

Английский язык

Библиотека в школе

Биология

География

Дошкольное образование

Здоровье детей

Информатика

## Школьный психолог

№20

Искусство

История

Классное руководство

Литература

Математика

Начальная школа

Немецкий язык

Педагогика

Русский язык

Спорт в школе

Управление школой

Физика

Французский язык

Химия

ОЛЬГА ФИЛИМОНОВА



# Как научиться выбирать профессию?

Программа занятий для развития профессионального самоопределения учащихся 9-х классов

БИБЛИОТЕЧКА «ПЕРВОГО СЕНТЯБРЯ»

Серия «Школьный психолог»

Выпуск 20

**Ольга Филимонова**

**КАК НАУЧИТЬСЯ  
ВЫБИРАТЬ ПРОФЕССИЮ?**

**Программа занятий  
для развития профессионального  
самоопределения учащихся 9-х классов**

Москва

**Чистые пруды**

2008

## ВСТУПЛЕНИЕ

### Основные принципы организации занятий

Программа была опробована в 2002–2006 годах в Сергиево-Посадской гимназии. Ее разработка вызвана необходимостью самоопределения учащихся именно в 9-м классе, так как третья ступень обучения в гимназии предусматривает изучение спецкурсов (в соответствии с моделью профильного образования Сергиево-Посадской гимназии).

Администрация и педагоги гимназии столкнулись с тем, что большинство девятиклассников выбирают спецкурсы по совету родителей или по несущественным основаниям, что приводит к неудовлетворенности, проблемам с углубленным изучением предметов и в итоге к переходу на другой спецкурс или дополнительную подготовку к вступительным экзаменам по предметам, которые не изучаются на спецкурсах.

Формирование самосознания девятиклассников (9-е — предпрофильные классы) непосредственно связано с выбором сферы будущей профессиональной деятельности. Стратегия сопровождения выбора профессии направлена на содействие субъекту в формировании собственного ориентационного поля, на создание условий для самореализации. Сопровождение профессионального самоопределения может происходить на трех уровнях: помощь в выборе профессии, формирование личностных качеств, необходимых каждому специалисту (ответственность, творческий потенциал), построение жизненной стратегии, в основе которой лежит стремление к саморазвитию, активная жизненная позиция.

Чтобы сформировать умение выбирать, саму ситуацию выбора следует представить как проблемную, в которой важен момент осознания и принятия гимназистами задачи. Только в этом случае ученик не ожидает готового решения от взрослых, а сам включается в поисковую деятельность и становится субъектом собственного выбора. Таким образом решается проблема делегирования ответственности за принятое решение. Теперь педагогам и психологам важно организовать дальнейшую работу над задачей.

В сознании учащихся и в их личном опыте должны присутствовать критерии выбора — знания о своих качествах, интересах и возможностях, представления о будущем, о значимости и престижности профессии.

На выбор профессии влияют различные факторы. Социокультурный фактор подразумевает субъективную оценку престижности и значимости профессии; социоэкономический — оценку материального положения в результате овладения профессией; социально-психологический связан с влиянием семьи и друзей, а психологический фактор определяется особенностями характера, способностей, личностных качеств.

Существенной составляющей личностного и профессионального самоопределения является так называемая *перспективная идентичность*, то есть образ «Я в будущем». Поэтому особенно важно, чтобы в процессе осмысления ориентиров для выбора профессии гимназисты формировали собственные представления о социальном мире и о себе самих в будущем, образы своего личного «социального завтра».

Анализируя ситуацию профессионального самоопределения, необходимо отметить значимость особых психологических состояний, позволяющих при-

нимать решения, так как выбор — это всегда отказ от чего-либо, определенный риск. Поэтому тревожность, неуверенность, зависимость от чужого мнения должны стать предметом психологической коррекции. Один из способов снятия тревожности в процессе выбора профессии — изменение установки, которая диктуется современной социально-экономической ситуацией: если предыдущие поколения выбирали профессию раз и навсегда, то в настоящий момент существует возможность приобретения нескольких профессий в течение жизни.

Подводя итог вышесказанному, можно выстроить основные этапы сопровождения профессионального самоопределения (выбора) в предпрофильных классах: самопознание; коррекция самооценки и тревожности; осмысление выбора (когнитивный уровень); осознание критериев (ориентиров) выбора (эмоциональный уровень); освоение стратегий выбора; построение жизненной перспективы (поведенческий уровень). Согласно идеям гуманистической психологии, человеку необходимо не просто осознавать свои пределы, но и выходить за пределы себя, тем самым постигая себя и самореализуясь. Предоставить возможность такого выхода хотя бы в игровом пространстве — значит создать условия для профессионального самоопределения.

Субъектами, осуществляющими сопровождение профессионального самоопределения учащихся, являются все взрослые, которые их окружают: учителя, расширяющие профессиональные компетенции учащихся на уроках, во время предметных экскурсий, практических работ и пр.; классные руководители, организующие экскурсии на производство, встречи с представителями различных профессий, деятельностные пробы во время подготовки к событиям; библиотекарь, расширяющий познания гимназистов о мире профессий через знакомство со справочной литературой и медиатекой; руководитель самостоятельной творческой работы, предоставляющий ребенку широкое поле возможностей разного уровня.

Психологическое сопровождение заключается в организации цикла занятий, которые проводятся в течение года 3–4 раза в четверть. Логика занятий отвечает общей идее сопровождения выбора профессии, но психолог берет на себя не когнитивную часть процесса, а эмоциональную и поведенческую (самопознание; коррекция самооценки и тревожности; осознание ориентиров выбора; освоение стратегий выбора; построение жизненной перспективы).

В заключение необходимо очертить предполагаемый результат представленной нами модели сопровождения профессионального самоопределения старшеклассников гимназии. В качестве критериев оценки уровня самоопределения можно обозначить следующие факторы:

- уверенность (субъективная оценка правильности выбора);
- адекватность (соответствие выбора особенностям и возможностям личности);
- действенность (активность и самостоятельность в достижении поставленных целей, готовность реализовать выбор).

Для нас важны и такие показатели, как наличие позитивных жизненных планов, профессиональных и личностных компетенций, умение взаимодействовать, умение принимать решения, волевые качества. Итогом системной работы по сопровождению профессионального самоопределения должен стать выбор спецкурсов и построение каждым гимназистом индивидуальной образовательной траектории.

## Организационно-методические указания

Итак, занятия по программе курса «Технологии выбора профессии» проводятся в целях самопознания, осмысления жизненной перспективы, формирования навыков принятия решений, самоопределения.

Форма проведения занятия — групповая. Частота — 2 раза в месяц (всего в году 16 занятий). Длительность каждого — 1 час.

Первый блок включает в себя задачи самопознания (представления о себе и своих способностях в контексте выбора профессии: методика «Художник или мыслитель», тесты Айзенка на тип темперамента с рекомендациями, методика Кэттелла на особенности характера с рекомендациями, ШТУР, изучение интересов с помощью модифицированного опросника «Карта интересов», методики Е.Е. Климова, Холланда, компьютерная система «Профи»). Диагностика проводится в комплексе с игровыми упражнениями. Сопутствующей задачей является расширение представлений о мире профессий и активизация поиска информации о профессиях, что происходит благодаря широкому диапазону рекомендаций, содержащихся в интерпретации диагностических методик.

Второй блок ориентирован на построение жизненной перспективы, осмысление ценностей, ожиданий, притязаний, освоение стратегий выбора. Занятия проводятся в форме имитационных упражнений, игр, часто используются эвристическая беседа и мозговой штурм, иногда учащиеся выполняют задания на самостоятельный поиск, на разрешение конкретных проблемных ситуаций, направленные на построение жизненной перспективы. Используются упражнения, разработанные Г.И. Резапкиной [14], деловая игра «Перспектива», предложенная М.Р. Битяновой [11].

