

Государственное бюджетное учреждение – центр
психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
«Центр социально-трудовой адаптации и профориентации
городского округа Сызрань»

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ ЦСТАиП



Дронов М.В.

Программа
активного профессионального самоопределения
«Дорога, которую мы выбираем»
реализуется на базе ГБУ ЦСТАиП или на базе
образовательного учреждения,
сделавшего запрос на участие в программе

Авторы-составители:
Левашкина М.Н. – социальный педагог;
Платонова Е.А. – социальный педагог.

Сызрань, 2015

Аннотация (пояснительная записка)

Программа «Дорога, которую мы выбираем», разработана на основе комплексной программы активного профессионального самоопределения школьников «Я выбираю профессию» Махаева О.А., Григорьева Е.Е.; программы профессионального самоопределения для подростков «Я и моя профессия» Резапкина Г.В.

Целевая аудитория:

- Учащиеся старших классов (9-11), стоящие на пороге выбора будущей профессии;
- Родители учащихся, посещающих программу;
- Педагоги, работающие с данными учащимися.

Обоснованность

В корне изменившаяся социально-экономическая ситуация в нашей стране требует внесения существенных изменений в содержание профориентационной работы со школьниками. В условиях отказа от государственного планирования подготовки трудовых ресурсов возникла необходимость систематического разностороннего анализа состояния рынка труда, ознакомление с этой информацией учащихся старших классов. Причем все это осложняется резким ослаблением и даже отказом от сложившихся форм профориентационной работы в школах.

Общепризнано, что основной задачей современной школы становится подготовка к профессиональному самоопределению учащихся, формирование у них качеств, обеспечивающих успешность личностного, профессионального и карьерного роста. Несмотря на многочисленные научно-методические разработки по данной проблеме, практические пути ее решения зависят от конкретных условий каждой школы и требуют от педагогов творческого подхода.

Одна из важнейших задач заключается в том, чтобы дать возможность всем без исключения учащимся проявить свои способности и творческий потенциал. А это невозможно без самопознания, которому способствуют внутренние усилия, основанные на знаниях, размышлениях, опыте и самокритике. Сформировать ситуацию «поиска себя», анализа своих способностей, возможностей – одна из задач педагога.

Работу по подготовке молодежи к профессиональному самоопределению необходимо начинать задолго до того, как он окажется на рынке труда. Среди безработных сегодня высок удельный процент молодых людей. К сожалению, ряды безработных ежегодно пополняют выпускники профессиональных учебных заведений.

Поэтому следует перестроить профориентационную работу среди учащихся, сделав упор на монопрофессионализм, т.к. владея несколькими смежными профессиями легче сориентироваться на рынке труда, особенно в условиях экономического кризиса.

Предложенная программа состоит из трех разделов.

В рамках раздела «Профессиональное самоопределение» занятия направлены на повышение заинтересованности старшеклассников исследованием своего внутреннего мира. Причем особых усилий в этом направлении делать не приходится. Подростковый и ранний юношеский возраст отличаются возрастающим интересом к собственному «я». Ученики 9-11 классов вполне реально осознают проблему выбора будущей профессии, однако многие абсолютно не представляют путей ее решения. В результате первой беседы с учениками о выборе профессии, как правило, удается только составить очень короткие перечни профессий, которые нравятся тому или иному ученику. Но объяснить, почему именно эти профессии вызывают интерес, дети не могут. А в большинстве случаев звучит ответ: «Не знаю, кем быть».

Поэтому на предложение заняться исследованием собственных ресурсов, интересов, способностей ученики откликаются с готовностью.

С помощью психодиагностических методик выявляются личностные особенности учащихся, соответствие их психологических возможностей требованиям той или иной профессии. Цель этой работы состоит в том, чтобы как можно быстрее активизировать внутренние психологические ресурсы детей и направить их на углубленное изучение необходимых школьных дисциплин, на формирование профессионально важных качеств личности, на самоподготовку к избранной профессии и саморазвитие.

Все результаты диагностирования, конспекты занятий и выполнения заданий фиксируются в рабочей тетради каждого ученика.

К этой работе большой интерес проявляют и родители. На родительских собраниях они просматривают эти тетради, делают для себя выписки, проявляют желание обсудить эти результаты с детьми в кругу семьи.

В рамках раздела «Роль педагога в профориентации учащихся» проводятся семинары; предлагаются примерные игровые упражнения, которые педагог может использовать на классном часе, способствующие более непринужденной, доброжелательной и естественной, чем обычно, атмосфере работы с подростками, а также моделированию отдельных элементов профессионального, жизненного и личностного самоопределения.

Раздел «Родители и дети» предназначен для родителей, чьи дети находятся в ситуации профессионального самоопределения. Содержит беседы, в ходе которых родители знакомятся с возрастными особенностями и трудностями подросткового возраста, с различными формами родительского отношения к детям. У родителей развиваются навыки эффективного взаимодействия с детьми, появляются знания, как стать группой поддержки своему ребенку.

Цель программы: Формирование профориентационной компетентности старшеклассников путем включения в процесс активного прогнозирования (планирования) своего профессионального будущего таким образом, чтобы этот процесс был интересным и значимым для подростка.

Задачи программы:

2. Исследовать внутренний мир каждого учащегося (интересы, склонности, способности, наличие профессионально важных качеств и т.д.).
3. Активизировать внутренние психологические ресурсы детей и направить их на изучение конкретной профессии.
4. Дать рекомендации по самоопределению.
5. Обозначить роль семьи в подготовке детей к выбору профессии.
6. Проинформировать педагогов о возможных методах профориентационной работы со старшеклассниками.

Условия реализации программы

Организационные условия:

Раздел I. Профессиональное самоопределение.

Длительность курса 12 часов.

Занятия проводятся один раз в неделю, длительность занятия составляет 1 час. Курс рассчитан на работу с группой 10 человек в возрасте 14-17 лет. Занятия по данному разделу организуются по запросу образовательного учреждения.

Раздел II. Роль педагога в профориентации учащихся.

Длительность курса 3 часа.

Занятия организуются по дополнительному согласованию с администрацией образовательного учреждения и проводятся для классных руководителей и преподавателей образовательной области «Технология».

Раздел III. Родители и дети.

Длительность курса 2 часа.

Этот блок составлен для родителей учащихся 9-11 классов, обучающихся по данной программе. Организация занятий проводится по дополнительному согласованию с родителями, классными руководителями и администрацией образовательного учреждения.

Кадровые условия:

- социальный педагог;
- педагог-психолог.

Материально-техническое оснащение: учебный кабинет, медиа-проектор, ноутбук.

Научно-методические условия:

- методическое пособие для педагога;
- рабочая тетрадь для обучающихся;
- интернет-ресурсы.

Структура занятий: вводная, основная, заключительная части.

Методы, используемые при реализации программы:

1. Психодиагностика.
2. Активное профинформирование.
3. Коллективная дискуссия.
4. Игровые и учебно-профессиональные ситуации.
5. Метод взаимной групповой оценки.
6. Упражнения с элементами тренинга.

Ожидаемые результаты реализации программы:

1. Повышение уровня информированности подростков о мире профессий и в целом повышение профориентационной компетентности.
2. Ознакомление участников программы с основными факторами выбора профессии.
3. Формирование умения самостоятельно оценивать собственные ситуации профессионального и личностного самоопределения.

Система оценки достижения результатов Диагностика (анкетирование на «входе» и на «выходе»).

Учебно-тематический план
«Дорога, которую мы выбираем»

Цель программы: Формирование профориентационной компетентности старшеклассников путем включения в процесс активного прогнозирования (планирования) своего профессионального будущего таким образом, чтобы этот процесс был интересным и значимым для подростка.

Категория обучающихся: подростки 9-11 классов, их родители, педагоги.

Срок обучения: три месяца.

Режим занятий: учащиеся - 1 раз в неделю, педагоги – 2 раза за курс, родители – 2 раза за курс.

№	Наименование тем	всего часов	в том числе		форма контроля
			теоретических	практических	
Раздел I. Профессиональное самоопределение					
1	Давайте познакомимся	1	0,25	0,75	
1.1	Рассказ о содержании программы		0,12		Рабочая тетрадь
1.2	Беседа о профессиональном самоопределении		0,13		Интерактивная связь
1.3	Анкетирование			0,38	Рабочая тетрадь
1.4	Упражнение «Представление о себе»			0,25	Интерактивная связь
1.5	Дискуссия по упражнению			0,12	Интерактивная связь
2	Мир профессий	1	0,5	0,5	
2.1	Работа с основными понятиями курса		0,25		Интерактивная связь
2.2	Практическая работа в тетради			0,5	Рабочая тетрадь, интерактивная связь
2.3	Беседа «Социально-профессиональная мобильность – качество современного человека»		0,25		Интерактивная связь
3	Темперамент и выбор профессии	1	0,25	0,75	
3.1	Знакомство с понятием «темперамент» и свойствами нервной системы		0,25		Интерактивная связь
3.2	Определение темперамента каждого учащегося			0,5	Рабочая тетрадь, интерактивная связь
3.3	Вопросы на понимание темы урока			0,25	Коллективная дискуссия
4	Интересы и склонности в выборе профессии	1	0,25	0,75	
4.1	Работа с понятиями «интересы» и «склонности»		0,25		Интерактивная связь
4.2	Тест «Карта интересов»			0,75	Рабочая тетрадь
5	Профессиональная направленность	1	0,4	0,6	
5.1	Беседа о типах профессий		0,4		Интерактивная связь

5.2	Методика «Дифференциально-диагностический Опросник»			0,4	Рабочая тетрадь
5.3	Упражнение «Угадай профессию»			0,1	Выполнение задания
5.4	Упражнение «Цепочка профессий»			0,1	Выполнение задания
6	Профессиональный тип личности	1	0,25	0,75	
6.1	Опросник профессиональных предпочтений Дж. Голланда		0,25	0,75	Рабочая тетрадь, интерактивная связь
7	Характеристика профессий – профессиограмма	1	0,4	0,6	
7.1	Работа с понятием «профессиограмма»		0,4		Интерактивная связь
7.2	Составление профессиограммы будущей профессии учащимися			0,6	Рабочая тетрадь, интерактивная связь
8	Ошибка при выборе профессии	1	0,6	0,4	Рабочая тетрадь, интерактивная связь
8.1	Рассказ об ошибках при выборе профессии		0,6		Интерактивная связь
8.2	Упражнение «Диалог о профессии»			0,2	Выполнение задания
8.3	Упражнение «День из жизни...»			0,2	Выполнение задания
9	Основные факторы выбора профессии	1	0,4	0,6	
9.1	Мини-лекция		0,4		Рабочая тетрадь, интерактивная связь, коллективная дискуссия
9.2	Практическая работа с «восьмиугольником основных факторов выбора профессии (по Е.А. Климову)»			0,6	Рабочая тетрадь, интерактивная связь
10	Личный профессиональный план	1	0,4	0,6	Рабочая тетрадь, интерактивная связь
10.1	Структура личного профессионального плана		0,4		Интерактивная связь
10.2	Составление своего личного профессионального плана			0,6	Рабочая тетрадь, интерактивная связь
11	Навыки самопрезентации	1	0,25	0,75	Рабочая тетрадь, интерактивная связь
11.1	Беседа «Как правильно составлять резюме»		0,10		Интерактивная связь
11.2	Составление резюме			0,5	Рабочая тетрадь,

					интерактивная связь
11.3	Беседа «Как пройти собеседование»		0,15		Интерактивная связь
11.4	Ролевая игра «Интервью»			0,25	Выполнение задания
12	Итоговое занятие «Что я узнал?»	1		1	
12.1	Анкетирование			0,5	Рабочая тетрадь, интерактивная связь
12.2	Ролевая игра «Встреча через 10 лет»			0,25	Выполнение задания
12.3	Упражнение «Сбор чемодана в дорогу»			0,12	Выполнение задания
12.4	Обмен впечатлениями о занятиях в целом			0,13	Интерактивная связь
Раздел II. Роль педагога в профориентации учащихся					
1	Профориентационная работа с детьми на разных возрастных этапах	1,5	0,75	0,75	Интерактивная связь
2	Планирование профессионального пути старшеклассником	1,5	0,75	0,75	Интерактивная связь
Раздел III. Родители и дети					
1	Знакомство родителей с программой.	1	0,5	0,5	Интерактивная связь
2	Как стать группой поддержки своему ребенку.	1	1		Интерактивная связь
Итого:		17	6,95	10,05	

Учебная программа
«Дорога, которую мы выбираем»
Раздел I. Профессиональное самоопределение

Занятие № 1. «Давайте познакомимся»

Цели:

- Установление контакта с подростками.
- Создание положительной мотивации предстоящих занятий.
- Знакомство со структурой курса.
- Первичная диагностика.

Задачи:

- Помочь подросткам установить доверительные отношения друг с другом.
- Помочь молодым людям различать задачи взрослого (профессиональная успешность) и подростка (профессиональное самоопределение).
- Прояснить для участников занятия целесообразность курса.

Содержание:

1. Рассказ о содержании программы. (5 мин.)

2. Беседа о профессиональном самоопределении. (5 мин.)

Запись на доске:

«Профессиональное самоопределение – это процесс и результат самостоятельного и сознательного выбора профессии».

Ведущий говорит о том, что выбор профессии будет тогда верным (самостоятельным и сознательным), когда ему предшествует кропотливая работа (процесс).

Эта работа (процесс) включает в себя:

- освещение сторон личности: самооценка, интересы, склонности, способности, темперамент;
- знакомство с четырехърусной классификацией профессий, что поможет вам составить формулу профессии – мечты;
- знакомство с типами обстоятельств (факторами), которые тоже необходимо учитывать при выборе профессии;
- анализ типичных ошибок и затруднений при выборе профессии.

Итоговое занятие мы посвятим тому, что проанализируем полученные сведения о себе, о мире профессий. Сделаем собственные выводы об осознанности первоначального выбора профессии.

3. Анкетирование. (15 мин)

Возраст _____ класс _____ школа _____ дата _____

1. Знаете ли Вы, какие профессии имеют Ваши родители?
2. Знаете ли Вы, какие учебные заведения они заканчивали?
3. Знаете ли Вы, кем собираются стать Ваши друзья?
4. Есть ли в Вашей жизни занятие, хобби, которое Вы делаете с интересом и желанием?
5. Занимаетесь ли Вы углубленно каким-либо школьным предметом, например, ходите на школьные факультативы?
6. Знаете ли Вы профессиональные учебные заведения, которые есть в Вашем городе?
7. Читаете ли Вы книги о профессиях?
8. Беседовали ли Вы с кем-нибудь о профессиях?
9. Встречались ли Вы с представителями каких-либо профессий?
10. Помогаете ли Вы родителям в их профессиональной деятельности?
11. Обсуждается ли в Вашей семье вопрос о выборе профессии?
12. Велся ли в Вашей семье разговор о возможных путях получения профессии?
13. Знаете ли Вы, чем различаются понятия «сфера деятельности» и «вид деятельности»?
14. Обращались ли вы за консультацией по поводу выбора профессии к специалисту по профориентации или к школьному психологу?

