хотели бы мне навредить.
39. Я могу угрожать, хотя и не собираюсь приводить угрозу в исполнение.
40. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею.

Шкалы

Твоя агрессивность — твое личное дело до тех пор, пока она не затрагивает других людей.

БЛАНК ДЛЯ ОТВЕТОВ

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



Построенный график показывает, какие проявления агрессии характерны именно для тебя.

Точка, расположенная на графике выше пунктирной линии, говорит о выраженности данной формы поведения.

Физическая агрессия — склонность к самому примитивному виду агрессии. Тебе свойственно решать вопросы с позиции силы. Возможно, образ жизни и личностные особенности мешают тебе искать более эффективные методы взаимодействия. Рискуешь нарваться на ответную агрессию.

Косвенная агрессия — конечно, лучше ударить по столу, чем по голове партнера. Однако увлекаться этим не стоит. Пожалей мебель и посуду. Ведь это прямые убытки. Кроме того, так недолго и пораниться.

Раздражительность — плохо или даже хорошо скрываемая агрессия не сразу приведет к разрыву отношений с другим человеком, но будет разъедать изнутри, как серная кислота, пока не прорвется наружу. Когда прорвется — см. «физическая и косвенная агрессия».

Негативизм — реакция, типичная для подростка, совершающего бессмысленные и даже разрушительные для себя поступки из чувства протеста. Суть ее в пословице «Выбью себе глаз, пусть у тещи будет зять кривой».

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

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

Вербальная агрессия — за словом в карман ты не полезешь. А зря. Последствия необдуманного слова могут быть куда более разрушительными, чем последствия драки.

Чувство вины — поздравляю, ты никого не ударил, ничего не разбил, ни на кого не наорал. Откуда тогда чувство дискомфорта, ощущение, будто в чем-то виноват? Если ты чувствуешь себя в ответе за свои эмоции, значит, умеешь ими управлять. Что же с этим делать? Как минимум знать — чтобы понимать, что этим качеством природа наделила тебя более щедро, чем следовало бы. Максимум — вспомнить, кто в доме хозяин — ты или твои эмоции?

Процесс укрощения эмоций можно сравнить с укрощением диких лошадей. Их нельзя объезжать, предоставляя им полную свободу или, наоборот, постоянно пользуясь кнутом. Обе крайности неизбежно приведут к неудаче. С одной стороны, нельзя раз и навсегда сказать себе, что все попытки приручить дикую лошадь ни к чему не приведут. С другой — мы должны признать, что лошадь

дикая, и проявлять терпение при ее приручении. Но, вероятно, самое главное состоит в том, что она должна признать в нас своего укротителя.

5. Упражнение «Мои эмоции»

Цель: активизация артистических способностей, достижение состояния раскованности и свободы, выработка умений выражать эмоции адекватно ситуации.

Время: 10 минут.

Материал: карточки с различными эмоциями, на которых отмечены эмоции и части тела человека. На карточках могут быть следующие эмоции: «Горе. Лицо», «Радость. Губы», «Чванство. Правая рука», «Гордость. Спина», «Страх. Ноги», «Удивление. Брови».

Инструкция: Я сейчас вам раздам карточки, на которых изображены эмоциональные состояния и части тела человека. Вам нужно будет внимательно посмотреть на них и изобразить эмоцию. Например, карточка «Грусть. Руки» означает, что эмоцию грусти следует выразить при помощи рук. Задача группы — отгадать, какую эмоцию хотел изобразить выступающий.

Анализ:

Что значат для вас эмоции?

Какую роль они играют в жизни человека?

В каких жизненных ситуациях они могут возникнуть?

6. Мини-лекция «Как управлять своими эмоциями»

Цель: научить управлять эмоциями.

Время: 10 минут.

Как разрядить негативные эмоции?

Можно разрядить свои эмоции, высказавшись в кругу друзей, которые поймут и посочувствуют.