Для фиксации результатов тестов и продвижения в решении задач самоопределения учащиеся заводят тетради. Основная цель подобной фиксации — накопление материала для анализа.

### Тематическое планирование

№	Тема	Количество часов (астрономических)
1	Введение	1
2	Самопознание, расширение представлений о своих возможностях и их реализации в мире профессий, создание ситуации многоальтернативного выбора	4
3	Осмысление представлений о будущем	3
4	Формирование умения выбирать	3
5	Выбор целей и средств их достижения на примере студенческой жизни	1
6	Углубленное самопознание и построение перспектив на основе полученных знаний	3
7	Подведение итогов: командное соревнование	1
Всего		16

# СЦЕНАРИИ ЗАНЯТИЙ

## Занятие 1

*Цель занятия:* ориентироваться в содержании предстоящих занятий, формирование интереса к проблеме самоопределения.

### ХОД ЗАНЯТИЯ

#### **Игра «Меняются те, кто...»** (10 мин.)

*Цель:* разогрев, позитивное эмоциональное состояние.

Группа сидит на стульях, расположенных кругом. Руководитель группы (или доброволец) стоит в центре круга, так как для него нет свободного стула. Он — водящий. Водящий должен объявить, кто будет меняться местами. Например, он говорит: «Меняются те, кто в черных ботинках», или «Меняются все девочки», или «Меняются все, кто купался в море». Те участники группы, о которых говорил водящий, должны встать со своего места и поменяться местами с кем-то из друзей. Суть в том, что водящий должен в это время успеть занять чье-то временно освободившееся место. Понятно, что если водящий занял чье-то место, то один из участников остался без стула. Он и становится водящим, после чего цикл игры повторяется.

#### **Принятие правил** (3 мин.)

*Цель:* установление границ взаимодействия, обеспечивающих условия для сотрудничества и саморазвития.

Повторяем правила, принятые на занятиях предыдущего года:

1. Не нужно оценивать друг друга (люди не хотят говорить о себе, если знают, что кто-то оценивает их).
2. Надо относиться друг к другу с уважением, доброжелательно (если человек другой, это не значит, что он плохой).
3. Нельзя рассказывать за стенами комнаты для занятий о том, что говорили о себе и как проявлялись одноклассники (говори о себе).
4. Нельзя проявлять агрессию.
5. Необходимо слушать друг друга (говорим по одному).

#### **Упражнение «Угадай, кто такой МПС»** (7 мин.)

*Цель:* установка на взаимодействие и взаимопознание.

Из аудитории выходит человек, остальные договариваются с ведущим о том, что они будут говорить. Задача вошедшего — отгадать аббревиатуру МПС (мой правый сосед). Каждый из участников описывает своего правого соседа, отвечая на вопросы вошедшего.

#### **Упражнение «Что бы я хотел сказать присутствующим здесь и теперь»** (5 мин.)

*Цель:* анализ состояния.

На основе опыта, приобретенного на предыдущем этапе занятий (8-й класс), подростки обмениваются настроением, своими ощущениями и ожиданиями.

### **Беседа о целях и задачах занятий** (5 мин.)

Цель: ориентироваться в программе занятий.

**Ведущий.** Занятия по программе курса «Технологии выбора профессии» проводятся в целях самоопределения, формирования умения выбирать. Вы узнаете, что для этого нужно; приобретете уверенность в правильности принимаемых решений; ваш выбор станет более осознанным, так как он будет основан на знании своих особенностей и возможностей; вы узнаете, как реализовать свое решение, добиться поставленных целей. Итогом работы должен стать выбор спецкурсов и построение каждым из вас индивидуальной образовательной траектории. Более отдаленные задачи — выбор профессии и жизненной стратегии, ценностей, определение основных жизненных целей.

### **Тест** (10 мин.)

Цель: самопознание.

**Ведущий.** Для начала мы познакомимся с такими чертами вашего поведения, которые связаны с вашими физиологическими особенностями. К таким особенностям относится полушарное доминирование и темперамент, в основе которого лежат определенные свойства нервной системы.

Тест «Художник или мыслитель?» [4] на определение межполушарного доминирования проводится и обрабатывается прямо на занятии, результаты заносятся учащимися в тетрадь.

### **Беседа об условиях самоопределения** (10 мин.)

**Ведущий.** Выбор профессии является очень важным моментом в биографии человека, влияющим на все сферы жизни. Самоопределяясь, вы выбираете друзей, увлечения, любимые предметы, темы самостоятельных творческих работ, спецкурсы. Поэтому очень важно научиться выбирать сознательно, мотивируя свой выбор.

На выбор профессии влияют различные факторы. Социокультурный фактор подразумевает субъективную оценку престижности и значимости профессии; социоэкономический — оценку материального положения в результате овладения профессией; социально-психологический связан с влиянием семьи и друзей, а психологический фактор определяется особенностями характера, способностей, личностных качеств.

Что нужно знать, чтобы осознанно принимать решения?

Прежде всего — свои особенности и возможности. Затем — особенности того, из чего предстоит выбирать. Далее — свои цели и желания, ожидания и представления о будущем. Именно на эти вопросы мы и будем отвечать в процессе занятий.

### **Игра с мячом** (10 мин.)

Цель: эмоциональное погружение в будущее.

Учащиеся встают в круг и в случайном порядке перебрасываются мячом, называя ассоциации к слову «будущее».

## Занятие 2

*Цель занятия:* самопознание.

### ХОД ЗАНЯТИЯ

#### **Игра «Моргалки»** (10 мин.)

*Цель:* разогрев, позитивное эмоциональное состояние.

Участники игры делятся на пары (можно использовать считалку «кошка — мышка»), один человек из пары садится на стул в кругу («мышка»), другой («кошка») встает у него за спиной. Стульев и «кошек» должно быть на 1 больше, чем «мышек», а количество участников должно быть нечетным. Задача «кошки», оказавшейся без «мышки», — сманить любую «мышку» из тех, кто сидит на стульях, моргая выбранной «мышке». Задача других «кошек» — не отпустить свою «мышку». Причем «кошкам» нельзя постоянно держать руки на плечах своих «мышек», нужно только удерживать их, соблюдая правила безопасности, в те моменты, когда одинокая «кошка» пытается подать знаки именно их «мышке». «Мышка», которую сманивает «кошка» с пустым стулом, сама решает, крепко ли ее удерживают, и если ее «кошка» зазевалась или не успела уверенно удержать свою «мышку» за плечи, она перемещается на свободный стул, и новая «кошка» ловит следующую «мышку».

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

#### **Диагностика темперамента** (25 мин.)

*Цель:* самопознание.

Продолжая изучать собственные особенности, обратимся к изучению темперамента.

### **Личностный опросник ЕРІ (методика Г. Айзенка)**

#### **Инструкция к тесту**

Вам предлагается ответить на 57 вопросов. Вопросы направлены на выявление вашего обычного способа поведения. Постарайтесь представить типичные ситуации и дайте первый «естественный» ответ, который придет вам в голову. Отвечайте быстро и точно. Помните, что нет «хороших» или «плохих» ответов. Если вы согласны с утверждением, поставьте рядом с его номером знак «+» (да), если нет — знак «-» (нет).

#### **Текст опросника**

1. Часто ли вы испытываете тягу к новым впечатлениям, к тому, чтобы отвлечься, испытывать сильные ощущения?
2. Часто ли вы чувствуете, что нуждаетесь в друзьях, которые могут вас понять, ободрить или посочувствовать?
3. Считаете ли вы себя беззаботным человеком?
4. Очень ли трудно вам отказываться от своих намерений?