15. занимались ли вы дополнительно, чтобы лучше освоить какой-нибудь предмет? (например, с репетитором или самостоятельно).
16. Думаете ли Вы о возможном применении своих способностей, склонностей, талантов в профессиональной деятельности?
17. Считаете ли Вы себя готовым сделать профессиональный выбор?
18. Выполняли ли Вы какие-либо психологические тесты на выявление отдельных профессиональных способностей и личных особенностей?
19. Знаете ли Вы, какие профессии пользуются большим спросом на рынке труда?
20. Считаете ли Вы, что имея профессиональное образование легче трудоустроиться, чем выпускникам общеобразовательных школ?
21. Знаете ли Вы, чего хотите добиться в жизни как профессионал?
22. Умеете ли Вы находить информацию о профессиях и состоянии рынка труда?
23. Работаете ли Вы в свободное от учебы время?
24. Советовались ли Вы с учителями по вопросу профессионального выбора?
25. Считаете ли, что профессионализм приходит с практикой?
26. Знаете ли, какие профессии сейчас не востребованы?
27. Занимаетесь ли Вы параллельно со школой в каком-либо кружке, секции, спортивной или музыкальной школе?
28. Считаете ли, что материальное благополучие зависит от уровня образования и профессионального мастерства?
29. Знаете ли Вы правила выбора профессии?

Подсчитайте набранные баллы.

Если Вы набрали **0-10 баллов** – Вы еще не совсем готовы к профессиональному самоопределению. Посмотрите внимательно еще раз все вопросы анкеты и проанализируйте те «слабые» места, которые вызвали затруднение: может быть Вы об этом не задумывались или не знаете где найти нужную информацию? При необходимости обратитесь к школьному психологу или к специалисту ЦСТАиП.

11-20 баллов - хороший результат. Вы достаточно предусмотрительны и рациональны, активно занимаетесь самообразованием и заботитесь о своем будущем. Но все же некоторые моменты, которые необходимо учитывать при определении профессии, Вы упустили и эту недостающую информацию нужно восполнить.

21-29 баллов – отличная готовность! Вы задались целью и активно идете к ее реализации. Возможно у Вас уже есть несколько вариантов приглянувшихся профессий. Может быть Вам стоит обсудить эти варианты с родителями, со специалистами по профориентации. Последние сомнения рассеются и придадут Вам сил и энергии при таком ответственном выборе

4. Упражнение «Представление о себе».(10 мин.)

Участникам раздаются листы бумаги. Участники рассаживаются по комнате. Каждый получает задание написать на листе бумаги 8-10 предложений о себе, не указывая на легкоузнаваемые внешние признаки. По окончании работы листы сдаются ведущему, участники вновь рассаживаются в круг. Ведущий зачитывает описания, не называя фамилий. Задача участников – угадать, кому из группы принадлежит зачитываемая характеристика.

5. Дискуссия по упражнению. (5 мин.)

У кого совпало представление о себе с мнением окружающих? У кого нет? Как вы думаете, в чем причины несовпадения?

Занятие №2: «Мир профессий»

Цель:

- Расширение знаний у участников о мире профессионального труда.
- Знакомство с основными понятиями курса.
- Активизация процесс самопознания.

- Дать представление об актуальности позиции современного человека.

Задачи:

- Научить подростков выделять основные признаки профессии.
- Научить оперировать основными понятиями курса.

Содержание:

1. Работа с основными понятиями курса. (10 мин.)

Определить в группе, как учащиеся понимают:

- Что такое профессия (в процессе беседы обсудить основные признаки профессии)?
- Что необходимо, прежде всего, для получения профессии? (Образование).
- Что является основным признаком получения профессии (на что мы надеемся, получая профессию)? (профессия будет приносить радость, материально обеспечить нас).
- Что необходимо учитывать при выборе профессии? (чтобы совпадали интересы, склонности, способности, желания и возможности).
- Что такое специальность? Приведите примеры специальностей профессии, и отметить их в тетради.
- Что такое должность? Приведите примеры. Задание в тетради.
- Дайте определение слову «квалификация».
- Что такое вакансия?
- Что означает слово «карьера»?
- Что такое призвание?

Профессия – это род трудовой деятельности, требующий определенной подготовки и являющийся обычно источником существования.

Специальность – это вид занятия в рамках одной профессии.

Квалификация – это степень годности к какому-либо виду труда, уровень подготовленности.

Должность – это служебная обязанность, служебное место. Это круг действий, возложенных на определенного человека и безусловных для выполнения.

Вакансия – незанятая должность в учреждении, учебном заведении.

Карьера – успешное продвижение по служебной лестнице или профессиональный рост.

Призвание – наивысшая степень соответствия конкретного человека и его работы.

2. Практическая работа в тетради. (20 мин.)

2.1. Распределите предлагаемый перечень профессий, специальностей и должностей по соответствующим группам: токарь, заведующая поликлиникой, слесарь, монтажник, репортер, менеджер, животновод, терапевт, директор, врач, собственный корреспондент газеты, маляр, бригадир, машинистка, коневод, токарь-револьверщик, слесарь-сантехник, учитель физики, окулист, строитель, фотокорреспондент, секретарь-референт, программист, писатель, журналист, завуч школы, редактор, начальник смены, брокер.

Выполняя задание, заполните данную таблицу:

Профессия	Специальность	Должность

2.2. Составьте список специалистов, которые участвуют в создании:

- а) художественного кинофильма;
- б) газеты;
- обеспечивают:
- в) безопасность граждан города.

3. Беседа «Социально-профессиональная мобильность – качество современного человека». (10 мин.)

Представьте себе такой вариант: профессия уже выбрана, и вы занимаетесь любимым делом, отдаете все свои силы работе. Однако условия жизни постоянно меняются.

Может случиться так, что годами убыточный металлургический завод, на котором вы работали, разорился и был закрыт, а вы стали безработным. Мало того, вам пришлось переехать

на новое место жительства в другой город, а там не нашлось работы по специальности. Как вы поступите?

Или другая ситуация: количество рабочих мест на заводе резко сократилось за счет компьютеризации трудовых процессов, и вы оказались без работы. Ищете подходящее место для себя, чтобы трудоустроиться, но все оказывается занятым, в том числе и работниками предпенсионного или пенсионного возраста. Уйти на пенсию или освободить место многие из них не хотят. Одних пугает малый размер пенсии, другие считают, что они еще полны сил, жизненной энергии. Да и для самого производства замена опытных кадров молодыми специалистами на первых порах не будет адекватной. Вот с такими обстоятельствами вы можете столкнуться в жизни. Иногда ваша профессиональная карьера может быть нарушена независимо от личного желания и планов. Невольно возникают вопросы: Что же делать в такой ситуации? Какой выход?

Прежде всего, вы должны знать себя: какие у вас способности, что вы можете. И это даст вам основание быть относительно спокойным, уравновешенным, направить свою энергию на поиски работы. Постарайтесь как можно быстрее, с малыми затратами времени переквалифицироваться или переучиться. Каждый из вас должен быть психологически готов к такому повороту в жизни, осознать, что это неизбежность, которую миновать не всегда возможно. Поэтому относиться к этому надо рассудительно, взвешивая, какие конкретные области профессиональной деятельности вы сможете освоить лучше. Вы должны психологически готовиться к перемене труда и при необходимости ее осуществить, не делая из этого особой трагедии.

В этой **социально-профессиональной мобильности** проявляется позиция современного человека, т.е. способность перестраивать характер деятельности и самого себя в зависимости от меняющихся профессиональных функций, условий труда и сферы деятельности. Благодаря этому качеству человек в определенной мере является социально защищенным, он внутренне готов к социально-профессиональным перемещениям.

Социально-профессиональные перемещения могут быть связаны с переменой условий труда и места работы, характера деятельности. Это может быть вызвано, например, переменой климатических условий по рекомендации врача (из-за болезни человеку надо переехать из запыленного загазованного города в сельскую местность с хвойной растительностью).

Другой вид перемещений связан с продвижением внутри профессиональной иерархии. Например, в ВУЗе – ассистент, старший преподаватель, доцент, профессор; в торговле – младший продавец, продавец, старший продавец, зав. отделом, зав. магазином и др.

Важно правильно выбрать главное направление и попробовать свои силы по возможно большему кругу видов деятельности. Это и позволит выбрать профессию в соответствии с вашими желаниями, склонностями, способностями.

Занятие №3: «Темперамент и выбор профессии»

Цель:

- Формирование теоретических представлений о характере и темпераменте.
- Изучение собственного темперамента.

Задачи:

- Познакомить с понятием «темперамент».
- Определить тип темперамента учащихся.
- Научить учитывать свой тип темперамента при выборе профессионального пути.

Содержание:

1. Знакомство с понятием «темперамент» и свойствами нервной системы.(20 мин.)

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.

2. Определение темперамента каждого учащегося.(30 мин.)

Ответьте «да» или «нет» на вопросы, касающиеся ваших чувств и реакций в различных ситуациях, поставив в бланке под 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

1. Я часто испытываю потребность в новых впечатлениях.
2. Мне бывает трудно отказаться от своих планов.
3. Обычно я действую и говорю быстро, долго не раздумывая.
4. Иногда я чувствую себя несчастным без всякой причины.
5. На спор я могу совершить необычный поступок.
6. Иногда я нарушаю свои обещания.
7. У меня часто меняется настроение.
8. Мне нравятся азартные игры.
9. У меня бывает учащенное сердцебиение.
10. Я часто переживаю из-за того, что сказал или сделал что-то не так.
11. Мне нравится работа, которая требует быстроты.
12. Мне приходилось плохо отзываться о своих знакомых.
13. Меня легко обидеть.
14. Лучше иметь много приятелей, чем мало друзей.
15. Временами меня переполняет энергия, а иногда все валится из рук.
16. Мне приятнее находиться в компании, чем быть одному.
17. Я долго переживаю неудачу.
18. У меня бывают мысли, которые хотелось бы скрыть от других.
19. Я могу дать волю своим чувствам и от души повеселиться в компании.
20. Мои нервы часто натянуты до предела.
21. Думаю, что меня считают веселым человеком.
22. Я часто жалею о сказанных или несказанных вовремя словах.
23. На грубость я отвечаю грубостью.
24. Я могу опоздать.
25. Обычно мне легко и приятно в шумной компании.
26. Иногда мне мешают уснуть разные мысли.
27. Мне проще спросить о чем-то у других, чем прочесть самому.
28. Я часто испытываю чувство вины.
29. Мне нравится быть в центре внимания.
30. Иногда я говорю о вещах, в которых не разбираюсь.
31. Мне часто снятся кошмары.
32. Мне легко общаться с незнакомым человеком.
33. Иногда мне кажется, что я чем-то хуже других.
34. Думаю, что я – уверенный в себе человек.
35. Меня задевает критика.
36. У меня есть кое-какие вредные привычки.
37. Я могу внести оживление в скучную компанию.
38. Я беспокоюсь о своем здоровье.
39. Я люблю подшучивать над другими.
40. Мне трудно ответить «нет», когда меня о чем-то просят.

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 **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. 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 супервумена).

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 оказалось 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 левый квадрат. Меланхолический темперамент.

Быстро устают при высоких нервных напряжениях, склонны к обморокам. Вялы в речи и движениях. Сильно переживают по самым незначительным поводам. Очень мягкие, доброжелательные, но довольно бесхарактерные люди. Радуются, когда удастся избежать неприятного разговора, хотя цель при этом и не достигнута. Они избегают малознакомых и новых людей, часто смущаются, проявляют большую неловкость в новой обстановке. Но в привычной и спокойной обстановке люди с таким темпераментом чувствуют себя спокойно и работают очень продуктивно. Меланхолики – это часто люди искусства. Зато из них получаются плохие водители и никудышные монтажники-верхолазы.

Верхний правый квадрат. Холерический темперамент

Прямая противоположность меланхоликам. Наступательный характер, всегда идут навстречу трудностям. Любые переживания ведут к действию. Мягких замечаний не воспринимают, жесткие приводят к бунту. Плохо воспринимают юмор, особенно шутки на свой счет. Главные нарушители дисциплины. Лучший способ справиться с холериком – постоянно загружать его работой, чтобы его энергия всегда имела выход. 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. Холерики – великолепные летчики-испытатели, но они плохие счетные работники.

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. Сангвиники – хорошие водители, саперы, инженеры, но они не так терпеливы, как флегматики.

Нижний левый квадрат. Флегматический темперамент

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 последовательным и методическим действиям, требующим скрупулезности и точности. Флегматики прекрасные бухгалтера, расчетчики, но, как правило, неважные поэты.

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.

3. Коллективная дискуссия (вопросы на понимание темы урока). (10 мин.)

1. Хладнокровие и невозмутимость больше всего необходимы:

а) сотруднику правоохранительных органов; б) учителю; в) слесарю; г) повару.

1. Для интроверта больше всего подойдет работа

а) юриста; б) журналиста; в) парикмахера; г) корректора.

2. Руководить людьми труднее всего

а) сангвинику; б) холерику; в) флегматику; г) меланхолику.

3. Экстраверту лучше заниматься

а) научной деятельностью; б) конкретным практическим трудом;

в) обслуживанием клиентов; г) вычислениями и расчетами.

4. Меланхолику не рекомендуется работать

а) терапевтом; б) хирургом; в) окулистом; г) рентгенологом.

Занятие №4: «Интересы и склонности в выборе профессии»

Цель:

- Знакомство с понятиями «интересы» «склонности».
- Определение интересов и склонностей учащихся.

Задачи:

- Добиться, чтобы учащиеся понимали необходимость знаний о своих способностях (в том числе при помощи тестирования) и использовали их при выборе будущей профессии.

Содержание:

1. Работа с понятиями «интересы» и «склонности» (10 мин.)

Мы уже говорили о том, что для правильного выбора профессии необходимо знать или хотя бы представлять те требования, которые предъявляют к человеку различные профессии, а также знать свои индивидуально-психологические особенности, чтобы соотнести их с этими требованиями.

Любая профессия предъявляет требования к интересам и склонностям. Так что же такое «интерес» и «склонность»?