Если ты один, то можешь выразить свой гнев, поколотив подушку или выжимая полотенце, даже если оно сухое. Большая часть энергии гнева копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах. Производи любые спонтанные звуки — напряжение может быть «заперто» в горле.

Самую полноценную разрядку дают занятия каким-либо видом спорта.

Поэтому настоящие спортсмены обладают не только физическим, но и душевным здоровьем.

Благотворно действует на человека природа. Прогулка по лесу, созерцание движения реки или спокойной глади озера, лесные звуки и запахи способны вернуть душевное равновесие и работоспособность даже в самых трудных ситуациях.

Дыхание уступами. Три-четыре коротких выдоха подряд, потом столько же коротких вдохов. Благодаря этому разбивается поток импульсов, идущих в мозг при глубоком вдохе, что очень важно при стрессе.

Природа дала нашему мозгу отличное средство защиты от психических перегрузок — смех и плач. Смех оказывается своеобразной защитой нервной системы. Его можно рассматривать как серию коротких выдохов. Эти выдохи и дробят опасный поток импульсов. В этом упражнении соединяются

целебные свойства плача и смеха.

А сейчас выполним ряд упражнений на снятие эмоционального напряжения.

1. Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.
2. Возьмите по два грецких ореха и совершайте ими круговые движения в каждой ладони.
3. Слегка помассируйте кончик мизинца.
4. Поместите орех на ладонь ближе к мизинцу, прижмите его ладонью другой руки и делайте орехом круговые движения в течение 3 минут.

7. Упражнение «Испорченный телефон»

Цель: развитие внимания, снятие эмоционального напряжения, подъем настроения.

Время: 10 минут.

Инструкция: Вам необходимо разделить на 2 подгруппы по принципу: небо — земля. Встаньте друг за другом. Тот, кто стоит последним, придумывает танцевальное движение, трогает за плечо стоящего впереди, тот поворачивается и запоминает движение, которое ему показывают. После этого он трогает за плечо следующего игрока и так далее. Затем смотрим, что было сначала и что получилось. Последний участник, который придумывал движение, становится первым, и игра продолжается.

Анализ:

Поделитесь своим настроением.

Трудно ли было придумывать и повторять движения?

В чем смысл игры?

8. Дискуссия в малых группах

Цель: закрепление теоретического материала.

Время: 25 минут.

Материал: 4 листа ватмана, фломастеры.

Инструкция: Вам необходимо разделить на 4 малые группы следующим образом. Я на ухо каждому из вас скажу одно слово. Это будет название эмоции. Задача: найти своих, то есть тех людей, которым было сказано это же слово. Найти тихо, любым невербальным способом.

Каждая «нашедшаяся» группа показывает пантомиму на свое слово.

Слова: удивление, страх, удовольствие, радость.

А теперь образуйте 4 малые группы, выберите таймера, секретаря, спикера, председателя. Сейчас я вам раздам вопросы для обсуждения. Используйте при проведении дискуссии принципы мозгового штурма и соблюдайте правила группы. На работу вам дается 2 минуты.

Задание 1-й группе: как побороть страх?

Задание 2-й группе: положительные и отрицательные способы реагирования на неудачу.

Задание 3-й группе: закончите предложения: «Везет, когда...» и «Не везет, когда...»

Задание 4-й группе: как справиться со своими эмоциями.

А теперь я попрошу спикеров доложить о групповых идеях, выработанных в ходе обсуждения.

9. Упражнение «Кто похвалит себя лучше всех, или Памятка на «черный день»

Цель: развитие навыков ведения позитивного внутреннего диалога о самом себе; развитие способности к самоанализу.

Время: 15 минут.