5. Обдумываете ли вы свои дела не спеша и предпочитаете ли подождать, прежде чем действовать?
6. Всегда ли вы сдерживаете свои обещания, даже если это вам невыгодно?
7. Часто ли у вас бывают спады и подъемы настроения?
8. Быстро ли вы обычно действуете и говорите, не тратите ли много времени на обдумывание?
9. Возникло ли у вас когда-нибудь чувство, что вы несчастны, хотя никакой серьезной причины для этого не было?
10. Верно ли, что на спор вы способны решиться на все?
11. Смушаетесь ли вы, когда хотите познакомиться с человеком противоположного пола, который вам симпатичен?
12. Бывает ли когда-нибудь, что, разозлившись, вы выходите из себя?
13. Часто ли бывает, что вы действуете необдуманно, под влиянием момента?
14. Часто ли вас беспокоят мысли о том, что вам не следовало чего-либо делать или говорить?
15. Предпочитаете ли вы чтение книг встречам с людьми?
16. Верно ли, что вас легко задеть?
17. Любите ли вы часто бывать в компании?
18. Бывают ли иногда у вас такие мысли, которыми вам не хотелось бы делиться с другими людьми?
19. Верно ли, что иногда вы настолько полны энергии, что все горит в руках, а иногда чувствуете сильную вялость?
20. Стараетесь ли вы ограничить круг своих знакомых небольшим числом самых близких друзей?
21. Много ли вы мечтаете?
22. Когда на вас кричат, отвечаете ли вы тем же?
23. Часто ли вас беспокоит чувство вины?
24. Часто ли у вас появляется чувство, что вы в чем-то виноваты?
25. Способны ли вы иногда дать волю своим чувствам и беззаботно развлечься с веселой компанией?
26. Можно ли сказать, что нервы у вас часто бывают натянуты до предела?
27. Слывете ли вы за человека живого и веселого?
28. После того как дело сделано, часто ли вы мысленно возвращаетесь к нему и думаете, что могли бы сделать лучше?
29. Чувствуете ли вы себя беспокойно, находясь в большой компании?
30. Бывает ли, что вы передаете слухи?
31. Бывает ли, что вам не спится из-за того, что в голову лезут разные мысли?
32. Что вы предпочитаете, если хотите узнать что-либо: найти в книге или спросить у друзей?
33. Бывают ли у вас сильные сердцебиения?
34. Нравится ли вам работа, требующая сосредоточения?
35. Бывают ли у вас приступы дрожи?
36. Всегда ли вы говорите только правду?
37. Бывает ли вам неприятно находиться в компании, где все подшучивают друг над другом?

38. Раздражительны ли вы?
39. Нравится ли вам работа, требующая быстрого действия?
40. Волнуетесь ли вы по поводу каких-то неприятных событий, которые могли бы произойти?
41. Вы медлительны и неторопливы в движениях?
42. Вы когда-нибудь опаздывали на свидания или на работу?
43. Часто ли вам снятся кошмары?
44. Верно ли, что вы так любите узнавать что-то новое, что никогда не упустите удобный случай побеседовать с незнакомым человеком?
45. Беспокоят ли вас какие-нибудь боли?
46. Вы чувствовали бы себя очень несчастным, если бы длительное время были лишены широкого общения с людьми?
47. Можете ли вы назвать себя нервным человеком?
48. Есть ли среди ваших знакомых люди, которые вам явно не нравятся?
49. Можете ли вы сказать, что вы уверенный в себе человек?
50. Легко ли вы обижаетесь, когда люди указывают на ваши ошибки в работе или на ваши личные промахи?
51. Вы считаете, что трудно получить настоящее удовольствие от вечеринки?
52. Беспокоит ли вас чувство, что вы чем-то хуже других?
53. Вам не трудно внести оживление в довольно скучную компанию?
54. Бывает ли, что вы говорите о вещах, в которых не разбираетесь?
55. Беспокоитесь ли вы о своем здоровье?
56. Вы любите подшучивать над другими?
57. Страдаете ли вы от бессонницы?

### **Ключ к тесту**

*Экстраверсия — интроверсия:*

- «да» (+): 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56;
- «нет» (-): 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51.

*Нейротизм (эмоциональная стабильность — эмоциональная нестабильность):*

- «да» (+): 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

*«Шкала лжи»:*

- «да» (+): 6, 24, 36;
- «нет» (-): 12, 18, 30, 42, 48, 54.

### **Обработка результатов теста**

Ответы, совпадающие с ключом, оцениваются в 1 балл. При анализе результатов следует придерживаться следующих ориентиров.

*Экстраверсия:*

- больше 19 — яркий экстраверт,
- больше 15 — экстраверт
- 12 — среднее значение,
- меньше 9 — интроверт,
- меньше 5 — глубокий интроверт.

*Нейротизм:*

- больше 19 — очень высокий уровень нейротизма,
- больше 14 — высокий уровень нейротизма,
- 9 — 13 — среднее значение,
- меньше 7 — низкий уровень нейротизма.

*Ложь:*

- больше 4 — неискренность в ответах, свидетельствующая также о некоторой демонстративности поведения и ориентированности испытуемого на социальное одобрение,
- меньше 4 — норма.

### **Интерпретация результатов теста**

Представление результатов по шкалам *экстраверсии* и *нейротизма* осуществляется при помощи системы координат. Интерпретация полученных результатов проводится на основе психологических характеристик личности, соответствующих тому или иному квадрату координатной модели с учетом степени выраженности индивидуально-психологических свойств и степени достоверности полученных данных.

Привлекая данные из физиологии высшей нервной деятельности, *Айзенк* высказывает гипотезу о том, что сильный и слабый типы, по *Павлову*, очень близки к экстравертированному и интровертированному типам личности. Природа интроверсии и экстраверсии усматривается во врожденных свойствах центральной нервной системы, которые обеспечивают уравновешенность процессов возбуждения и торможения.

Таким образом, используя данные обследования по шкалам экстраверсии, интроверсии и нейротизма, можно вывести *показатели темперамента* личности по классификации Павлова, который описал четыре классических типа: *сангвник* (по основным свойствам центральной нервной системы характеризуется как сильный, уравновешенный, подвижный), *холерик* (сильный, неуравновешенный, подвижный), *флегматик* (сильный, уравновешенный, инертный), *меланхолик* (слабый, неуравновешенный, инертный).

«Чистый» **сангвник** быстро приспосабливается к новым условиям, быстро сходится с людьми, общителен. Чувства легко возникают и сменяются, эмоциональные переживания, как правило, неглубоки. Мимика богатая, подвижная, выразительная. Несколькими непоседлив, нуждается в новых впечатлениях, недостаточно регулирует свои импульсы, не умеет строго придерживаться выработанного распорядка жизни, системы в работе. В связи с этим не может успешно выполнять дело, требующее равной затраты сил, длительного и методичного напряжения, усидчивости, устойчивости внимания, терпения. При отсутствии серьезных целей, глубоких мыслей, творческой деятельности вырабатываются поверхностность и непостоянство.

**Холерик** отличается повышенной возбудимостью, действия прерывисты. Ему свойственны резкость и стремительность движений, сила, импульсивность, яркая выраженность эмоциональных переживаний. Вследствие неуравновешенности, увлекшись делом, склонен действовать изо всех сил,

истощаться больше, чем следует. Имея общественные интересы, темперамент проявляет в инициативности, энергичности, принципиальности. При отсутствии духовной жизни холерический темперамент часто проявляется в раздражительности, аффективности, несдержанности, вспыльчивости, неспособности к самоконтролю при эмоциональных обстоятельствах.