На доске мелом ведущий записывает слово интерес, а учащиеся называют ассоциации. Они тоже записывают.

Схема (метод «паутины» для примера)



Интересы выражаются формулой «хочу знать», **склонности** – «хочу делать». Можно, например, проявлять интерес к кинематографу: с удовольствием смотреть фильмы, читать книги по киноискусству, изучать биографии артистов и собирать их фотографии. Но самому при этом совершенно не стремиться к деятельности в области кино. Можно с увлечением смотреть спортивные соревнования, но не делать даже утренней зарядки. Это именно те случаи, когда интерес есть, а склонность отсутствует.

Иногда мы спрашиваем: «Интересная книга?» или «Интересный фильм?». Однако эти вопросы бессмысленны, так как интерес – это не свойство вещи (книги, фильма и т.п.), а свойство личности. Одному человеку может показаться какая-то книга интересной, другому – так себе, а третьему и вовсе не интересной. Нет не интересных предметов, а есть незаинтересовавшиеся ими люди. А интересу у различных людей не одинаковы.

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

2. Тест «Карта интересов» (30 мин.)

Сейчас я предлагаю вам выполнить тест «Карта интересов», который поможет каждому определиться с выбором тех или иных сфер деятельности. Какие-то сферы будут вами отвергнуты, а какие-то приняты.

Для работы над заданиями теста необходимо начертить лист ответов. Отвечать быстро, не задумываясь. Верный ответ (правильный) тот, который первым приходит на ум. Возможные ответы:

- очень нравится (++);
- нравится (+);
- не нравится (-);
- совсем не нравится (--).

Лист ответов

I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	XIII	XIV	XV	XVI
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	41	42	43	44	45	46	47	48
49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64
65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96

Любите ли вы? Нравится ли вам? Хотели бы вы?

1. Читать книги типа «Занимательная физика».
2. Читать книги типа «Занимательная математика».
3. Знакомиться с достижениями в области автомобилестроения.
4. Читать технические журналы и узнавать о новинках компьютерной техники.
5. Узнавать об открытиях в химии, о жизни и деятельности выдающихся химиков.
6. Узнавать о жизни животных и растениях.
7. Узнавать о том, как люди научились бороться с болезнями, о достижениях в области медицины.
8. Знакомиться с различными странами по описаниям и географическим картам.
9. Читать книги об исторических моментах и личностях.
10. Читать произведения классиков мировой литературы.
11. Интересоваться историей развития искусства, слушать классику, джазовую музыку.
12. Интересоваться работой учителя, психолога.
13. Интересоваться искусством кулинарии, дизайна интерьера помещений, конструированием одежды, машин и иного автомобильного оборудования.
14. Читать книги о войнах и сражениях, узнавать о работе спасателей и службе в силовых ведомствах (пожарная, ФСБ).
15. Узнавать о проблемах в области соблюдения прав человека.
16. Читать спортивные газеты, журналы, книги о спорте и выдающихся спортсменах.
17. Интересоваться научно-популярной литературой о физических открытиях.
18. Читать научно-популярную литературу о жизни и деятельности выдающихся математиков.
19. Выяснять устройство машин и механизмов.
20. Посещать выставки компьютерной техники и оргтехники.
21. Проводить опыты по химии, следить за ходом химической реакции.
22. Изучать ботанику, зоологию, биологию.
23. Знакомиться с особенностями строения и функциями человеческого организма.
24. Узнавать об исследованиях новых местонахождений полезных ископаемых, изучать минералы.
25. Обсуждать текущие политические события в стране и за рубежом.
26. Знакомиться с литературно-критическими статьями.
27. Обсуждать кинофильмы, театральные постановки, художественные выставки, размышлять об эстетической стороне.
28. Интересоваться внутренним миром человека, узнавать причины поступков, помощь в преодолении трудностей.
29. Заботиться об уюте в доме, классе, устраивать элементы интерьера по своему вкусу.
30. Знакомиться с военной техникой, спецтехникой МЧС, разведтехникой ФСБ и т.д. Читать о жизни и деятельности великих разведчиков.
31. Интересоваться юридической литературой.
32. Ходить на матчи и спортивные состязания.
33. Проводить опыты по физике.
34. Решать математические задачи.
35. Заниматься автоделом в кружке или секции.
36. Работать за компьютером.
37. Готовить растворы, взвешивать реактивы.

38. Ухаживать за растениями, следить за их ростом, вести наблюдение, работать в саду, на огороде.
39. Изучать причины возникновения разных болезней.
40. Интересоваться экологической ситуацией в области, в стране, в мире.
41. Изучать историю возникновения народов и государств.
42. Писать статьи в школьную газету, участвовать в работе редколлегии, культурно-массового сектора.
43. Рекламировать, петь, выступать на сцене.
44. Заниматься с детьми, разбирать конфликты, находить выход.
45. Шить, вязать, готовить пищу, мастерить, ремонтировать бытовые приборы, устройства, мебель и т.д.
46. Принимать участие в военно-спортивных состязаниях.
47. Знакомиться с конституционным устройством различных государств.
48. Играть в спортивные игры.
49. Заниматься в физическом кружке.
50. Заниматься в математическом кружке.
51. Ремонтировать авто- и мототехнику.
52. Разбираться в компьютерных программах.
53. Заниматься в химическом кружке.
54. Заниматься в биологическом кружке.
55. Познакомиться с работой медсестры, врача.
56. Составлять геологические и географические карты.
57. Посещать исторические музеи, знакомиться с памятниками культуры.
58. Письменно излагать свои мысли, наблюдения, вести дневник.
59. Заниматься в драмкружке.
60. Объяснять товарищам порядок выполнения учебных заданий.
61. Оказывать людям различные услуги (распечатка докладов ПК и т.д.).
62. Смотреть телепередачи о военной службе, работе ФСБ и спасателей, МВД.
63. Интересоваться содержательной стороной Уголовного кодекса, Кодекса об административных правонарушениях, Гражданского кодекса и т.д.
64. Принимать участие в спортивных соревнованиях.
65. Участвовать в физических олимпиадах.
66. Участвовать в математических конкурсах.
67. Участвовать в соревнованиях по авто- и мотоспорту.
68. Участвовать в химических олимпиадах.
69. Участвовать в олимпиадах по информатике.
70. участвовать в биологических олимпиадах.
71. Ухаживать за больными, интересоваться действием медицинских препаратов на организм человека в зависимости от заболевания.
72. Проводить топографическую съемку местности.
73. Выступать с сообщениями об исторических событиях.
74. Заниматься в литературном и лингвистическом кружке.
75. Играть на музыкальных инструментах, рисовать, оформлять и т.д.
76. Выполнять работу старосты класса, руководителей (организаторов) ответственных за сектора.
77. Заботиться об экономии семейного бюджета, советоваться с родителями.
78. Посещать военные училища, учебные заведения МЧС, МВД.
79. Готовить правовые доклады на правовую тематику.
80. Заниматься в спортивной секции.
81. Выступать с докладами о новых физических открытиях.
82. Организовывать математические конкурсы.
83. Изучать устройство и принцип действия узлов и агрегатов автомашин.
84. Изучать устройство и принцип действия компьютерной техники и оргтехники..

85. Принимать участие в химических кружках, вечерах, посвященных проблематике в области химии.
86. Проводить опыты по биологии.
87. Изучать болезненные состояния людей, оказывать первую медицинскую помощь.
88. Участвовать в экологических и географических экспедициях, осуществлять контроль за экологической ситуацией (заборы воды).
89. Изучать историю родного края.
90. Участвовать в составлении и написании сценариев к КВН и др.
91. Принимать участие в художественной самодеятельности.
92. Организовывать игры для младших и сверстников.
93. Во время походов готовить еду, фотографировать, обслуживать, обеспечивать комфорт.
94. Изучать военное дело.
95. Интересоваться новыми нормативно-правовыми актами, особенностями законодательства.
96. Тренировать младших в секциях, спортивных командах.

Для того, чтобы определить сферы своих интересов, необходимо подсчитать количество «+» и «-» в каждом столбике листа ответов. Сферы интересов обозначены римскими цифрами от I до XVI. Если количество «+» в столбце больше 6, то интерес к этой сфере ярко выражен. Смотрите на таблицу и работайте:

I – физика

II – математика

III – автодело

IV – компьютер и оргтехника

V – химия

VI – биология и сельское хозяйство

VII – медицина

VIII – география, экология

IX – история

X – филология, журналистика

XI – искусство

XII – педагогика

XIII – труд в сфере обслуживания

XIV – военное дело, МЧС

XV – право

XVI – спорт

После индивидуальной работы происходит обсуждение результатов.

Занятие №5: «Профессиональная направленность»

Цель:

- Определение своей профессиональной направленности.
- Формирование навыков целеполагания и планирования.

Задачи:

- Научить ориентироваться в сложном мире профессий, выделяя и условно различая пять предметных областей профессиональной деятельности (Человек – Человек, Человек – Техника, Человек – Знаковая система, Человек – Природа, Человек – Художественный образ).
- Научить учитывать свою профессиональную направленность при выборе профессии.

Содержание:

1. Беседа о типах профессий (16 мин.)

Все профессии можно разделить в зависимости от особенностей предмета труда на 5 типов. Предмет труда отвечает на вопрос «С чем работать?», то есть, на какие объекты направлен труд специалиста.

а. Профессии, труд в которых направлен на объекты живой природы – это профессии типа **«Человек – Природа»**.

Это профессии, связанные с сельским хозяйством, лесной отраслью, природоохранительной деятельностью, биотехнологиями, метеорологией, геодезией и т.д. (Эколог, геолог, биолог, зоотехник, егерь, ветеринар, овощевод, семеновод и т.д.)

б. Профессии, труд в которых направлен на технические объекты (машины, механизмы, материалы) – это профессии типа **«Человек – Техника»**. Это, как правило, рабочие специальности: водитель, слесарь, токарь, столяр, строитель, монтажник и т.д.

с. Профессии, труд в которых направлен на человека – это профессии типа **«Человек–Человек»**. Профессии, связанные с обучением, воспитанием, обслуживанием, руководством (воспитатель детского сада, продавец, врач, учитель, проводник поезда и т.д.).

д. Профессии, труд в которых направлен на обработку информации (сведений), представленной в виде условных знаков, цифр, формул, текстов – это профессии типа **«Человек – Знак»**. Пример: переводчик, бухгалтер, нотариус, оператор ПК, программист, физик, кассир, верстальщик и т.д.

е. Профессии, в которых предмет труда – изобразительная, музыкальная, литературно-художественная, актерская деятельность, относятся к типу «Человек – Художественный образ» (дизайнер, визажист, декоратор, журналист, вокалист, художник оформитель и т.д.).

2. Методика «Дифференциально-диагностический опросник (ДДО)» (16 мин.)

При выполнении этого теста необходимо из пары видов деятельности выбрать один вид «а» или «б» и отметить его в бланке ответов. Если не нравится ни то, ни другое, выбирайте по принципу «меньшего зла». Но выбор должен быть сделан.

1а. Интересоваться состоянием и развитием растительного мира	1б. Обслуживать машины, приборы, технику (следить, регулировать)
2а. Оказывать помощь людям в области информации (реклама)	2б. Составлять таблицы, схемы, программы для вычислительных машин
3а. Декламировать, играть на сцене	3б. Изучать особенности поведения животных
4а. Обрабатывать материалы (дерево, ткань, металл, пластмассу и т.п.)	4б. Доводить товары до потребителя, рекламировать, продавать
5а. Редактировать тексты, программы	5б. Обсуждать художественные книги, пьесы, концерты
6а. Интересоваться строением живых клеток, микроорганизмов	6б. Изучать и делать выводы о причинах поступков людей, внутреннего мира человека
7а. Работать над дизайном помещений, устанавливать декорации	7б. Управлять какими-либо машинами и механизмами
8а. Сообщать, разъяснять людям нужные им сведения (в справочном бюро, на экскурсии и т.д.)	8б. Оформлять выставки, витрины (или участвовать в подготовке пьес, конкурсов)
9а. Ремонтировать технику, в том числе и компьютерную	9б. Искать и исправлять ошибки в текстах, таблицах, схемах
10а. Делать заборы воды, почвы, следить за экологией	10б. Выполнять вычисления, расчеты
11а. Выращивать растения, следить за этапами созревания	11б. Конструировать, проектировать, улучшая качество работы оборудования, компьютерной и оргтехники

12а. Разбирать конфликты, убеждать, разъяснять суть проблемы	12б. Разбираться в чертежах, схемах, компьютерных программах (проверять, уточнять, разрабатывать)
13а. Заниматься наладкой приборов, аппаратуры	13б. Наблюдать, изучать жизнь (живых микроорганизмов) и повадки животных
14а. Заниматься оформительской деятельностью, эстетически украшать интерьеры помещений	14б. Оказывать людям консультативную помощь по различным вопросам
15а. Составлять точные описания, отчеты о наблюдаемых явлениях, событиях, измеряемых объектах	15б. Художественно описывать, изображать события наблюдаемые или представляемые
16а. Интересоваться явлениями природы и причинами возникновения	16б. Изучать мимику, жесты людей, разбираться в причинах тех или иных поведенческих реакций
17а. Заниматься лепкой, рисованием, реставрацией	17б. Конструировать и улучшать работу техники
18а. Организовать культпоходы экскурсии, туристические походы и т.п.	18б. Играть на сцене, принимать участие в концертных программах
19а. Изготавливать по чертежам и схемам что-либо	19б. Заниматься черчением, копировать чертежи, карты, схемы, работать с числовым материалом
20а. Интересоваться ветеринарией	20б. Работать на ПК

Лист ответов

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

1 – Ч – П, 2 – Ч – Т, 3 – Ч – Ч, 4 – Ч – З, 5 – Ч – Х.

Подсчитайте суммы совпадений по каждому типу профессий, максимальное количество баллов – 8.

А теперь выделите предпочитаемые вами типы профессий, то есть склонности.

3. Упражнение «Угадай профессию» (4 мин.)

Участники сидят в кругу. По желанию, один из участников выходит за дверь. Оставшиеся участники загадывают профессию, которую каждый из них по очереди будет показывать вошедшему с помощью жестов и мимики, что это за профессия. Вошедший также может задавать вопросы, на которые можно получить ответ «да» или «нет». Игрок должен назвать загаданную профессию.

4. Упражнение «Цепочка профессий» (4 мин.)

Упражнение используется для выработки умения выделять общее в различных видах трудовой деятельности. Игроки садятся в круг. Каждый по очереди называет профессию так, чтобы она имела что-то общее с предшествующей. Например: фрезеровщик- зубной врач (тоже использует фрезу) – медсестра – нянечка – мусорщик – эколог – биолог – художник (пейзажист) – и т.д.