Материалы: бланки с табличками для каждого участника

Инструкция: Садитесь в круг. У каждого из людей случаются приступы хандры, «кислого» настроения, когда кажется, что ты ничего не стоишь в этой жизни, ничего у тебя не получается. В такие моменты как-то забываются все собственные достижения, одержанные победы, способности, радостные события. А ведь каждому из нас есть чем гордиться. В психологическом консультировании существует такой прием. Психолог вместе с обратившимся к нему человеком составляет памятку, в которую заносятся достоинства, достижения, способности этого человека. Во время приступов плохого настроения чтение памятки придает бодрости и позволяет оценивать себя более адекватно. Давайте сделаем подобную работу.

Если захотите, можете потом прочитать нам свои памятки. Заполненные памятки останутся у вас.

Подготовка: Нарисовать на доске большую таблицу, изображенную на бланках.

БЛАНК ПАМЯТКИ «Мои лучшие качества»

Мои лучшие черты	Мои способности и таланты	Мои достижения

Инструкция: «Мои лучшие черты» — в эту колонку запишите черты или особенности своего характера, которые вам в себе нравятся и составляют вашу сильную сторону.

«Мои способности и таланты» — сюда запишите способности и таланты в любой сфере, которыми вы можете гордиться.

«Мои достижения» — в этой графе записываются достижения в любой области.

Анализ упражнения:

Какое значение для вас имело выполнение этого упражнения?

Что вы взяли себе на заметку и будете использовать?

10. Упражнение «Декларация моей самооценки»

Цель: повышение самооценки, возможность поверить в свои силы.

Время: 15 минут.

Инструкция: Я сейчас прочитаю вам «Декларацию моей самооценки». Это своеобразный гимн самому себе. А теперь я попрошу вас прочитать вслух, все вместе.

«Я — это Я.

Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я.

Есть люди чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я. Поэтому все, что исходит от меня, — это подлинно мое, потому что именно Я выбираю это.

Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть; мои чувства, какими бы они ни были, — тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, — вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самому.

Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и страхи.

Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки.

Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить

себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам.

Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня и есть во мне что-то такое, чего Я не знаю. Но поскольку Я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о себе.

Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и что делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, — это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент.

Когда Я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видел и ощущал, что Я говорил и что Я делал, как Я думал и как Я чувствовал, Я вижу, что это не вполне меня устраивает. Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется нужным, и открыть что-то новое в себе самом.

Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. Я имею все, чтобы быть близким другим людям, чтобы вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня.

Я принадлежу себе, и поэтому Я могу строить себя.

Я — это Я, и Я — это замечательно!»

Анализ:

Как вы себя чувствуете?

Поделитесь с участниками группы своим настроением, душевным состоянием. Что дало вам это упражнение?

11. Упражнение «До встречи на экзаменах!»

Цель: услышать мнение участников о тренинговом занятии.

Время: 5 минут.

Материал: горящая свеча.

Инструкция: У меня в руках горящая свеча. И я хочу, чтобы в ваших руках все всегда горело, спорилось и получалось так, как надо.

У кого в руках окажется горящая свеча, должен рассказать о своих открытиях и достижениях, которые он сделал в ходе тренинга.

Анализ:

Что принес вам этот день?

Что вы узнали нового?

Какие выводы вы для себя сделали?

12. Упражнение «Найди свою звезду»

Цель: возможность расслабиться, набраться оптимизма, уверенности в достижении цели.

Время: 5 минут.

Инструкция: Вот и пришла пора расставаться! Но у нас остались наши звездочки, которые светили нам весь тренинг. Эти звезды были с нами целый месяц. Посмотрите, как они ярко горят. Если звезды зажигают, значит, это кому-нибудь нужно! Они наполнены нашей энергией, добротой, оптимизмом, верой в завтрашний день, победами и достижениями.

Теперь каждый из вас пусть возьмет свою звезду, которая будет ему светить и направлять по дороге мудрости, знаний, удач, счастья, любви. И если станет очень трудно, вспомните о нашем тренинге, о наших звездах, они вам подскажут верный путь и помогут решить ваши проблемы.