**Флегматик** характеризуется сравнительно низким уровнем активности поведения, новые формы которого вырабатываются медленно, но являются стойкими. Обладает медлительностью и спокойствием в действиях, мимике и речи, ровностью, постоянством, глубиной чувств и настроений. Настойчивый и упорный «труженик жизни», он редко выходит из себя, не склонен к аффектам, рассчитав свои силы, доводит дело до конца, ровен в отношениях, в меру общителен, не любит попусту болтать. Экономит силы, впустую их не тратит. В зависимости от условий в одних случаях флегматик может характеризоваться «положительными» чертами — выдержкой, глубиной мыслей, постоянством, основательностью и др., в других — вялостью, безучастностью к окружающему, ленью и безволием, бедностью и слабостью эмоций, склонностью к выполнению одних лишь привычных действий.

**Меланхолик.** Его реакция часто не соответствует силе раздражителя, у него присутствует глубина и устойчивость чувств при слабом их выражении. Ему трудно долго на чем-то сосредоточиться. Сильные воздействия часто вызывают у меланхолика продолжительную тормозную реакцию (опускаются руки). Ему свойственны сдержанность и приглушенность моторики и речи, застенчивость, робость, нерешительность. В нормальных условиях меланхолик — человек глубокий, содержательный, может быть хорошим тружеником, успешно справляться с жизненными задачами. При неблагоприятных условиях может превратиться в замкнутого, боязливого, тревожного, ранимого человека, склонного к тяжелым внутренним переживаниям таких жизненных обстоятельств, которые вовсе этого не заслуживают.

Балл подсчитывается вместе с ведущим и фиксируется в тетради. Строится круг Айзенка и каждый отмечает собственные результаты в пространстве этого круга. После занятия психолог вклеивает интерпретацию результатов теста в тетради каждому.

### **Беседа** (20 мин.).

*Цель:* анализ качеств и черт с позитивной и негативной сторон, расширение представлений о профессиях.

На основе круга Айзенка делается анализ черт, присущих каждому темпераменту; в ходе эвристической беседы происходит обсуждение их влияния на разные виды профессиональной деятельности.

### **Обратная связь** (5 мин.).

*Цель:* анализ своего состояния и обмен мнениями.

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

## Занятие 3

*Цель занятия:* самопознание, расширение представлений о мире профессий, создание ситуации выбора.

### ХОД ЗАНЯТИЯ

#### **Диагностика характерологических особенностей**

(60 мин.)

*Цель:* самопознание.

**Ведущий.** *Продолжая познавать себя, обратимся к нашему характеру. Характер, в отличие от темперамента, «чеканится» при жизни человека и проявляется в его отношении к миру, людям, обстоятельствам.*

Опросник Кэттелла [5].

Баллы подсчитываются вместе с ведущим, после занятия психолог вклеивает интерпретацию результатов в тетради каждому.

Возможен компьютерный вариант выполнения.

## Занятие 4

*Цель занятия:* самопознание.

### ХОД ЗАНЯТИЯ

#### **Диагностика направленности** (50 мин.)

*Цель:* самопознание.

**Ведущий.** *Следующий шаг в самопознании — оценка собственной направленности и достижений в обучении. Важный результат теста — возможность соотнесения уровня знаний по разным предметам.*

*Эта информация тоже может стать полезной для самоопределения. К результатам можно относиться по-разному. Если по интересующему вас предмету получен не очень высокий результат, это значит только одно — необходимо дополнительно заниматься.*

Методика ШТУР. Обработывается после занятия психологом, результаты вклеиваются в тетрадь.

Возможен компьютерный вариант.

#### **Игра «Угадай, кто это?»** (10 мин.)

*Цель:* самопознание через взаимодействие.

Из аудитории выходит человек, остальные загадывают кого-то из присутствующих. Задача вошедшего — отгадать, кого загадали участники. Каждый описывает черты характера и особенности поведения загаданного участника, отвечая на вопросы вошедшего.

## Занятие 5

*Цель занятия:* самопознание.

## ХОД ЗАНЯТИЯ

### **Диагностика направленности** (50 мин.)

*Цель:* самопознание.

**Ведущий.** *Теперь мы обратимся к вашим интересам.*

Карта интересов [20]. Обрабатывается сразу на занятии, бланк с отметкой приоритетных направлений вклеивается в тетрадь.

Возможен компьютерный вариант выполнения.

### **Игра «Угадай, кто это?»** (10 мин.)

См. занятие 4.

## Занятие 6

*Цель занятия:* построение жизненной перспективы, осмысление представлений о будущем.

## ХОД ЗАНЯТИЯ

### **Игра «Леди и джентльмены»** (10 мин.)

*Цель:* разогрев, позитивное эмоциональное состояние.

Группа в полном составе сидит в круге.

**Ведущий.** *Сейчас по моей команде мы все закроем глаза и поменяем места с кем-то, кто сидит напротив. Присмотритесь к тем, кто сидит напротив вас. Выберите мысленно одного из них, не давая ему сигналов, что вы выбрали именно его. Запомните, где он сидит. Итак, закройте глаза, пошли.*

### **Игра с мячом** (10 мин.)

*Цель:* эмоциональное погружение в будущее.

Учащиеся встают в круг и в случайном порядке перебрасываются мячом, называя ассоциации к слову «будущее».

### **Беседа «Профессия — это определенный образ жизни»** (10 мин.)

*Цель:* мотивация на осмысление перспектив.

**Ведущий.** *В нашем подсознании уже есть определенные ожидания от собственного будущего.*

*Ответьте, пожалуйста, на вопросы: в каком возрасте вы предполагаете вступить в брак? Сколько у вас будет детей? Где вы предпочли бы жить: в городе или в сельской местности? В каких условиях — в квартире или в доме? В крупном городе или в районном центре? Устроили бы вас частые командировки? А работа в походных условиях? А риск для жизни?*

*Ваши ответы на эти вопросы демонстрируют, что вы уже имеете некоторые представления о своем будущем. Это очень важно. Ведь каждая профессия диктует свой образ жизни — образы жизни продавца, педагога, врача, геолога, сталевара, сыщика сильно различаются.*

*Если не понимать этого, то произойдет конфликт, который приведет к неудовлетворенности профессией. Чтобы избежать подобных ошибок, мы попробуем осмыслить свое будущее, ожидания и представления, ценности и цели.*

### **Анкета** (10 мин.)

*Цель:* осмысление ожиданий.

Анкета «Мой личный профессиональный план» [17].

### **Опросник ОПГ** (10 мин.)

*Цель:* определение готовности к выбору профессии.

### **Опросник для выявления готовности школьников к выбору профессии** (подготовлен профессором В.Б. Успенским)

*Цель:* определение готовности учащихся к выбору профессии.

*Учащимся предлагается прочитать нижеперечисленные утверждения и выразить свое согласие или несогласие с ними ответами «да» или «нет».*

1. Вы уже твердо выбрали профессию.
2. Основной мотив выбора — материальные интересы.
3. В избранной профессии вас привлекает сам процесс труда.
4. Вы выбираете учебное заведение, потому что туда пошли учиться ваши друзья.
5. Вы выбираете место учебы, потому что оно недалеко от дома.
6. Если вы не сможете поступить в избранное вами учебное заведение, то у вас есть запасные варианты.
7. Вы читаете периодические издания, связанные с будущей профессией.
8. Вам известны противопоказания, которые существуют для избранной профессии.
9. Не важно, кем работать, важно, как работать.
10. Вы думаете, что с выбором профессии не надо спешить, сначала нужно получить аттестат.
11. Вам известно, каких качеств, важных для будущей профессии, вам недостает.
12. Вы занимаетесь развитием профессионально значимых качеств.
13. Согласны ли вы с тем, что здоровье не влияет на выбор профессии?
14. Как вы думаете, учителя одобрили бы ваш выбор?
15. Вы знаете о неприятных сторонах будущей профессии.
16. Вам удалось осуществить пробу сил в деятельности, близкой к будущей профессии.
17. Вы консультировались о выборе профессии.
18. Главное в выборе профессии — возможность поступить в учебное заведение.
19. Вы знаете об условиях поступления в выбранное учебное заведение.
20. Вам известно о возможностях трудоустройства по избираемой профессии.
21. Вы уверены, что родственники помогут вам поступить в вуз.
22. Вы знаете о возможных заработках у представителей избираемой профессии.
23. Если не удастся поступить в избранное учебное заведение, то вы будете пытаться вновь.
24. Для правильного выбора профессии достаточно вашего слова «хочу».