В случае неудачного продолжения ведущий (или кто-либо из игроков) просит пояснить, в чем же состоит сходство названной профессии с предыдущей. Если кто-то не может назвать подходящую профессию, то ее называет следующий игрок, а не сумевший ответить выходит из круга.

Занятие №6: «Профессиональный тип личности»

Цель:

- Определение своего профессионального типа личности.
- Осознание учащимися своих профессиональных предпочтений.
- Расширение знаний о мире профессий.

Задачи:

- Научить подростков различать шесть профессиональных типов личности (реалистический, интеллектуальный, социальный, конвенциальный, предприимчивый, артистический).
- Научить определять, какая профессиональная сфера привлекает их или не привлекает.

Содержание:

1.Опросник профессиональных предпочтений Дж. Холланда. (30 мин.)

Теоретической основой для опросника профессиональных предпочтений служит теория профессионального выбора, разработанная американским профессором Дж. Холландом.

Суть теории Дж. Холланда заключается в том, что успех в профессиональной деятельности зависит от соответствия типа личности и типа профессиональной среды. Поведение человека определяется не только его личностными особенностями, но и окружением, в котором он проявляет свою активность. Люди стремятся найти профессиональную среду, свойственную своему типу, которая позволила бы им полнее раскрыть свои способности, выразить ценностные ориентации.

Опросник профессиональных предпочтений позволяет соотнести склонности, способности, интеллект с различными профессиями. Предпочитаемый тип профессии и определится первыми тремя наиболее предпочитаемыми сферами деятельности.

Виды деятельности (интересы)

Ниже приводятся различные виды деятельности, которые отражают широкий круг интересов человека. Поставьте знак «+» в бланке ответов, если вид деятельности под соответствующим номером Вам нравится, подходит или подойдет. Важно отметить то, что Вас привлекает, нравится.

R

1. Ремонтировать электрические приборы
2. Ремонтировать автомобили
3. Чинить механические приборы
4. Изготавливать изделия из дерева
5. Выращивать сельскохозяйственных животных
6. Работать на металлообрабатывающих станках
7. Заниматься охотой и рыболовством
8. Пройти курс учебы на производстве
9. Пройти курс черчения
10. Пройти курс столярного дела
11. Пройти курс автомеханики

I

1. Читать научные книги и журналы
2. Работать в лаборатории
3. Работать над научным проектом
4. Размышлять над научными проблемами
5. Работать с химическими реактивами
6. Самостоятельно читать специальную литературу

7. Использовать математические знания на практике
8. Изучать физику
9. Изучать химию
10. Изучать биологию
11. Изучать математику

A

1. Делать наброски, рисовать, писать красками
2. Играть в спектаклях
3. Заниматься дизайном мебели, одежды, витрин
4. Играть в рокгруппе, симфоническом оркестре
5. Играть на музыкальных инструментах
6. Писать для газет и журналов
7. Писать портреты, фотографировать
8. Писать пьесы и рассказы
9. Читать и писать стихи
10. Брать уроки по искусству
11. Заниматься аранжировкой музыки

S

1. Встречаться с видными деятелями науки
2. Читать книги и статьи по социологии
3. Работать для общества Красного Креста
4. Помогать людям решать их личные проблемы
5. Ухаживать за детьми
6. Заниматься с несовершеннолетними правонарушителями
7. Преподавать в учебных заведениях
8. Читать книги по психологии
9. Помогать людям с физическими недостатками
10. Пройти курсы по психологии человеческих взаимоотношений
11. Пройти курсы гидов или экскурсоводов

E

1. Оказывать влияние на других
2. Продавать что-либо
3. Изучать стратегию делового успеха
4. Управлять собственным делом, предприятием
5. Посещать аукционы, выставки-продажи
6. Изучить краткий курс управления предприятием
7. Быть официальным представителем предприятия
8. Контролировать работу других
9. Встречаться с руководителями различного ранга
10. Руководить группой для достижения определенной цели
11. Участвовать в политической компании

C

1. Начислять налоги
2. Печатать деловые бумаги
3. Складывать, вычитать, умножать, делить числа, производя бухгалтерские расчеты
4. Работать с офисным оборудованием
5. Вести точный учет расходов
6. Работать с компьютером
7. Пройти курс бухгалтерского дела
8. Проводить математические расчеты в бухгалтерии или бизнесе
9. Работать с микрокалькулятором

10. Проводить проверку документации или продукции на предмет выявления ошибки или пропажи
11. Содержать свой рабочий стол и помещение в порядке

Способности (умения)

Поставьте знак «+» в бланке ответов для тех видов умений, которыми Вы обладаете и которые Вы можете применить грамотно и компетентно.

R

1. Я работал на деревообрабатывающих станках
2. Я могу использовать электроизмерительные приборы
3. Я могу заменить масло в машине
4. Я работал с электрооборудованием
5. Я могу обновить мебель и деревянные изделия
6. Я умею читать чертежи, эскизы, схемы
7. Я могу делать несложный ремонт электроприборов
8. Я могу ремонтировать мебель
9. Я могу сделать чертеж
10. Я могу выполнить простой ремонт телевизора или радиоприемника
11. Я могу делать несложный ремонт водопровода

I

1. Я умею решать математические задачи
2. Я могу провести научный эксперимент, исследование
3. Я понимаю, что такое период полураспада
4. Я умею решать задачи, используя физико-математические формулы
5. Я умею пользоваться калькулятором
6. Я умею пользоваться микроскопом
7. Я умею составлять компьютерные программы
8. Я могу описать функцию белых кровяных тел
9. Я понимаю простейшие химические формулы
10. Я понимаю, почему искусственные спутники не падают на землю
11. Я могу назвать три продукта с большим содержанием протеина (белка)

A

1. Я умею играть на музыкальном инструменте
2. Я могу участвовать в хоровом пении на два или четыре голоса
3. Я могу быть солистом
4. Я могу играть в пьесе
5. Я могу читать и интерпретировать написанное
6. Я могу написать рекламное объявление
7. Я могу рисовать, писать красками, акварелью, лепить скульптуру
8. Я могу сочинять и аранжировать музыку
9. Я могу конструировать одежду, мебель, рисовать плакаты
10. Я хорошо пишу рассказы и стихи
11. Я могу сам изготовить простые украшения для дома

S

1. Для меня несложно общаться с любыми людьми
2. Я могу вести дискуссию
3. Я хорошо объясняю что-либо другим
4. Я принимал участие в благотворительной деятельности
5. Я могу быть муниципальным работником
6. Я с легкостью обучаю детей
7. Я могу хорошо принять гостей
8. Я могу помочь людям, которые расстроены или в беде
9. Мне легко удастся создать людям хорошее настроение

10. Я хорошо разбираюсь в людях
11. Мне легко удастся помогать людям и планировать их будущее

Е

1. Меня выбирали на разные должности в школе
2. Я знаю, как стать преуспевающим руководителем
3. Я хороший оратор
4. Я могу организовать малое предприятие
5. Я могу заставить группу хорошо работать
6. У меня репутация человека, умеющего работать со «сложными людьми»
7. Я могу организовать распродажу товаров
8. Я могу организовать работу других людей
9. Я настойчивый человек
10. Я могу убеждать людей делать так, как я предлагаю
11. Я хороший продавец

С

1. Я могу печатать 25 слов в минуту
2. Я могу работать на копировальной и множительной технике
3. Я могу стенографировать
4. Я знаю делопроизводство
5. Я работал в офисе
6. Я умею пользоваться каталогами, справочниками
7. Я могу за короткое время выполнить много «бумажной» работы
8. Я умею пользоваться вычислительной техникой
9. Я умею пользоваться простым оборудованием для переработки информации
10. Я могу заполнить в бухгалтерской книге дебет и кредит
11. Я умею вести точный учет платежей и проданных товаров

Профессии (карьеры)

Ниже приводится перечень карьер в бизнесе, промышленности, государственных учреждениях, различных видах искусства и науки. Поставьте знак «+» для тех видов карьер, которые Вас интересуют или нравятся Вам.

Р

1. Авиамеханик
2. Специалист по рыбе и диким животным
3. Автомеханик
4. Плотник
5. Пожарный
6. Лесоруб
7. Контролер ОТК
8. Инженер-строитель
9. Радист
10. Водитель
11. Станочник
12. Инженер по тепловозам
13. Машинист (станочник)
14. Электрик

І

1. Метеоролог
2. Биолог
3. Астроном
4. Лаборант медицинской лаборатории
5. Антрополог

6. Языковед
7. Химик
8. Ученый-исследователь
9. Автор научных статей
10. Редактор научного журнала
11. Геолог
12. Эколог
13. Философ
14. Физик

А

1. Поэт
2. Дирижер симфонического оркестра
3. Музыкант
4. Писатель
5. Актер
6. Внештатный корреспондент
7. Музыкальный аранжировщик
8. Журналист
9. Портретист (художник)
10. Эстрадный певец
11. Композитор
12. Скульптор
13. Драматург
14. Карикатурист

С

1. Социолог
2. Преподаватель
3. Специалист по преступности несовершеннолетних
4. Логопед
5. Консультант по вопросам брака
6. Директор школы
7. Врач по лечебной физкультуре
8. Психолог в клинике
9. Учитель
10. Служащий отделов социального обеспечения
11. Директор молодежного лагеря
12. Юрисконсульт
13. Социальный работник
14. Специалист по профориентации

Е

1. Брокер
2. Скупщик
3. Заведующий рекламой
4. Представитель промышленной компании
5. Страховой агент
6. Редактор независимой газеты
7. Коммерческий агент
8. Директор ресторана
9. Специалист по церемониям и ритуалам
10. Торговый работник
11. Продавец недвижимого имущества
12. Экскурсовод, гид
13. Политический деятель

14. Менеджер

С

1. Бухгалтер
2. Преподаватель бизнеса
3. Контролер бюджета
4. Корректор
5. Финансовый инспектор
6. Стенографист, машинистка
7. Кассир
8. Переводчик
9. Работник узла связи
10. Оператор оборудования
11. Финансист
12. Оценщик
13. Секретарь-референт
14. Ревизор банка

Бланк ответов

Деятельности (интересы)							Способности						Профессии (карьеры)						
	R	I	A	S	E	C	R	I	A	S	E	C	R	I	A	S	E	C	
1																			1
2																			2
3																			3
4																			4
5																			5
6																			6
7																			7
8																			8
9																			9
10																			10
11																			11
12																			12
13																			13
14																			14

2. Интерпретация результатов (10 мин.)

Реалистический тип (практический) (Р)

Любит заниматься конкретными вещами и их использованием. Ориентирован на практический труд и быстрый результат деятельности. Отдает предпочтение занятиям, требующим ручных умений и ловкости. Хорошо развито практическое мышление. Охотно выбирает профессии водителя, спасателя, оператора ПК, плотника, сварщика, милиционера, столяра и т.д. Коммуникативные навыки требуются минимально.

Исследовательский тип (интеллектуальный) (И)

Сообразителен, наблюдателен, независим, оригинален, обладает нестандартным мышлением, творческим подходом к делу. Развита умственные способности. Предпочитает научные профессии: эколога, философа, биолога, агронома, техника по компьютеру. Межличностные отношения играют в деятельности незначительную роль.

Артистический тип (А)

Высокая эмоциональная чувствительность, творческое воображение, образное мышление, богатая фантазия. В отношениях с людьми опирается на свои ощущения, интуицию. Развито

восприятие, ручные умения, словесные способности. Предпочитает занятия, связанные с изобразительной, музыкальной, литературно-художественной, актерско-сценической деятельностью (дизайнер, художник, фотограф, музыкант, актер, визажист, модельер и т.д.).

Социальный тип

Активен, общителен, эмоционален, чувствителен. Обладает развитыми словесными способностями. Умеет устанавливать и поддерживать отношения с людьми. Предпочитаемы занятия обучение, информирование, лечение, обслуживание. Главное содержание труда – взаимодействие с людьми. Предпочитаемые профессии: учитель, воспитатель, психолог, тренер и т.д.

Предпринимательский тип (П)

Находчивый, практичный, подвижный, инициативный, азартный. Любит риск, стремится к лидерству. Любит быть на виду. Не любит занятий, требующих усидчивости, длительной концентрации внимания. Хорошо справляется с работой, требующей быстрого принятия решения. Преобладают словесные способности. Контакты с людьми – многочисленны (коммерсант, предприниматель, брокер, адвокат, страховой агент, менеджер.

Конвенциональный тип (К)

Усидчивый, исполнительный, дисциплинированный, аккуратный. Отдает предпочтение ясным, четко сформулированным предписаниям. Любит решать типичные задачи. Предпочитает профессии, имеющие отношение к канцелярским и расчетным работам (бухгалтер, кассир, банкир, секретарь, нотариус, экономист и т.д.)

Занятие №7: «Характеристика профессий – профессиограмма»

Цель:

- Знакомство с понятием «профессиограмма» и ее содержанием.
- Составление профессиограммы будущей профессии.

Задачи:

- Рассказать о необходимости сбора информации о заинтересовавших видах деятельности.
- Научить составлять профессиограмму своей будущей профессии.

Содержание:

1. Работа с понятием «профессиограмма» (16 мин.)

Размышляя, какую выбрать в будущем профессию, каждый из вас так или иначе собирает информацию о заинтересовавших видах труда. Собранные сведения вы анализируете, критически оцениваете, систематизируете, и на их основе у вас складывается представление об определенной профессиональной деятельности. Фактически вы на простейшем уровне занимаетесь составлением профессиограмм – характеристик профессий с требованиями, которые они предъявляют к личности работающего. Профессиограмма является источником, необходимым для ознакомления с профессией.

Чтобы Профессиограмма отражала истинное положение дела, надо стараться получить как можно больше сведений о той или иной профессии. Источником может служить описание в различной литературе, экскурсии, беседы со специалистами, просмотр научно-популярных, документальных фильмов.

Работа по составлению профессиограммы позволяет глубже узнать содержание будущей профессии, оценить свою профпригодность к ней. Кроме того, она поможет определить и те качества, которые нужно развивать у себя.

Профессиограмму желательно составлять по такому плану (расширенному):

I. Общие сведения о профессии:

- 1) Возникновение профессии, произошедшие изменения ее содержания;
- 2) Смежные профессии;
- 3) Перспективность роста квалификации;
- 4) Спрос на профессию в вашем городе.

II. Характеристика процесса труда:

- 1) Орудия труда;
- 2) Рабочее место;

- 3) Характер работы (монотонный или разнообразный, переменный);

III. Санитарно-гигиенические условия труда:

- 1) Режим труда и рабочий ритм;
- 2) Основные требования к физическому состоянию организма работающего;
- 3) Медицинские противопоказания;
- 4) Возможные производственные травмы, профессиональные заболевания.

IV. Психологические требования профессии к человеку:

- 1) Основные качества, которыми должен обладать работающий:
 - а) эмоционально-волевые;
 - б) деловые;
 - в) моторные (двигательные);
 - г) внимание;
 - д) мышление;
 - е) тип памяти;
 - ж) моральные качества.

V. Сведения о профессиональной подготовке:

- 1) Пути получения профессии и характеристика учебных заведений;
- 2) условия поступления;
- 3) продолжительность обучения;
- 4) основные изучаемые дисциплины;
- 5) квалификация выпускника учебного заведения;
- 6) перспективы профессионального роста или продвижения.

Приведем для примера профессиограмму по профессии «БУХГАЛТЕР»

Профессия бухгалтера относится к одной из старейших. Уже в Древней Индии существовали бухгалтеры по учету ведения сельскохозяйственного производства. Первые печатные книги появились в XIV – XV веках, и среди них «Трактат о счетах и записях» итальянского математика Луки Пачоли – первая книга по бухгалтерскому учету.

В России должность бухгалтера была официально учреждена Петром I в начале XVIII века.

В переводе с немецкого слово «бухгалтер» означает «книговед», так как раньше поступление и расход товарно-материальных ценностей и денежных средств записывали в специальную книгу.

Бухгалтер фиксирует всю финансово-хозяйственную деятельность предприятия в учетных документах. Например, производит начисление зарплаты, ведет учет материальных ценностей, производит расчет себестоимости продукции или налоговых отчислений. Обычно бухгалтер выполняет какую либо одну из функций бухгалтерского учета, однако ориентироваться должен во всех его видах. Эту профессию отличает минимальный уровень общения в постоянном коллективе.

За всю историю существования данной профессии с ней произошли некоторые изменения, т.е. В настоящее время в связи с компьютеризацией бухгалтер стал работать на компьютере, чего естественно не было раньше.

Смежным профессиям: экономист, оператор ПК со знанием бухучета, налоговый инспектор, банковский работник.

Карьерные перспективы связаны с прохождением курсов повышения квалификации и служебным повышением на должность главного бухгалтера, аудитора.

Постоянный, устойчивый спрос на рынке труда. Бухгалтеры работают на предприятиях, в организациях и учреждениях различных форм собственности (в банках, налоговых инспекциях, пенсионных фондах, страховых агентствах, негосударственных предприятиях малого и крупного бизнеса, любых государственных учреждениях, не относящихся к сфере экономики и финансов).

Направленность – на работу со знаковыми системами, числами, формулами, компьютерами.

Условия работы: в помещении, сидячий.

Бухгалтер в течение длительного времени должен уметь сосредотачиваться на одном предмете, заниматься определенным видом деятельности, а также быстро переходить с одного вида деятельности на другой, в общем работа монотонная.

В основном это обычный восьмичасовой пятидневный график работы с ежегодным оплачиваемым отпуском 28 календарных дней.

Медицинские противопоказания: заболевания головного мозга, плохое зрение, рассеянность внимания, плохая память, нарушение опорно-двигательного аппарата.

Возможные производственные травмы, профессиональные заболевания: ухудшение зрения.

Качества, которыми должен обладать бухгалтер: усидчивость, сосредоточенность, терпеливость, внимательность, ответственность, аккуратность, эмоционально-психическая устойчивость, честность, справедливость.

Минимальный уровень образования – курсы бухгалтерского учета. Профессию бухгалтер можно получить в средних специальных и высших учебных заведениях. Среди таких учебных заведений можно назвать следующие:

- Сызранский политехнический колледж (экономика, бухгалтерский учет и контроль).
- Самарский государственный технический университет (инженерно-экономический факультет: экономика и управление на предприятиях машиностроения)

Вступительные экзамены: русский, математика, либо по результатам ЕГЭ.

В средних специальных заведениях продолжительность обучения 3-4 года, в высших – 5-6 лет.

Основные изучаемые дисциплины: финансовый менеджмент, бухгалтерский учет, экономика, математика и статистика.

Также можно составлять профессиограмму по сокращенному варианту:

- I. Характеристика сферы труда.
- II. Должен знать и уметь.
- III. Необходимые качества.
- IV. Медицинские ограничения.
- V. Сведения о смежной профессии и возможная карьера.

Приведем для примера профессиограмму (Приложение №1)

2. Составление профессиограммы будущей профессии учащимися (24 мин.)

Опишите профессию (специальность), которая входит в область ваших интересов, соответствует вашим индивидуальным психологическим особенностям. Придерживайтесь вышеприведенного плана.

Характеристика сферы труда

Специалист этой профессии помимо сугубо профессиональных знаний и умений, должен обладать знаниями и умениями по работе с людьми. Парикмахер выполняет стрижку и укладку волос в соответствии с тенденциями моды, особенностями лица и волос у взрослых и детей. Производит обработку волос специальными препаратами, завивает, обесцвечивает, окрашивает.

Использует художественные средства для моделирования причесок и коррекции внешности человека.

Должен знать и уметь

- Строение и свойства кожи головы и волос, технологию ухода за волосами;
- Направления моды;
- Рецепты и процесс приготовления красящих и химических смесей и их воздействие на кожу и волосы;
- Правила санитарии и гигиены;
- Правила обслуживания и оказания первой медицинской помощи;
- Технологию изготовления постижерных изделий (париков, накладок, шиньонов);
- Ухаживать за волосами;
- Пользоваться парикмахерским инструментом.

Профессиограмма

Сфера
«Человек –
художественный образ»»

Парикмахер

Необходимые качества

- Хорошее развитие моторики рук;
- Тонкое чувство цвета;
- Развитие творческого воображения;
- Физическая выносливость;
- Терпеливость;
- Хорошее зрение

Сведения о смежной профессии и возможная карьера

- Градир-постижер;
 - Визажист.
- Профессию можно получить в профессионально-технических училищах, учебно-производственных комбинатах или коммерческих курсах.

Медицинские ограничения

Аллергические реакции на химические вещества.

Занятие №8: «Ошибки при выборе профессии»

Цель:

- Анализ типичных ошибок и затруднений при выборе профессии.
- Обучение подростков избеганию ошибок, сопутствующих выбору профессии.

Задачи:

- Ознакомить с характерными ошибками и затруднениями при выборе профессии.
- Ознакомить с правилами грамотного выбора профессии.

Содержание:

1. Рассказ об ошибках при выборе профессии (24 мин.)

Характерные ошибки и затруднения, с которыми сталкиваются старшеклассники при выборе профессии:

- ориентация сразу на профессии высокой квалификации, но к ним идёт многоступенчатая лестница трудовых занятий. При этом наибольших успехов достигает тот, кто хорошо прошёл начальные ступени (Директор);
- отношение к некоторым важным для общества профессиям как к недостойным (Дворник, уборщица, но если бы не было представителей данных профессий, то в каких бы условиях мы бы жили и работали?);
- выбор профессии за компанию, чтобы не отстать от своих товарищей. Но люди-то все разные, нет абсолютно похожих друг на друга. То, что подходит одному, другому не подходит. В итоге, через какое время человек осознает, что ошибся и предпринимает попытки найти себя в другой сфере занятий. Но время уже упущено. И все же никогда не поздно сделать свой выбор;
- перенос отношения к человеку на его профессию: стараясь подражать во всём своему идеалу (отцу, старшему брату, хорошему знакомому), старшеклассник решает выбрать ту же работу, которой занимается этот человек;
- увлечение только внешней или какой-нибудь частной стороной профессии (заработная плата высокая, а условия труда тяжелые). Не стоит забывать, что со стороны мы видим только «фасад» – лицевую часть этой деятельности, где все блистательно и красиво... У любой монеты две стороны. Не забывайте об этом!
- плохое различение или вообще отождествление школьного учебного предмета с профессией. Предположим, учащийся имеет хорошие оценки по литературе. Однако интерес к предмету может быть «житейским», на бытовом уровне. То есть человеку просто нравится знакомиться с произведениями литературы, рассуждать о характере героев произведений, обсуждать причины поступков. Это может быть недостаточно для того, чтобы стать хорошим филологом;
- устарелые представления о характере труда в выбранной сфере;
- неумение разобраться в своих склонностях, способностях, подготовленности;
- неумение реально оценить свои психофизиологические особенности;
- незнание правил принятия решения и составления плана профессионального пути.

Причиной ошибки в выборе профессии может явиться недостаток информации о профессиях, а также о своих возможностях.

2. Упражнение «Диалог о профессии» (8 мин.)

Участники делятся на пары. В каждой паре выбирают профессию, которую хотел бы иметь в будущем один из игроков. Задача заключается в том, чтобы обосновать свой выбор.

«Мне нравится профессия.....»

- | | |
|---------------------|--------------|
| 1. Потому что | Да, но |
| 2. Потому что | Да, но |
| 3. Потому что | Да, но |
| 4. Потому что | Да, но |
| 5. Потому что | Да, но |

Кто сможет более аргументировано доказать, насколько выбранная профессия подошла бы к выбравшему ее участнику.

Затем обмен ролями.

3. Упражнение «День из жизни ...» (8 мин.)

Данное упражнение построено по принципу игр типа «рассказ из существительных» и является их профориентационной модификацией. Участники рассаживаются в круг. Необходимо общими усилиями с помощью слов (имен существительных, нарицательных в именительном падеже) составить рассказ на тему «Обычный день из жизни такого-то профессионала» (какого именно, группа определяет сама или ведущий предлагает интересную для нее профессию).

В ходе игры по кругу каждый называет свое слово, но так, чтобы получился связный рассказ. Например, день из жизни водителя городского автобуса: будильник – кофе – автопарк – дорога – остановка – дорога – остановка – толпа – давка – поворот – остановка – прокол – телефон – ремонтники – колесо – благодарность и т.п.

При обсуждении выясняется, удалось ли создать цельное произведение, а также то, насколько оптимистичным или, наоборот, грустным получился рассказ и почему так произошло.

Занятие №9: «Основные факторы выбора профессии»

Цель:

- Знакомство с основными факторами выбора профессии.
- Формирование способности оценивать собственные ситуации самоопределения.

Задачи:

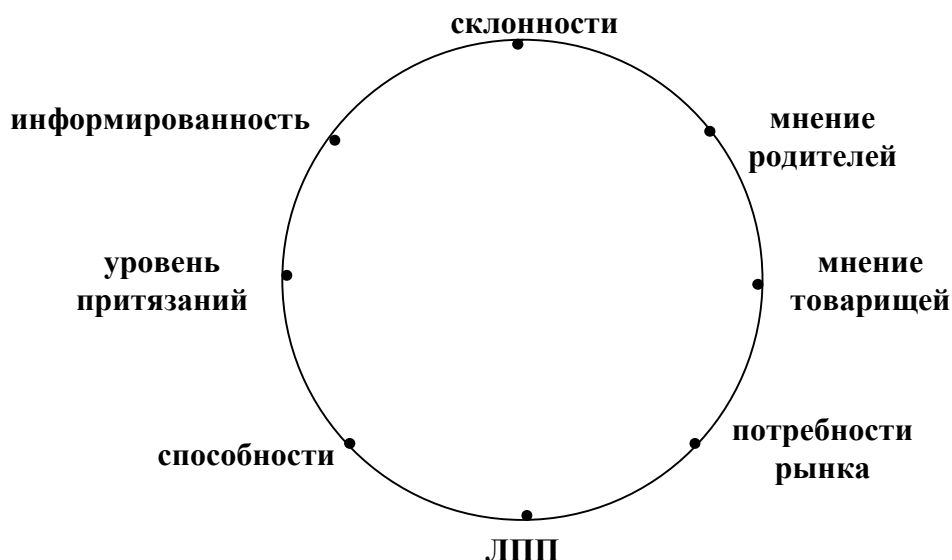
- Ознакомить с основными факторами выбора профессии.
- Научить подростков анализировать собственные ситуации выбора профессии.

Содержание:

1. Мини-лекция (16 мин.)

Детям задается вопрос «Что нужно учитывать, выбирая профессию?». Они называют различные факторы, которые можно записать на доске.

Психологи выделили самые главные факторы профессионального выбора. Таких факторов восемь и их можно представить в виде «восьмиугольника». Нарисовать на доске и кратко прокомментировать каждый фактор.



Способности – индивидуально-психологические особенности, которые помогают человеку добиваться успеха в какой-либо деятельности, но не сводятся к знаниям, привычкам, навыкам. Неспособных людей нет.

Уровень притязаний – то, на что я претендую (зарплата, график работы и т.д.).

Информированность – количество и качество информации о выбранной профессии.

Склонности – «Я хочу делать», нравится. Не просто желание узнать, а желание вмешаться в дело, от которого тебе трудно оторваться для чего-либо другого.

Мнение родителей – как родители относятся к выбору ребенка.

Мнение товарищей – реакция друзей на выбор профессии.

Потребности рынка – востребована ли данная профессия на рынке труда.

Личная профессиональная перспектива – план профессионального становления, цель к чему нужно стремиться, какие шаги предпринимать для достижения цели.

2. Практическая работа с «восьмиугольником основных факторов выбора профессии (по Е.А.Климову)», коллективная дискуссия. (24 мин.)

На данном этапе работы восьмиугольник пока еще не совсем понятен большинству, поэтому следует показать на примерах, как с его помощью можно анализировать те или иные ситуации самоопределения. Разобрать вместе **задачу-ситуацию №1** «Девятиклассник Вова собирается стать юристом. Его дедушка, заслуженный юрист на пенсии, намерение внука одобряет. Сам Вова увлекается спортом. Ходит в секцию футбола, собирается пойти в группу единоборства, дома иногда паяет, увлекается радиотехникой. В школе он учится в основном на тройки, но оправдывает себя тем, что в выпускном классе ему наймут репетитора и он станет отличником, и тогда после школы он спокойно поступит на юрфак МГУ. На вопрос, чем его привлекает профессия «юрист» отвечает, что это «очень денежная и уважаемая профессия». Вова иногда любит рассказывать своим приятелям о юридических подвигах своего дедушки-юриста, но товарищи слушают его молча...»

Учащимся предлагается оценить, насколько продуманно Вова выбирает свою профессию. Для этого надо разобраться, как строится личная профессиональная перспектива (все ли остальные факторы учитываются при построении его планов на будущее). Если ЛПП строится с учетом какого-то фактора, то между ними проводится линия, если фактор не учитывается, то остается пустое место. Иногда возникает неоднозначная оценка относительно учета (или не учета) данного фактора, в этом случае ЛПП и фактор соединяются пунктирной линией. Затем в целом оценивается, удачно построена профессиональная перспектива или нет.