## **Обработка и интерпретация результатов**

*Анкета обрабатывается сразу, данные заносятся в тетрадь.*

1 балл за каждый ответ «да» на вопросы: 1, 3, 6, 7, 8, 11, 12, 14, 16, 17, 19, 20, 22, 23.

1 балл за каждый ответ «нет» на вопросы: 2, 4, 5, 9, 10, 13, 15, 18, 21, 24.

Подсчитайте сумму и определите уровень готовности школьников к выбору профессии по следующей шкале:

0–6 баллов — неготовность; 7–12 баллов — низкая готовность; 13–18 баллов — средняя готовность; 19–24 балла — высокая готовность.

### **Беседа** (5 мин.)

*Цель:* рекомендации по определению готовности к выбору профессии.

«Как проверить свою готовность к профессиональной карьере» [17].

### **Обратная связь** (5 мин.)

*Цель:* анализ своего состояния и обмен мнениями.

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

## **Занятие 7**

*Цель занятия:* построение жизненной перспективы, осмысление представлений о будущем.

### **ХОД ЗАНЯТИЯ**

#### **Игра «Попутчик»** (10 мин.)

*Цель:* разогрев, позитивное эмоциональное состояние.

Участники загадывают цель и место поездки и ходят по аудитории, изображая их с помощью жестов. Задача — найти себе «попутчика», то есть объединиться в группы. После того как каждый найдет себе одного или нескольких попутчиков, происходит обсуждение — правильно ли участники поняли друг друга.

#### **Упражнение «Мои цели»** (10 мин.)

*Цель:* осмысление жизненных целей.

Упражнение [17]. Ответы фиксируются письменно в тетрадях.

#### **Тест Климова** (10 мин.)

*Цель:* диагностика профессиональной направленности.

Методика Климова [4]. Обработка и занесение результатов в тетрадь во время занятия.

#### **Тест Холланда** (15 мин.)

*Цель:* диагностика профессиональной направленности.



Тест Холланда [15]. Обработка и занесение результатов в тетрадь во время занятия.

### **Фиксация выбора — 1** (10 мин.)

*Цель:* оценка уровня самоопределения.

На последней странице тетради строится таблица:

	Спецкурс	Вуз	Профессия
Предпочтительно			
Допустимо			
Нежелательно			

Таблица заполняется, но по ходу дальнейших занятий в нее можно будет вносить коррективы.

### **Обратная связь** (5 мин.)

*Цель:* анализ своего состояния и обмен мнениями.

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

## **Занятие 8**

*Цель занятия:* построение жизненной перспективы, осмысление представлений о будущем.

### **ХОД ЗАНЯТИЯ**

#### **Игра «Геометрические фигуры»** (10 мин.)

*Цель:* разогрев, сплочение группы.

Участники встают в круг, держась за руки. По сигналу ведущего им нужно, не договариваясь, встать так, чтобы получились разные геометрические фигуры вместо круга: квадрат, треугольник, прямоугольник, ромб, шестиугольник, трапеция и др.

#### **Релаксационный комплекс «Полет фантазии»** (5 мин.)

*Цель:* эмоциональное погружение в пространство: прошлое — настоящее — будущее.

Под релаксационную музыку участники сидят на стульях в удобной, расслабленной позе. По просьбе ведущего они закрывают глаза и стараются вообразить ситуации, о которых он говорит.

**Ведущий.** *Представьте себе, что у вас нет никаких проблем и забот, что жизнь легка и приятна, что вы — пятилетний ребенок, который счастлив, потому что шагает за руку с мамой. Вы в парке, вокруг воздушные шары, киоски с мороженым, трамвайчики, карусели. У вас в руках любимая игрушка...*

*Прожили это состояние и дальше отправляемся в путь по вашей судьбе. Вы — первоклассник. Перед вами лежит тетрадка в косую линейку, вы старательно выводите буквы. К вам подходит ваша первая учительница и хвалит вас. Представьте свой первый школьный ранец, пенал. Вспомните голос первой учительницы... И дальше в путь.*

*Теперь попробуйте вспомнить приятные моменты в 5–6-м классах, связанные с вашими друзьями... Зафиксируйте это состояние, побудьте в нем. А теперь откройте глаза, наше занятие продолжается!*

### **Игра-конкурс «Линия жизни» (35 мин.)**

*Цель:* построение жизненной перспективы.

Участники открывают свои тетради на развороте с новой страницы и заполняют таблицу: самые важные события, которые будут происходить с вами в периоды: 0–10 лет, 11–20 лет, 21–30 лет, 31–40 лет, 41–50 лет, 51–60 лет, 61–70 лет, 71–80 лет.

Работают индивидуально в течение 20 мин. Затем участники рассчитываются на 1–2–3–4-й, по номерам разбиваются на 4 группы и, отвечая на вопросы анкеты, подсчитывают баллы по группам.

#### **Анкета**

1. Количество разных имен в группе.
2. Количество людей, у которых в первые десять лет названы события, связанные с родителями.
3. Количество людей, у которых в первые десять лет названы события, связанные с исполнением желаний.
4. Количество людей, у которых в период от 10 до 20 лет названы события, связанные с друзьями.
5. Количество людей, у которых в период от 10 до 20 лет названы события, связанные с любовью.
6. Количество людей, у которых в период от 21 до 30 лет названы события, связанные с образованием семьи.
7. Количество людей в группе, запланировавших путешествия.
8. Количество людей в группе, планирующих иметь свое дело.
9. Количество людей в группе, собирающихся получить второе образование.
10. Количество людей в группе, собирающихся заниматься профессиональной деятельностью до пенсии.

По окончании обсуждаются полученные результаты и возможные причины появления тех или иных событий у разных людей.

## **Занятие 9**

*Цель занятия:* формирование представлений о выборе как о процессе решения задачи.

*Оборудование:* бумага, фломастеры; релаксационная музыка; тетради с результатами диагностики и рекомендациями.

## ХОД ЗАНЯТИЯ

### **Упражнение «Броуновское движение» (7 мин.)**

*Цель:* разогрев.

Участники передвигаются в свободном режиме, без слов, изображая жестами и мимикой профессию, которой отдают предпочтение. Задача — объединиться в группы, если профессии схожи. По сигналу ведущего происходит «озвучивание».

### **Анализ состояния через ассоциации (3 мин.)**

*Цель:* анализ эмоционального состояния, диагностика готовности группы к дальнейшей работе.

Каждый участник по кругу анализирует свое состояние на основе ассоциаций, так как предполагается, что учащиеся уже достаточно хорошо владеют этим навыком.

### **Лекция с элементами эвристической беседы (10 мин.)**

*Цель:* формирование представлений о выборе как процессе решения задачи.

Ведущий представляет ситуацию выбора как задачу, цель которой — принятие решения. Условия — альтернативы для выбора (пример предлагается участниками) и критерии выбора, которые являются, по сути дела, средствами решения этой задачи. Рассматриваются профессии в том виде, в котором они представлены в сознании учащихся и в их личном опыте. Основные критерии выбора — знания о своих качествах, интересах и возможностях (самопознание), представления о будущем (стратегии будущего), оценка значимости и престижности профессии.