Например, в приведенном выше примере с Вовой ЛПП строится с учетом мнения родителей и уровня притязаний, потребности рынка труда в юристах и информированность Вовы о выбираемой профессии вызывает некоторые сомнения, а что касается склонностей, способностей и одобрения такого выбора товарищами, то в данной ситуации это как-то не прозвучало.

Иногда для закрепления классу можно предложить вторую, более сложную **задачу-ситуацию**, например: «Лариса, ученица девятого класса, хочет стать врачом-терапевтом. Учится на 4 и 5. Любимые предметы – литература и история. Дома любит шить и читать иностранную литературу. Лариса считает, что профессия врача очень интересная и благородная. Лариса – тихая и спокойная девочка, с претензиями на утонченность и изысканность. В классе ее уважают, но к намерению стать врачом относятся безразлично. Ее родители (инженеры) не одобряют намерений дочери стать врачом, считая, что ей лучше поступать в технический вуз. Сама Лариса надеется после 11-го класса сразу поступить в медицинский институт, а если не поступит – год поработать санитаркой и поступать снова, уже имея стаж работы и даже небольшой опыт...». Например, в данной ситуации, очевидно, что Лариса не учитывает мнений своих родителей и одноклассников, не учитывает свои истинные склонности, есть некоторые сомнения по поводу ее знаний профессии и готовности пройти сложный конкурс в престижный мединститут, хотя с точки зрения уровня притязаний и потребностей общества выбор довольно обоснованный.

Естественно, при анализе данных задач-ситуаций необходимо сначала обращаться к классу и просит самих учащихся высказываться по каждому фактору, лишь в конце обозначая свое мнение.

Когда большинству учащихся «восьмиугольник» будет понятен, можно зачитать еще две задачи-ситуации, которые должны будут оцениваться самостоятельно. Затем каждый из учащихся может оценить свою ситуацию.

Занятие №10: «Личный профессиональный план»

Цель:

- Обобщение и систематизация приобретенных знаний.
- Обучение правилам составления личного профессионального плана.

Задачи:

- Рассказать о правилах составления личного профессионального плана.
- Научить подростков составлять личный профессиональный план.

Содержание:

1. Структура личного профессионального плана (16 мин.)

Как спланировать свой профессиональный путь, чтобы достичь своей мечты? Перспектива должна быть реалистичной, оптимистичной, дифференцированной, т.е. должно быть разделение будущего на последовательные этапы.

Интересующее нас явление называют по-разному: «жизненные планы», «личные планы», «жизненные перспективы», «профессиональные планы», «проекты самоопределения», «виды на ближайшее будущее». Профессиональные планы могут варьировать у разных оптантов по следующим признакам:

- определённая, ясность плана (как образа в сознании);
- полнота;
- устойчивость (во времени, по отношению к внушающим и другим воздействиям);
- реалистичность;
- логическая обоснованность и внутренняя согласованность (или противоречивость);
- моральная оправданность, обоснованность;
- согласованность с явно выраженными склонностями.

В идеале профессиональный план должен иметь следующую структуру:

- 1. Главная цель** (кем я буду? чего достигну? какой трудовой вклад внесу в общенародное дело?)
- 2. Цепочка более отдалённых конкретных целей** (где буду учиться? первая работа, дальнейшие перспективы).
- 3. Пути и средства достижения ближайших жизненных целей** (ознакомление с будущей профессией, проба сил, самообразование и т.п.)
- 4. Внешние условия достижения целей** (трудности, возможное противодействие тех или иных людей)
- 5. Внутренние условия** (свои возможности: состояние здоровья, способности к творческому или практическому обучению, настойчивость, терпение, личные качества, необходимые для работы по данной специальности);
- 6. Запасные варианты** целей и путей их достижения на случай возникновения непреодолимых препятствий для непосредственной реализации основных вариантов (например, «если не пройду по конкурсу в расположенное поблизости учебное заведение, попробую поступить на ту же специальность в другое»).

Спланировать трудовой, жизненный путь хотя бы на ближайший период «профессионального старта» нельзя за один присест. Это процесс творческий. Он может быть длительным, проходить ряд этапов:

1.Ориентировочное планирование (рассматриваются важность, осуществимость, посильность разных целей, конкурирующих вариантов, возможности овладения профессиями разных типов; уточняется область приложения сил, профессионального роста);

2. **Организационное планирование** (обдумываются, перебираются, обосновываются, оцениваются условия, пути и средства достижения избранных целей; в частности, оцениваются экономичность, нравственная характеристика планов, путей и средств);
3. **Планирование последовательности конкретных исполнительных действий, поступков** (что, когда, как будет сделано для достижения целей);
4. **перепланирование и допланирование** (достройка и даже перестройка жизненных планов в соответствии с новыми сведениями о профессиях, об учебных заведениях, с изменяющейся социальной или биографической обстановкой).

2. *Составление своего личного профессионального плана* (24 мин.)

Посмотрим на примерах, как составляется личный профессиональный план.

1) Учащаяся 10 класса поставила перед собой **цель**: стать дизайнером.

Цепочка ближних и дальних целей:

Учебные заведения:

- Московский государственный университет сервиса (МГУС) Самарский филиал;
- Тольяттинская государственная академия сервиса;
- Самарский государственный архитектурно-строительный университет.

Первая работа:

- Фирма по дизайну интерьера.

Дальнейшие перспективы:

- Открыть свою собственную фирму по дизайну интерьера.

Пути и средства достижения цели:

- ✓ Информирование о профессии;
- ✓ Чтение специальной литературы;
- ✓ Прохождение практики во время учебы в фирме по дизайну интерьера.

Внешние условия достижения целей

Так как ей ещё учиться один год в школе, то за это время могут произойти перемены: материальные трудности, неудачная сдача ЕГЭ, заболевания и др. В этом случае она планирует найти работу по своим фактическим возможностям и поступить учиться на следующий год.

Внутренние условия достижения целей

Выбирая профессию, она учитывала соотношение требований профессии со своими личностными особенностями.

Обладает следующими способностями:

- ✓ творческими, художественными;
- ✓ воображением;
- ✓ чувством гармонии и вкуса;
- ✓ умением передать основной замысел с помощью графического изображения, макета;
- ✓ хорошим зрением и глазомером.

Личными качествами, интересами и склонностями:

- ✓ открытость для восприятия нового;
- ✓ оригинальность, находчивость, наблюдательность;
- ✓ независимость, самостоятельность;
- ✓ интуитивность, реалистичность; общительность.

Состояние здоровья:

- ✓ хорошее зрение
- ✓ нет заболеваний опорно-двигательного аппарата

Ее выбор профессии дизайнера подтвердился результатами психологической профориентационной диагностики.

Опросник профессиональных предпочтений Дж. Голланда	Цифровой профориентационный тест на определение типа личности	Профориентационная анкета	Матрица выбора профессии
Артистический тип (А) – женственный, чувствительный, испытывающий потребность в самовыражении, избегающий однообразной и физической работы. Профессиональный выбор ориентирован на деятельность в области искусства и культуры	Интуитивно-этический иррациональный экстраверт «Советчик». Гуманитарная сфера, педагогика, искусство, журналистика, семейное психологическое консультирование, служба знакомств, имидж-мейкерство (создание определенного образа), реклама.	Профессия типа «Человек – художественный образ» Характер труда исполнительско-творческий	Вид деятельности: Творчество (создание оригинальных произведений искусства) Объект деятельности: Искусство

Кроме того она учитывала свои Хочу, Могу, Надо, Есть. Они совпали в зоне оптимального выбора.

Резервный вариант

Ее резервный вариант – Модельер, потому что она интересуется не только декорацией помещений, но и конструированием новых моделей одежды.

Анализ результатов

- ✓ В результате работы над личным профессиональным планом учащаяся пришла к окончательному решению выбрать профессию дизайнера, но в каком направлении ещё не определилась. Во время обучения на первом курсе, по общей специализации у нее будет возможность выбрать направление ко второму курсу (это предполагается программой обучения).
- ✓ Она уверена, что найдет работу дизайнера в родном городе, в противном случае попытается получить рабочее место в другом городе.
- ✓ Так как ей ещё учиться один год в школе, то за это время могут произойти перемены: материальные трудности, неудачная сдача ЕГЭ, заболевания и др. В этом случае она планирует найти работу по своим фактическим возможностям и поступить учиться на следующий год.

2) Очень часто встречаются случаи, когда подростки не могут определиться с выбором будущей профессии. Поэтому их главной **целью** является выбор профессии, которая решается следующими **задачами**:

- Определить мотивы выбора профессии;
- Построить формулу профессии;
- Оценить своё соответствие требованиям подходящей профессии;
- Проанализировать результаты;
- Определить основные практические шаги к успеху.

Как же правильно выбрать профессию?

Учащаяся 10 класса, выбирая профессию, учитывала, что, нужно, во-первых, чётко представлять себе, что ты хочешь от профессии (мотивы выбора):

- каким должно быть содержание профессии, чтобы было интересно работать (*привлекательное и творческое, общение с людьми, соответствие моим способностям*)
- какая заработная плата ее устроит (*высокая*)
- какой образ жизни она хочет вести (*постоянно расти в профессиональном мастерстве, карьерный рост*)
- какой результат хочет получить в процессе выполнения работы (*польза людям.*)

Формула профессии

1. Цели труда – руководить людьми
2. Предмет труда – Люди
3. Средства труда – Выразительные движения, мимика
4. Условия и организация труда – Самостоятельность

Примерный список профессий по формуле:

- Журналист
- Маркетолог
- Актёр
- Архитектор
- Организатор

По результатам психологической профориентационной диагностики видно следующее:

Опросник профессиональных предпочтений Дж. Голланда	Цифровой профориентационный тест на определение типа личности	Профориентационная анкета	Матрица выбора профессии
Артистический тип (А) – женственный, чувствительный, испытывающий потребность в самовыражении, избегающий однообразной и физической работы. Профессиональный выбор ориентирован на деятельность в области искусства и культуры.	Интуитивно-логический иррациональный экстраверт «Искатель» . Свободный режим работы (интересной, дающей разнообразные впечатления). Деятельность самостоятельная. Работа с большим объемом информации.	<u>Профессии типа «Человек-человек»</u> «Человек-художественный образ» <u>Характер труда творческий</u>	<u>Вид деятельности управление</u> (руководство чьей-то деятельностью) <u>Объект деятельности человек</u> <u>Профессии типа:</u> <i>менеджер по персоналу, администратор</i>

Анализ результатов

Я пришла к своей главной цели при помощи решения ряда задач и сделала вывод, что могу выбрать профессию типа «Человек-человек» или «Человек -художественный образ», а именно: **тур. менеджер, археолог.**

Шаги к успеху

- Выбор учебного заведения.
- Программа по самообразованию и саморазвитию.
- Практический опыт работы по данной профессии.

Занятие №11: «Навыки самопрезентации»

Цель:

- Ознакомление учащихся с основами самопрезентации.

Задачи:

- Рассказать о необходимости знания правил самопрезентации, об успешности самопрезентации человека в зависимости от типа темперамента.
- Научить подростков правильно составлять резюме, а также правилам поведения на собеседовании.

Содержание:

1. Беседа «Как правильно составлять резюме» (4 мин.)

Самопрезентация – это умение человека подать себя с лучшей стороны, произвести благоприятное впечатление на окружающих и сохранить его.

Самопрезентация происходит независимо от наших желаний. В любом случае мы производим какое-то впечатление на окружающих, хотим мы этого или нет. Но этими впечатлениями можно управлять сознательно.

Важность самопрезентации понимали еще наши предки. Вспомните пословицы и поговорки на эту тему («встречают по одежке – провожают по уму», «По Сеньке шапка», «Не в свои сани не садись» и т.д.)

Успешно самопрезентация реализуется далеко не у всех.

Человеку с негативным самовосприятием труднее преподнести себя в выгодном свете.

Зависит ли успешность самопрезентации человека от его нервной системы и темперамента?

Сангвинику легче собраться с мыслями при устройстве на работу, продумать предстоящую беседу с работодателем.

Холерики очень импульсивны, деятельны, активны, возбудимы, эмоциональны. Им труднее сдерживать свои эмоции и чувства.

Флегматикам нужно активизировать свою мыслительную деятельность, мобилизовать внутренние ресурсы своего организма. Иначе они могут произвести впечатление безынициативных, вялых.

Для меланхолика, который незначительный пустяк может воспринять как жизненную драму, устройство на работу – экстремальная ситуация.

Для того, чтобы достичь намеченной цели, недостаточно правильно спланировать свои действия. Существуют правила, которых лучше придерживаться, если рассчитываешь на успех.

Перед приемом сотрудника на работу руководство предприятия изучает его квалификационные характеристики. В настоящее время, особенно в коммерческих предприятиях, распространена первичная форма знакомства с претендентом на должность в виде резюме (автобиографии).

Резюме – документ, содержащий сведения, характеризующие уровень образования, профессиональные навыки и опыт работы претендента на должность.

Квалификационное резюме отражает ваши профессиональные достижения и включает хронологию трудового пути. Это своего рода характеристика человеком самого себя.

Не существует строгих нормативных правил, как составлять резюме. Работодатели должны увидеть ваши сильные стороны и разнообразие ваших талантов.

Как правильно составлять резюме

- текст должен быть четким, предпочтительно напечатанным;
- текст необходимо уместить на одной, в крайнем случае на двух страницах;
- будь как можно более точен в формулировках, помни, что нечеткое описание себя и своих профессиональных возможностей создает о тебе столь же неопределенное впечатление;
- опиши, какой опыт ты имеешь, даже если это опыт работы на общественных началах или во время практики в период обучения;
- опыт работы лучше излагать в порядке, обратном хронологическому;

- не стоит указывать ничего негативного о себе, но ты должен быть готов в позитивном тоне обсуждать эти вопросы в ходе собеседования;
- проверь, нет ли в тексте орфографических ошибок;
- дай прочитать текст кому-нибудь еще.

Резюме содержит несколько разделов.

В разделе «Личные сведения» следует указать фамилию, имя, отчество, дату рождения, домашний адрес, телефон, семейное положение.

В разделе «Образование» указывается название учебного заведения, год его окончания, специальность и квалификация по диплому. Если вы оканчивали несколько учебных заведений и считаете, что есть смысл это отразить, то их следует указать в обратном хронологическом порядке.

В разделе «Опыт работы» описываются этапы трудовой деятельности в одной или нескольких организациях (в обратном хронологическом порядке).

Помимо этих основных разделов в резюме можно указать круг интересов, дипломы и сертификаты, а также дополнительные сведения, такие как знание иностранного языка, компьютерная грамотность, водительские права, наличие печатных трудов и т.д. Подведите итог своими качествами и наиболее важными способностями. Объясните потенциальным работодателям на конкретных примерах, какой ценный вклад вы могли бы внести в работу организации. Опишите свои уникальные способности. Этот раздел напишите в последнюю очередь – обычно это самое трудное.

2. Составление резюме (20 мин.)

Попробуйте составить резюме.

Структура резюме

ЛИЧНЫЕ СВЕДЕНИЯ

- Фамилия, имя, отчество
- Дата рождения
- Адрес: индекс, город, улица, дом, квартира
- Телефон
- Семейное положение

ФОТО

ОБРАЗОВАНИЕ

- Год окончания последнего учебного заведения, его название, специальность, квалификация
- Год окончания предпоследнего учебного заведения, его название, специальность, квалификация и т.д.

ОПЫТ РАБОТЫ

- Год работы на последнем рабочем месте, занимаемая должность и краткая характеристика содержания работы
- Годы работы на предпоследнем месте работы, занимаемая должность и краткая характеристика содержания работы и т.д.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СВЕДЕНИЯ

Дата

Подпись

И.О. Фамилия

3. Беседа «Как пройти собеседование» (6 мин.)

Собеседование – это беседа с потенциальным работодателем, в ходе которой ты можешь произвести на него хорошее впечатление.

Далеко не всегда при приеме на работу солидные рекомендации и впечатляющие резюме гарантируют удачу. Главное – это собеседование. Это своеобразная психологическая дуэль, в

которой обе стороны останутся в выигрыше, если удастся найти общий язык с работодателем. От впечатления, которое тебе удалось произвести в первые 30 секунд, зависит успех всего предприятия.

Обдумай ответы на вопросы, которые тебе обязательно зададут. Какие это вопросы?

Будьте готовы к сюрпризам. Это может быть вполне обычный вопрос, заданный в неожиданной форме: «Какие у Вас преимущества по сравнению с другими претендентами?» Не считайте, что в ваших способностях сомневаются. Просто о них недостаточно информированы. Приготовьте, краткие и убедительные примеры, свидетельствующие о том, что у вас есть необходимые для данной вакансии качества. Ваша речь должна быть предельно корректна и стилистически нейтральна.

Чаще всего вакансии достается человеку, который не только компетентен, но и способен устанавливать контакты. Поэтому ваша основная задача – найти общий язык с работодателем, произвести на него благоприятное впечатление.

Правила поведения на собеседовании

- Постарайтесь заранее как можно больше узнать об организации, в которую вы нанимаетесь на работу. Если есть возможность, посетите организацию, не привлекая к себе внимания. Взгляните своими глазами, как выглядит офис, как одеты сотрудники, постарайтесь почувствовать дух этой организации. Ведь может случиться так, что она тебе совсем не подходит.
- Постарайтесь побольше узнать о характере предстоящей работы. Вопросы о режиме работы, зарплате и прочем вы сможете задать на собеседовании, но если удастся поговорить с рядовыми сотрудниками, то вы узнаете полезной информации.
- Составьте список всего того, что может вам понадобится на собеседовании. При встрече надо иметь с собой документы: паспорт, документы об образовании, трудовую книжку, а также ручку и записную книжку.
- Все документы и их копии уложите в приличную папку.
- Продумайте заранее ответы на вопросы, которые наиболее часто встречаются на собеседовании.
- Хорошо выспитесь.
- Лучше одеться так, как принято в организации, в которую вы идете.
- Если у вас не было возможности оценить, как одеваются сотрудники этой организации, то ваша одежда должна быть достаточно официальной.
- Очень важно прибыть на собеседование вовремя.
- Придя в организацию, осмотритесь вокруг – возможно, вы заметите то, что вам поможет при собеседовании.
- Когда вас пригласят, входите спокойно, без спешки, сохраняя уверенный и деловой вид.
- Продемонстрируйте хорошие манеры. Это означает, что вы должны вежливо приветствовать своего собеседника, по возможности назвав его по имени и отчеству, не жевать резинку и не курить во время беседы, показать, что вы внимательно слушаете все, о чем вам говорят, отвечать спокойным ровным голосом и только по делу.
- Заканчивая собеседование, вам следует выяснить, каковы будут ваши последующие действия.
- Постарайтесь закончить вашу встречу в позитивном тоне, подтвердите свою заинтересованность в получении данной работы. Поблагодарите своего собеседника за то, что он уделит тебе часть своего времени.

4. Ролевая игра «Интервью» (10 мин.)

В течение 1-2 минут побудь в роли работодателя и соискателя.

В ходе беседы можно пользоваться следующими рекомендациями.

О чем может спросить работодатель	Чего не следует говорить в ответ	Как лучше ответить
Почему Вам нужна именно эта вакансия? Почему Вы	Рассказывать свою биографию.	Сообщить о том, что Вы умеете и способны сделать

считаете, что справитесь с этой работой?		для фирмы на искомом месте.
Как бы Вы себя описали? (Охарактеризуйте себя как личность)	Распространяться о своих религиозных и политических убеждениях, планах на личную жизнь.	Рассказать о себе, делая упор на качествах, которые Вам понадобятся на этом посту.
Какой у Вас опыт? Чем вы можете быть здесь полезны?	Перечислять все места, где Вы работали.	Подробнее рассказать о своих достижениях в интересующем фирму направлении.
Как Вам удалось справиться с какой-нибудь трудной ситуацией?	Сообщать незначительные подробности.	«Мне удалось изменить то-то и то-то, что принесло значительную прибыль фирме».
Ваша самая большая слабость	Торопиться с самокритикой.	Упомяните недостатки, никак не влияющие на Ваши профессиональные качества.
Что Вам известно о нашей компании?	«Я собирался навести подобные справки, но руки не дошли».	«Я не знаю, чем она занимается, какое место принадлежит ей в отрасли».
У Вас в резюме написано то-то и то-то... Расскажите подробнее.	«К сожалению, резюме было мной составлено сто лет назад, и я уже не помню деталей».	Давайте четкие и короткие ответы по существу. Подготовьтесь подкрепить фактами каждое утверждение.
Вы готовы пойти на курсы повышения квалификации?	«Нет, это не слишком меня интересует».	«Да, я мечтаю быть в курсе новейших достижений в данной области».
Вам нравится работать в «команде»?	«Я с гораздо большим удовольствием показал бы, на что способен в одиночку».	«Очень нравится – и вот конкретный пример...» (Приведите.)
Каким вы себя видите через 5 лет?	«Я занимаю должность, созданную специально «под меня».	«Я собираюсь работать все эти годы в вашей фирме и надеюсь, что новые навыки помогут моему продвижению по службе».
Какой стартовый заработок Вас устроит?	«Я готов согласиться на нижний предел зарплаты, положенный для этой должности».	«Мне хотелось бы больше узнать об этой работе и моих обязанностях».

Занятие №12: Итоговое занятие «Что я узнал?»

Цель:

- Отработка усвоения программы в игровой форме.
- Получение позитивной обратной связи для укрепления самооценки.

Задачи:

- Научить подростков уделять особое внимание факторам, которые необходимо учитывать при выборе профессионального пути.
- Научить аргументировано высказывать свою точку зрения, взгляды и отношение к профессии.

Содержание:

4. Анкетирование.(15 мин)

Возраст _____ класс _____ школа _____ дата _____

1. Знаете ли Вы, какие профессии имеют Ваши родители?
2. Знаете ли Вы, какие учебные заведения они заканчивали?
3. Знаете ли Вы, кем собираются стать Ваши друзья?
4. Есть ли в Вашей жизни занятие, хобби, которое Вы делаете с интересом и желанием?
5. Занимаетесь ли Вы углубленно каким-либо школьным предметом, например, ходите на школьные факультативы?
6. Знаете ли Вы профессиональные учебные заведения, которые есть в Вашем городе?
7. Читаете ли Вы книги о профессиях?
8. Беседовали ли Вы с кем-нибудь о профессиях?
9. Встречались ли Вы с представителями каких-либо профессий?
10. Помогаете ли Вы родителям в их профессиональной деятельности?
11. Обсуждается ли в Вашей семье вопрос о выборе профессии?
12. Велся ли в Вашей семье разговор о возможных путях получения профессии?
13. Знаете ли Вы, чем различаются понятия «сфера деятельности» и «вид деятельности»?
14. Обращались ли вы за консультацией по поводу выбора профессии к специалисту по профориентации или к школьному психологу?
15. занимались ли вы дополнительно, чтобы лучше освоить какой-нибудь предмет? (например, с репетитором или самостоятельно).
16. Думаете ли Вы о возможном применении своих способностей, склонностей, талантов в профессиональной деятельности?
17. Считаете ли Вы себя готовым сделать профессиональный выбор?
18. Выполняли ли Вы какие-либо психологические тесты на выявление отдельных профессиональных способностей и личных особенностей?
19. Знаете ли Вы, какие профессии пользуются большим спросом на рынке труда?
20. Считаете ли Вы, что имея профессиональное образование легче трудоустроиться, чем выпускникам общеобразовательных школ?
21. Знаете ли Вы, чего хотите добиться в жизни как профессионал?
22. Умеете ли Вы находить информацию о профессиях и состоянии рынка труда?
23. Работаете ли Вы в свободное от учебы время?
24. Советовались ли Вы с учителями по вопросу профессионального выбора?
25. Считаете ли, что профессионализм приходит с практикой?
26. Знаете ли, какие профессии сейчас не востребованы?
27. Занимаетесь ли Вы параллельно со школой в каком-либо кружке, секции, спортивной или музыкальной школе?
28. Считаете ли, что материальное благополучие зависит от уровня образования и профессионального мастерства?
29. Знаете ли Вы правила выбора профессии?

Подсчитайте набранные баллы.

Если Вы набрали **0-10 баллов** – Вы еще не совсем готовы к профессиональному самоопределению. Посмотрите внимательно еще раз все вопросы анкеты и проанализируйте те «слабые» места, которые вызвали затруднение: может быть Вы об этом не задумывались или не знаете где найти нужную информацию? При необходимости обратитесь к школьному психологу или к специалисту ЦСТАиП.

11-20 баллов - хороший результат. Вы достаточно предусмотрительны и рациональны, активно занимаетесь самообразованием и заботитесь о своем будущем. Но все же некоторые моменты, которые необходимо учитывать при определении профессии, Вы упустили и эту недостающую информацию нужно восполнить.

21-29 баллов – отличная готовность! Вы задались целью и активно идете к ее реализации. Возможно у Вас уже есть несколько вариантов приглянувшихся профессий. Может быть Вам стоит обсудить эти варианты с родителями, со специалистами по профориентации. Последние сомнения рассеются и придадут Вам сил и энергии при таком ответственном выборе

1. Ролевая игра «Встреча через 10 лет».(10 мин.)

Все участники делятся на пары. Ведущий говорит: «Давайте переведем часы на 10 лет вперед. Теперь мы в ... году. В нашей жизни многое изменилось. Сейчас вы в отпуске. Лето. Приехали в город, где учились в школе. Идете по улице и встречаете одноклассника. Между вами возникает оживленная беседа о том, что произошло за эти годы, чем занимаетесь. Вам дается 5 минут».

Когда беседа закончена, все садятся в круг и представляют каждого участника всей группе. Обсуждение.

2. Упражнение «Сбор чемодана в дорогу».(5 мин.)

Учащимся предлагается написать на листе бумаги несколько слов на тему «Какой я». Далее работа продолжается в кругу. Участники держат записи так, чтобы это было видно всем, и поочередно начинают их читать, а остальные дополняют этот список положительными качествами, которые дописываются туда же. Пожелания кладутся в «чемодан» (конверт с результатами диагностики за весь курс обучения) и «чемодан» отдается участнику группы.

3. Обмен впечатлениями о занятиях в целом.(5 мин.)

Раздел II. Роль педагога в профориентации учащихся.

1. Семинарское занятие «Профориентационная работа с детьми на разных возрастных этапах».

Цель: ознакомление классных руководителей с формами профориентационной работы с детьми на разных возрастных этапах.

Задачи:

- 1) информировать педагогов об актуальности профориентационной работы в современной школе;
- 2) ознакомить с направлениями профориентационной работы;
- 3) ознакомить педагогов с содержанием профориентационной работы с детьми на разных возрастных этапах;
- 4) ознакомить с методическим материалом для занятий профориентационной направленности.

1.1. Актуальность профориентации в современной школе

Современная ситуация практической профориентации характеризуется тем, что все больше ощущается необходимость не только расширения ее масштабов, но и поднятие качественного уровня содействия в профессиональном и личностном самоопределении. Профессиональное самоопределение подростка и содействие, помощь в этом, - это не только задачи семьи и систем образования, это общественная и государственная проблема.

Подготовка учащихся к обоснованному выбору профессии – важная социально-педагогическая задача школы. Умение анализировать содержание профессий, оценивать свои профессиональные возможности и на этой основе осуществлять жизненный и профессиональный выбор – одна из ключевых компетенций выпускника современной общеобразовательной школы. Улучшение профессиональной ориентации, профильное обучение – приоритетные направления в модернизации российского образования.

Профориентация как управление процессом профессионального самоопределения должна пронизывать собою все содержание обучения в школе, но приоритетная роль в профориентационной работе отводится образовательной области «Технология». Школа представляет начальный этап профессиональной ориентации личности и основная задача

школы – подготовка детей к будущей профессиональной деятельности, к труду в широком смысле этого слова и педагог играет в этом очень важную роль.

1.2 Профориентация

Профориентация – это обоснованная система мер по оказанию учащимся личностно-ориентированной помощи в выявлении и развитии способностей и склонностей, профессиональных познавательных интересов в выборе профессии, а также формирование потребности и готовности к труду в современных условиях.

Работа играет важную роль в жизни каждого человека и оказывает большое влияние на его состояние и самочувствие. Исследования показали, что удачно выбранная профессия повышает самоуважение и позитивное представление человека о себе, сокращает частоту физических и психологических проблем. И безусловно, адекватность выбора и уровень освоения профессии влияют на качество жизни в целом. Поэтому так важно сделать правильный выбор человеку, вступающему в мир профессий.