### **Упражнение «Выбираю, потому что...» (15 мин.)**

*Цель:* построить и сопоставить ориентиры выбора для разных ситуаций, значимых для участников.

Любым способом формируются три подгруппы, задачей каждой из которых является определение всех возможных ориентиров для выбора:

1-я подгруппа — спецкурса в 10-м классе;

2-я подгруппа — вуза;

3-я подгруппа — будущей профессии.

По сигналу ведущего происходит сопоставление этих ориентиров. Результаты фиксируются в тетрадях.

### **Беседа (5 мин.)**

*Цель:* осмысление типичных ошибок при выборе профессии.

Самыми распространенными причинами ошибок при выборе профессии являются: сужение пространства выбора (незнание или устаревшие представления о профессиях, отождествление профессии с учебным предметом и пр.), нечеткие критерии (неверная оценка своих качеств и состояния здоровья, неумение соотносить свои способности с требованиями профессии, предубеждение относительно престижности профессии и др.) или нежела-

ние выбирать (выбор по совету или за компанию, на основе симпатий или антипатий к конкретным людям) [17].

### **Фиксация выбора — 2** (10 мин.)

*Цель:* оценка уровня самоопределения.

Внимание учащихся обращается к последней странице тетради, на которой уже построена и заполнена таблица:

	Спецкурс	Вуз	Профессия
Предпочтительно			
Допустимо			
Нежелательно			

Коррекция таблицы.

### **Обратная связь** (10 мин.)

*Цель:* подведение итогов занятия.

По кругу участники высказываются по поводу возникших по ходу занятия новых мыслей, чувств, намерений.

## **Занятие 10**

*Цель занятия:* определение факторов, затрудняющих и облегчающих выбор, расширение представлений о выборе: перспективы выбора

### **ХОД ЗАНЯТИЯ**

#### **Упражнение «Передача по кругу предмета с преобразованием»** (3 мин.)

*Цель:* создание атмосферы единства и принятия.

Передается воображаемый предмет с комментариями, в руках каждого предмет может измениться.

#### **Игра «Меняются те, кто...»** (7 мин.)

*Цель:* разогрев.

Игра проводится по стандартной схеме «Меняются те, кто...», но с усложненными условиями: в контексте выбора профессии.

#### **Анализ состояния** (3 мин.)

*Цель:* анализ эмоционального состояния, диагностика готовности группы к дальнейшей работе.

Каждый участник по кругу анализирует свое состояние, так как предполагается, что учащиеся уже достаточно хорошо владеют этим навыком.

### **Мозговой штурм** (6 мин.)

*Цель:* выделение критериев выбора.

Все участники высказываются по проблеме факторов, влияющих на выбор профессии, один из участников записывает высказывания на листе ватмана.

### **Упражнение «Выбор» на тему «Необитаемый остров»** (10 мин.)

*Цель:* определение стратегии выбора, принятие группового решения.

Каждому участнику достается карточка с названием предмета из снаряжения мореплавателей [14]. В течение двух минут каждый обдумывает решение о том, необходимым или нет является его предмет на необитаемом острове. Затем обсуждаются основания каждого и принимается групповое решение. Подводятся итоги: правила выбора, определение приоритетов.

### **Мозговой штурм** (6 мин.)

*Цель:* определение критериев выбора.

Все участники высказываются по проблеме факторов, влияющих на выбор профессии. Один из участников записывает высказывания на листе ватмана.

### **Построение перспективы выбора** (5 мин.)

*Цель:* формирование умения оценивать последствия выбора.

Каждому участнику выдается карточка с пятью стрелками (см. приложение 1), где нужно написать возможные варианты выбора и их последствия.

### **Упражнение «Ценности»** (10 мин.)

*Цель:* осмысление жизненных ценностей и их значимости.

Каждый участник выписывает пять ценностей для себя и раскладывает их в соответствии с приоритетами. Под музыку в воображении представляется жизнь в отсутствие этих ценностей (каждая по очереди), а потом — при их наличии.

### **Обратная связь** (10 мин.)

*Цель:* подведение итогов занятия.

По кругу участники высказываются по поводу возникших по ходу занятия новых мыслей, чувств, намерений.

## **Занятие 11**

*Цель занятия:* расширение представлений о стратегиях выбора.

### **ХОД ЗАНЯТИЯ**

#### **Упражнение «Рукопожатие»** (3 мин.)

*Цель:* поприветствовать друг друга.

Участники ходят в свободном порядке по комнате, приветствуя друг друга касанием руки и взглядом в глаза.

### **Игра «Цепочка профессий» (5 мин.)**

*Цель:* разогреть.

Участники по кругу называют похожие профессии. Если участник долго думает (можно досчитать до 5), он выходит из круга.

### **Ассоциации на тему выбора (5 мин.)**

*Цель:* создание атмосферы доверия, диагностика готовности группы к дальнейшей работе.

Участники становятся в круг, первый играющий, получая мяч, называет ассоциацию на слово «выбор». Далее каждый называет следующую ассоциацию, но как только тематика нарушается, любой участник может снова вернуться к слову «выбор».

### **Беседа (7 мин.)**

*Цель:* освоение информации о возможностях поведения в ситуации выбора.

Дается информация о риске, связанном с ошибочным выбором профессии. Для иллюстрации можно использовать любой пример, лучше, чтобы его предложила аудитория.

### **Решение задачи выбора спецкурса (15 мин.)**

*Цель:* решение задачи выбора.

#### **Построение диаграмм выбора**

*Шаг 1.* Каждый участник определяет для себя из полученных с помощью мозгового штурма на предыдущих занятиях самые значимые ориентиры выбора спецкурсов.

*Шаг 2.* По каждому ориентиру на листе в клетку строятся оси координат. По горизонтальной оси отмечаются спецкурсы (всего их девять: практикум по решению математических задач, дополнительные главы по физике, эволюционная биология, общая химия, русская словесность, актуальные проблемы отечественной истории, языковой практикум по английскому языку, обществознание, практикум по русскому языку).

*Шаг 3.* Вертикальная ось является измерителем по выбранному ориентиру. С помощью столбцовых диаграмм фиксируется субъективная величина предпочтения того или иного спецкурса относительно данного ориентира. Например, если выбран ориентир «Знания по предмету», то для каждого спецкурса ученик «измеряет» собственные знания и фиксирует это в виде столбика определенной высоты.

*Шаг 4.* Строится отдельный график для каждого выбранного ориентира один под другим.

*Шаг 5.* В итоге строится суммарный график, где складывается высота столбцов по всем ориентирам для каждого спецкурса. Самые высокие столбики и отражают наиболее предпочитаемые спецкурсы.

### **Игра «Цена риска» (15 мин.)**

*Цель:* освоение информации, данной на лекции.

Каждый участник определяет для себя возможные преимущества, которые ему может дать та или иная профессия. Всего необходимо выбрать 10 преимуществ — можно выбирать их из предложенных на карточках (приложение 2), а можно записать на карточке самостоятельно.

Каждый из участников определяет для себя «риски» и лишения, которые могут быть связаны с работой.

Рисков можно выбрать пять–семь и тоже записать их на карточки (или выбрать из предложенных, приложение 2).

Далее преимущества раскладываются в порядке предпочтения. Предполагается, что «риски» есть у участников с самого начала игры, а преимущества нужно получить.

Ведущий бросает игральную кость. Количество выпавших очков определяет, что следует предпринять:

- 1 — удалось получить одно преимущество;
- 2 — за преимущество следует «заплатить» одним «риском» или отказаться от преимущества;
- 3 — удалось получить два преимущества;
- 4 — обстоятельства вынуждают отказаться от одного преимущества или заплатить «риском»;
- 5 — можно получить обратно один из «рисков», последний из отложенных;
- 6 — за преимущество придется заплатить двумя «рисками» или отказаться от него.

Игра продолжается до тех пор, пока карточки не закончатся у большинства участников.

Последним шагом становится анализ результата. По желанию участники делятся впечатлениями с группой: что они имеют в результате профессиональной деятельности и чего они лишены вне работы, чем и ради чего им пожертвовать не захотелось.

### **Обратная связь** (10 мин.)

*Цель:* подведение итогов занятия.

По кругу участники высказываются по поводу возникших по ходу занятия новых мыслей, чувств, намерений.

## **Занятие 12**

*Цель занятия:* осмысление соотношения целей и средств их достижения на конкретном примере.

### **ХОД ЗАНЯТИЯ**

#### **Выдача «зачетных листов»** (2 мин.)

*Цель:* структурирование и фиксация результатов по этапам.

Выдается зачетный лист, куда записываются имя, фамилия [11].

#### **Анализ чувств в конце 11-го класса** (5 мин.)

*Цель:* создание атмосферы ожидания студенческой жизни.

**Ведущий.** *Представьте себе, что вы закончили школу, позади десять лет обучения. Вы расходитесь по домам после выпускного вечера. Что вы чувствуете в этот момент?*

Каждый (по кругу) называет свое чувство и фиксирует его в зачетном листе.

### **Определение мотива выбора профессии** (10 мин.).

*Цель:* определить «измерители» выбора профессии.

Каждый участник записывает на тетрадном листе мотив выбора профессии, который для него является самым значимым, затем участники ходят по аудитории, показывая друг другу листочки, и объединяются в группы на основе похожих мотивов. Далее они рассаживаются по группам и начинают отстаивать свои мотивы. Задача каждой группы — перетянуть к себе как можно больше участников. Затем каждый участник заносит в зачетный лист тот мотив выбора профессии, на котором он остановился.

### **Определение целей студенчества** (10 мин.).

*Цель:* актуализация ожиданий от студенческой жизни.

Участники распределяются по группам по 4—5 человек. Задача каждой группы — обсудить и назвать самые важные цели человека на этапе студенчества. Результаты работы каждой группы представляются на отдельном листе ватмана — «Зачетной книжке будущего студента».

Выполнение теста о студенческой жизни. Результаты фиксируются в зачетном листе. Ребята распределяются по группам в соответствии с результатами теста и в ходе обсуждения. Цели фиксируются в зачетных листах.

### **Выбор студенческих дел, планирование недели** (15 мин.).

*Цель:* соотнесение поведения с изначальной целью.

Каждой группе выдается список дел студента. Необходимо выбрать из них те, которые соответствуют выбранной цели студенчества, и распланировать жизнь на неделю.

### **Упражнение «Мой багаж»** (5 мин.).

*Цель:* определение результатов и их соотнесение с целями.

Каждая группа обсуждает, что (какой багаж) участники приобретут за период обучения в вузе. «Багаж» заносится в зачетный лист.

### **Мозговой штурм «Определение жизненных целей»** (10 мин.).

*Цель:* построение перспективы.

Все участники называют возможные цели жизни, один из них записывает высказывания на листе. Каждый участник выбирает себе из полученного списка одну цель и обосновывает свой выбор. Затем записывает ее в зачетный лист. Происходит обсуждение. Можно изменить свой выбор по результатам обсуждения.

### **Подведение итогов** (5 мин.).

*Цель:* выявление согласованности ожиданий и представлений о жизни.

Анализируются зачетные листы, участники высказываются по кругу.



## Занятия 13–14

*Цель занятий:* углубленное самопознание на основе полученных знаний.

### ХОД ЗАНЯТИЙ

#### **Определение качеств, необходимых для овладения профессией**

*Цель:* осмысление требований профессий к человеку.

Каждый участник фиксирует в своей тетради (в таблице) следующую информацию: предполагаемые профессии (2–3) и качества, необходимые для успешных занятий ими.

#### **Выполнение психологических тестов** (45 мин.)

*Цель:* углубленная диагностика.

Ведущий проводит психодиагностическое обследование на основе батареи тестов, нацеленных на изучение профессиональных склонностей и предпочтений и традиционно используемых в его конкретном образовательном учреждении.

#### **Подведение итогов** (10 мин.)

*Цель:* рефлексия.

В тетрадях фиксируются наставления участников самим себе и по желанию зачитываются.

## Занятие 15

*Цель занятия:* углубленное самопознание и построение перспектив на основе полученных знаний.

### ХОД ЗАНЯТИЯ

#### **Игра «Счет до 10»** (3 мин.).

*Цель:* разогрев, сплочение группы.

Участники должны досчитать до того числа, которое равно их количеству в данный момент. Говорить должны все по очереди. Если какое-нибудь число будет произнесено хором — счет начинается заново.

#### **Фиксация выбора – 3** (10 мин.)

*Цель:* оценка уровня самоопределения.

Внимание учащихся обращается на последнюю страницу тетради, на которой уже построена и заполнена таблица.

Коррекция.

#### **Упражнение «Формула профессии»** (15 мин.)

*Цель:* определение оснований выбора профессии.

«Формула профессии» [17].

### **Беседа «Профессия и здоровье» (7 мин.)**

*Цель:* осмысление требований профессий к здоровью.  
«Профессия и здоровье» [17].

### **Тест (15 мин.).**

*Цель:* диагностика волевых качеств личности.  
Тест на волевые качества [17].

### **Обратная связь (10 мин.).**

*Цель:* подведение итогов занятия.  
По кругу участники высказываются по поводу возникших по ходу занятия новых мыслей, чувств, намерений.

## **Занятие 16**

*Цель занятия:* подведение итогов занятий.

### **ХОД ЗАНЯТИЯ**

#### **Разделение на команды (5 мин.)**

*Цель:* подготовка к игре.  
Любой способ разделения на команды. Выбор названия команды и фиксация его на листе ватмана.

#### **Ассоциативный ряд к слову «профессия» (10 мин.)**

*Цель:* погружение в командную работу.  
На листе ватмана вертикально пишется слово «профессия» и на каждую букву этого слово придумывается ассоциация, так или иначе связанная с профессиональным самоопределением, с тематикой занятий и пр.

#### **Упражнение «Советы выбирающему» (15 мин.).**

*Цель:* обобщение знаний о выборе.  
Участники обсуждают и фиксируют на листе ватмана советы для тех, кто стоит перед задачей выбора профессии.

#### **Коллаж на тему «Будущее» (15 мин.).**

*Цель:* построение перспективы, подведение итогов.  
Участники подбирают картинки, которые так или иначе связаны с их представлениями о будущем, и наклеивают их на лист ватмана.

#### **Фиксация уровня самоопределения (5 мин.).**

*Цель:* самооценка уровня самоопределения.  
На ватмане изображается отрезок, концы которого обозначаются числами 0 и 100. Ведущий поясняет, что на данной шкале может быть отражен уровень самоопределения. Каждый участник команды находит точку своего самоопределения и ставит рядом свое имя.

## **Защита задания** (10 мин.).

*Цель:* подведение итогов занятий.

Каждая группа представляет для других свою работу — подготовленный коллаж на тему «Будущее».

## **ЛИТЕРАТУРА**

1. *Битянова М.Р.* Организация психологической работы в школе. — М.: Генезис, 2000.
2. Детская психодиагностика и профориентация / Под ред. Л.Д. Столяренко. — Ростов-на-Дону: Феникс, 1999.
3. Дидактический материал по курсу «Твоя профессиональная карьера»: книга для учителя / *И.П. Арефьев, Т.В. Васильева, А.Я. Журкина* и др. Под ред. С.Н. Чистяковой. — М.: Просвещение, 2000.
4. *Жариков Е.С., Крушельницкий Е.Л.* Для тебя и о тебе: книга для учащихся. — М.: Просвещение, 1991.
5. *Казанский О.А.* Игры в самих себя. — М.: Роспедагентство, 1995.
6. *Ковалев С.В.* Подготовка старшеклассников к семейной жизни. — М.: Просвещение, 1991.
7. *Коломинский Я.Л.* Человек: психология: Книга для учащихся. — М.: Просвещение, 1986.
8. *Кривоцова С.В., Мухаматулина Е.А.* Тренинг «Навыки конструктивного взаимодействия с подростками». — М.: Генезис, 1997.
9. Лабиринты психологии / Под ред. С.В. Трушковой. — М.: Изд. отдел УНЦ ДО МГУ, 1996.
10. *Лидерс А.Г.* Психологический тренинг с подростками. — М.: Издательский центр «Академия», 2001.
11. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / Под ред. М.Р. Битяновой. — СПб. — М.: Питер, 2002.
12. *Пряжников Н.С.* Методы активизации профессионального и личностного самоопределения. — М.: Изд-во Московского психолого-социального института; Воронеж: НПО МОДЭК, 2003.
13. Психология популярных профессий / Под ред. Л.А. Головей. — СПб.: Речь, 2003.
14. *Резапкина Г.В.* Я и моя профессия: программа профессионального самоопределения для подростков. — М.: Генезис, 2000.
15. *Резапкина Г.В.* Секреты выбора профессии. — М.: Генезис, 2003.
16. *Симоненко В.Д., Матяш Н.В.* Основы технологической культуры: Учебник для учащихся 10–11-х классов общеобразовательных школ, гимназий, лицеев. — М.: Вентана – Граф, 2001.
17. Твоя профессиональная карьера: Учеб. для 8–11-х кл. общеобразоват. учреждений / *М.С. Гуткин, Г.Ф. Михальченко, А.В. Прудило* и др. // Под ред. С.Н. Чистяковой, Т.И. Шалавиной. — М.: Просвещение, 2000.

18. *Филимонова О.Г.* Психолого-педагогическое сопровождение личностного самоопределения // Ежегодник Российского психологического общества, материалы III Всероссийского съезда психологов 25–28 июня 2003 года. — СПб.: Издательство СПбГУ, 2003. — Т. 8, с. 51–54.

19. *Филимонова О.Г.* Сергиево-Посадская гимназия: цели и задачи воспитательной работы // Управление школой, № 7/2001.

20. *Филимонова О.Г.* Модификация карты интересов // Школьный психолог. № 2/2007.

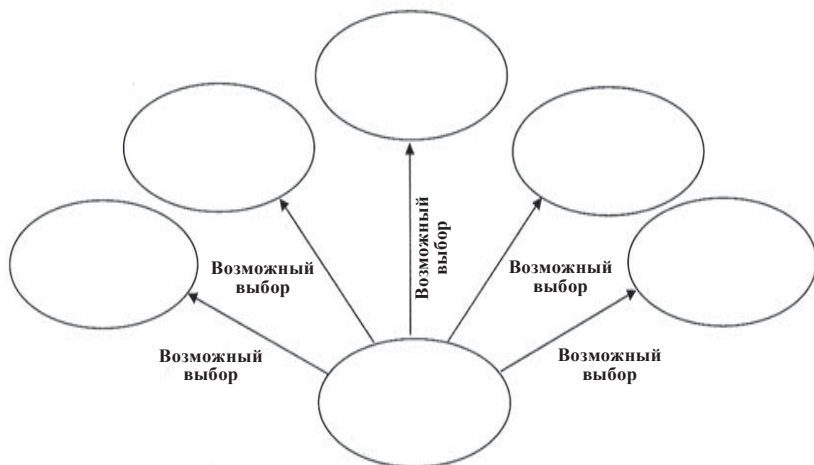
21. *Щебетенко А.И.* Тесты для делового человека и для всех. — Пермь: Алгос-Пресс, 1995.

22. Энциклопедия для детей. Выбор профессии / Глав. ред. Е. Ананьева. — М.: Аванта+, 2003. — С. 411–413.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Карточка к заданию «Построение перспективы»

#### ПОСЛЕДСТВИЯ ВЫБОРА



## Материал к игре «Цена риска»

*Преимущества, которые может дать профессиональная деятельность*

Большие деньги
Деньги, которых хватает на достойную жизнь
Карьерный рост (повышение в должности)
Возможность самореализации
Путешествия
Возможность вести активный образ жизни
Интересная, увлекательная работа
Взаимодействие с разными людьми
Удовлетворенность работой
Развитие, превращение в профессионала
Хорошие отношения с людьми на работе
Уважение и признание коллег

*Ценности, которыми приходится жертвовать ради преимуществ, которые может дать работа*

Свободное время
Выходные дни
Бодрость и здоровье
Отдых
Хобби, увлечение
Общение с друзьями
Возможность заниматься домашними делами и вести хозяйство
Общение с семьей
Любовь
Познание нового, повышение уровня образования
Развлечения
Уверенность в себе

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Вступление</b> .....	3
Основные принципы организации занятий .....	3
Организационно-методические указания .....	5
<b>Сценарии занятий</b> .....	6
Занятие 1 .....	6
Занятие 2 .....	8
Занятие 3 .....	13
Занятие 4 .....	13
Занятие 5 .....	13
Занятие 6 .....	14
Занятие 7 .....	16
Занятие 8 .....	17
Занятие 9 .....	18
Занятие 10 .....	20
Занятие 11 .....	21
Занятие 12 .....	23
Занятия 13—14 .....	25
Занятие 15 .....	25
Занятие 16 .....	26
<b>Литература</b> .....	27
Приложение 1. Карточка к заданию «Построение перспективы» .....	28
Приложение 2. Материал к игре «Цена риска» .....	29

УДК 37.047  
ББК 74.200.52  
Ф53

Общая редакция серии «Школьный психолог»: *И.В. Вацков*

**Филимонова О.**  
Ф53 Как научиться выбирать профессию? : Программа занятий для развития профессионального самоопределения учащихся 9-х классов / Ольга Филимонова. – М. : Чистые пруды, 2008. – 32 с. – (Библиотечка «Первого сентября», серия «Школьный психолог». Вып. 20).

ISBN 978-5-9667-0436-0

В брошюре кандидата психологических наук Ольги Филимоновой из Сергиева Посада представлена разработанная автором программа для девятиклассников, целью которой является помощь подросткам в профессиональном самоопределении. Описаны технологии развития умений делать адекватный выбор на основе анализа собственных возможностей и предпочтений, что особенно важно на этапе подготовки к профильному обучению.

УДК 37.047

ББК 74.200.52

*Учебное издание*

ФИЛИМОНОВА Ольга Геннадьевна

## **КАК НАУЧИТЬСЯ ВЫБИРАТЬ ПРОФЕССИЮ?**

### **Программа занятий**

**для развития профессионального самоопределения учащихся 9-х классов**

Редактор *Э.М. Тахтарова*

Корректор *В.Н. Фомичева*

Компьютерная верстка *О.А. Анфиногенова*

Свидетельство о регистрации СМИ ПИ № ФС77–19078 от 08.12.2004 г.

Подписано в печать 20.02.2008.

Формат 60x90<sup>1/16</sup>. Гарнитура «Таймс». Печать офсетная. Печ. л. 2,0.

Тираж экз. Заказ №

ООО «Чистые пруды», ул. Киевская, д. 24, Москва, 121165

Тел. (499) 249-28-77, <http://www.1september.ru>

Отпечатано с готовых диапозитивов в Раменской типографии

Сафоновский пр., д. 1, г. Раменское, МО, 140100

Тел. (495) 377-07-83. E-mail: [ramentip@mail.ru](mailto:ramentip@mail.ru)

ISBN 978-5-9667-0436-0

© ООО «Чистые пруды», 2008