При этом необходимо иметь в виду следующие обстоятельства:

1. Мир профессий динамичен и изменчив. Ежегодно появляется несколько сот новых профессий. Вместе с тем многие профессии сегодня живут лишь 10-15 лет, а затем исчезают либо меняются до неузнаваемости.
2. Особенность современного мира профессий это то, что на смену монопрофессионализму приходит полипрофессионализм. Это значит, что человеку надо стремиться овладеть не одной единственной профессией, а несколькими смежными профессиями.
3. Сам человек не есть что-то застывшее и намертво связанное с профессией. В течение жизни может появиться желание или необходимость изменить профессию. Для этого надо быть готовым к тому, что знаний и умений не хватит на все время трудовой жизни и нужно будет учиться, заниматься самообразованием.

Одна из главных целей современного профессионального образования состоит в развитии у учащихся заинтересованности и потребности в самоизменении.

1.3 Задачи профориентации

Цель профориентации – формирование у школьников сознательного отношения и готовности к труду, психологическая подготовка к трудовой деятельности и профессиональное самоопределение учащихся.

Задачи профориентации:

1. Ознакомить со спецификой профессиональной деятельности человека, познакомить с основными профессиями;
2. Вооружить методами диагностики своих интересов, способностей, склонностей и профессиональных намерений при выборе профессии;
3. Научить выявлять уровень своих психических качеств и соотносить их с требованиями различных сфер трудовой деятельности к человеку.

В соответствии с целями и задачами выделяют следующие **направления профориентационной работы:**

1. Информационное
2. Диагностическое
3. Консультационное
4. Тренинговое

Задача *информационного направления* – формирование знаний о профессиях, профессиональном образовании, рынке труда требованиях профессий к качествам человека. Считается, что именно дефицит знаний является основной проблемой человека, выбирающего профессию. Источники информации: словари, справочники, профессиограммы, видеофильмы о профессиях. Здесь ведущие формы работы – это лекции, семинары, индивидуальные консультации, встречи с представителями различных профессий, экскурсии в учреждения

занятости и профессионального образования, знакомство с рабочими местами. Эти формы работы педагога могут широко использовать в своей работе по профориентации.

Диагностическое направление основано на использовании психологических тестов для оценки проф.пригодности и включает устное сообщение клиенту результатов тестирования, обсуждение интересов и возможностей, а также рекомендации по выбору профессий, соответствующих психологическим особенностям клиента. Здесь проблемой считается дефицит знаний о самом себе, своих склонностях, способностях.

Педагоги, как правило, не занимаются психологической диагностикой и могут ограничиться наблюдением, беседой, анализом продуктов учебной и трудовой деятельности, обсуждением своих выводов с другими учителями-предметниками, школьным психологом и родителями. Используя эти методы, **важно помнить главную цель** – выявить наличие и уровень проявления у школьников профессиональных интересов. Педагоги должны замечать интересы и склонности ребенка на протяжении всего обучения в школе.

Профориентационная характеристика должна включать:

1. Биологические характеристики (пол, возраст, особенности нервной системы);
2. Социально-типические качества (интеллект, воля, чувства, интересы);
3. Индивидуально-психологические качества (характер, способности, склонности);
4. Нравственные проявления (стиль познания, общения, деятельности, убеждения, нравственная позиция);
5. Профессиональная направленность (предполагаемый профессиональный выбор);
6. Рекомендации по дальнейшей работе над профессиональным планом, его уточнение, корректировка.

Ценный материал для предварительной профессиональной диагностики может дать изучение продуктов деятельности учащихся: письменных, графических, контрольных и творческих работ, изделий и т.д. по ним можно судить об индивидуально-психическом развитии учащегося, его познавательных и профессиональных интересах, об уровне умений, навыков, склонностей к деятельности в той или иной области.

Средствами изучения профессиональных интересов детей служат наблюдения и беседа. Примерный перечень вопросов для беседы может быть следующим: твое любимое занятие в свободное время? Какой областью знаний или деятельности ты хотел бы заниматься? О какой профессии ты больше всего знаешь? Кем ты мечтаешь стать по профессии через 20-30 лет? Назови выбираемую профессию и учебное заведение где эту профессию получают? Какие твои недостатки могут помешать на пути к профессиональной цели? Как ты собираешься работать над собой и готовиться к профессии? Беседа должна проводиться эмоционально, образно. При проведении беседы о конкретной профессии необходимо использовать **профессиограмму**.

Консультационное направление основано на том, что знаний человека может быть недостаточно для профессионального выбора. Здесь основная проблема может заключаться в затруднениях, связанных с принятием решений. Эти затруднения могут быть обусловлены личностными проблемами различного характера. Здесь методами работы являются беседа, наблюдения и психологические техники. Эту работу проводят психологи.

Тренинговое направление основано на использовании групповых игр и упражнений с последующим обсуждением процесса и результатов их выполнения. Эту работу проводят психологи.

Содержание профориентационной работы на разных возрастных этапах

Подготовка учащихся к профессиональному самоопределению должна осуществляться последовательно и непрерывно и строиться на нормах и законах психического развития человека, то есть с учетом возрастных особенностей детей.

Период выбора профессии хронологически совпадает с подростковым возрастом и на особенности этого периода развития важно обратить особое внимание.

Таблица возрастных особенностей личности (по Е.А.Климову)

При проведении профориентационной работы очень важно учитывать возрастные особенности личности:

- Стадия предигры (0-3года)
- Стадия игры (6-8 лет)
- Стадия овладения учебной деятельностью (от 6-8 лет до 11-12 лет)
- Стадия оптации – от лат. опатио – желание, выбор (от 11-12 лет до 14-18 лет)
- Стадия профессиональной подготовки (от 15-16 лет до 16-23 лет)
- Стадия развития профессионализма (от 16-23 лет до пенсии)

Исходя из этого...

В начальной школе необходимо сформировать у детей представление о разделении труда и познакомить их с наиболее распространенными профессиями.

Начинать работу по профориентации можно с 5-6 классов в формах, соответствующих возрасту детей. Учащиеся 5-6 классов не осознают важности правильного выбора профессии. Их влечение к той или иной профессии обычно обусловлено или ее необычностью или наличием большого количества информации (артист, врач, учитель, летчик). Учащимся 5-6 классов целесообразно давать первоначальные знания о профессиях, учить сопоставлять различные виды деятельности.

В основной школе – научить анализу профессий, диагностированию своих профинтересов и способностей, построению плана профессионального образования и трудоустройства, сформировать осознанное профнамерение. Необходимо подробно знакомить учащихся с особенностями различных профессий, давать информацию о том, где приобретается та или иная профессия.

В старших классах необходимо уже максимально приблизить учащихся к выбору профессии и сформировать психологическую готовность к трудовой деятельности. Выпускники старшей школы должны уметь уточнять и корректировать свои профнамерения, осуществлять поиск и анализ информации о рынке труда, путях профессионального образования и трудоустройства. У них должна быть сформирована готовность к продолжению обучения в системе профессионального образования и будущей трудовой деятельности.

Таблица Пряжникова Н.С.

Младший подростковый возраст от 10 до 13 лет 5-7 класс

Ведущие потребности	Образ «Я» (образ себя, самосознание)	Общение	Деятельность
Быть взрослым: получить независимость от взрослых в общении, самостоятельность в реализации своих	«Я» отражает восприятие себя как ценного любимого прежде всего для товарищей, ожидание подкрепления сложившегося самовосприятия в	Событийно-ситуативное с развитием мотивации общения от «быть вместе» до стремления к признанию в группе. Группы общения делятся по признаку пола. Снижается нормативность	Отражает поиск, где «Я» успешен: от учения и общественных деяний до бродяжничества и антисоциальных свершений. Привлекательны разнообразие и эмоциональность в совместной

интересов	родительской, иногда и в учительской сферах	школьных правил. <i>Ожидаемая роль взрослого – организатор интересной деятельности, «правдолюб»</i>	деятельности, создающей возможности самореализации, признания в глазах сверстников
-----------	---	--	--

Старший подростковый возраст от 13 до 15 лет 7- 9 класс

Ведущие потребности	Образ «Я» (образ себя, самосознание)	Общение	Деятельность
Быть взрослым: освоить внешний «рисунок» взрослой деятельности и, поведения, общения, знаковых форм взрослости; самоутвердиться в социальной роли взрослого	«Я» отражает сочетание детского «Я» и становящегося взрослого «Я», поэтому образ противоречивый и неустойчивый прежде всего к изменяющемуся физическому облику, своему характеру, способностям.	Появляется выраженное стремление к общим переживаниям в смешанных группах (девочки – мальчики), освоение взрослых форм личного и группового общения. <i>Ожидаемая роль взрослого – «советчик», оценивается с точки зрения эталонов привлекательности, женственности, мужественности.</i>	Отражает осознанное стремление к деятельности, создающей шансы к самоутверждению и самореализации. Деятельность привлекательна, если сочетается с широким групповым общением.

Юношеский возраст от 15 до 18 лет 10- 11 класс

Ведущие потребности	Образ «Я» (образ себя, самосознание)	Общение	Деятельность
Жизненное самоопределение как осознанное принятие личной <u>индивидуаль</u> <u>ь-ной</u> позиции в отношении мира, себя, своего	«Я» отражает открытие, познание мира <u>своих</u> переживаний, укрепление представлений о себе как о мужчине или женщине, поиск <u>своего</u> взрослого поведения.	Личностноориентированное, проблемное общение. Содержание общения задаётся стремлением к самоопределению: личностному и групповому, ситуативному и «стратегическому». Ожидаемая роль	Отражает целенаправленное обращение на своё «Я» - на самопознание, самореализацию, настроение избирательной перспективно значимой (в частности профессиональной) деятельности. Привлекательна

настоящего и будущего.		взрослого – «консультант» (на основе понимания)	экстремальная деятельность, требующая повышенных физических, психических, личностных усилий в формах, соответствующих молодёжным эталонам группового поведения
------------------------	--	---	--

Профориентационная работа со школьниками на разных возрастных этапах

Возрастные группы	Ожидания	Помощь профконсультанта (основные акценты)
Учащиеся младших классов и средней школы (1-й -7-й классы)	• Интерес к модным (ярким) профессиям • Стремление увязать с профессиями учебные предметы • Выбор кружков, секций...	• Увлекательные рассказы об интересующих профессиях • Но: постепенное расширение представлений о мире профессионального труда вообще (по принципу сходства отдельных элементов труда в разных профессиях, например, элементы самодемонстрации в профессиях артиста и продавца) • Помощь в выборе увлечения, хобби...

Возрастные группы	Ожидания	Помощь профконсультанта (основные акценты)
Учащиеся 8-9-х классов (для некоторых 9-ти классников – это выпускной класс)	• Проблема: куда пойти после 9-го класса? • Более конкретный интерес к профессиям • Появляется интерес к профессиональным учебным заведениям • Выбор подготовительных курсов • Интерес к своей профпригодности («проведите на мне тестик – к какой профессии подхожу»...	• Профконсультационная помощь в выборе подготовительных курсов и профиля учебного заведения • Помощь в самопознании (но без окончательной рекомендации о профессиональной непригодности...) • Большой акцент – на ценностно-смысловые стороны профессионального труда • Профинформационная работа: знакомство с особенностями профессий и учебных заведений...

Возрастные группы	Ожидания	Помощь профконсультанта
-------------------	----------	-------------------------

		(основные акценты)
Учащиеся 10-х – 11-х классов	• Выбор профессии • Выбор учебного заведения • Выбор подготовительных курсов • Интерес к ценностно – смысловым и нравственным аспектам будущей трудовой жизни • Главное для старшеклассника – стремление к более конкретному выбору...	• Основной акцент – на ценностно-смысловую сторону самоопределения (дискуссии, обсуждение разных позиций...) • Профинформационная помощь (конкретная – больший акцент на особенности поступления в профессиональные учебные заведения) • Индивидуальный подход • По возможности проигрывание различных вариантов выбора (для сравнения, для большей ориентировки подростка)...

Профессии классифицируются по предмету труда, по целям труда, по орудиям и средствам труда, по условиям труда. Кроме того следует отличать профессии и специальности.

Условия оптимального выбора профессии

Необходимо учитывать свои хочу, могу, надо и есть, которые должны совпадать в зоне оптимального выбора профессии.

1.5 Игры профориентационной направленности

Профориентационная игра «Профессия на букву...»

Смысл данного упражнения – расширение у участников знаний о мире профессионального труда или актуализация уже имеющихся знаний о профессиях.

Можно проводить в кругу, а можно и с целым классом.

Инструкция: «сейчас будет названа какая-то буква. Наша задача – показать, что мы знаем много профессий, начинающихся с этой буквы, то есть показать насколько мы знаем мир профессий».

Называется обычно не более 5-7 букв. Начинать надо с простых букв.

Профориентационная игра «Самая-самая».

Игра служит повышению уровня ориентации в мире профессионального труда.

Может проводиться в кругу или с целым классом.

Инструкция: «Сейчас Вам будут предлагаться некоторые необычные характеристики профессий, а Вы должны будете по очереди называть те профессии, которые, по Вашему мнению, в наибольшей степени данной характеристике подходят. Например, характеристика – самая денежная профессия, какие профессии являются самыми-самыми денежными?...»

Всего характеристик должно быть не более 5-7.

Далее организуется небольшое обсуждение и выделение самой-самой профессии.

Характеристики: самая зеленая профессия, самая смешная профессия, самая детская профессия, самая сладкая профессия и т.д.

Профориентационная игра «День из жизни»

Данное упражнение построено по принципу игр типа «рассказ из существительных» и является их профориентационной модификацией. Игроки рассказываются в круг. Необходимо общими усилиями с помощью слов (имен существительных, нарицательных в именительном

падеже) составить рассказ на тему «Обычный день из жизни такого-то профессионала» (какого именно группа определяет или ведущий предлагает интересную для нее профессию).

В ходе игры по кругу каждый называет свое слово, но так, чтобы получился связный рассказ. Например, день из жизни водителя городского автобуса: будильник – кофе – автопарк – дорога – остановка – толпа – давка – поворот – остановка – прокол – телефон – ремонтники – колесо – благодарность и т.п.

При обсуждении выясняется, удалось ли создать цельное произведение, а также то, насколько оптимистичным или, наоборот, грустным получился рассказ и почему так произошло.

Профориентационная игра «Цепочка профессий»

Упражнение используется для выработки умения выделять общее в различных видах трудовой деятельности. Игроки садятся в круг. Каждый по очереди называет профессию так, чтобы она имела что-то общее с предшествующей. Например, фрезеровщик – зубной врач (тоже использует маленькую фрезу) – медсестра – нянечка – мусорщик – эколог – биолог – художник (пейзажист) и т.д.

В случае неудачного продолжения ведущий (или кто-либо из игроков) просит пояснить, в чем же состоит сходство названной профессии с предыдущей. Если кто-то не может назвать подходящую профессию, то ее называет следующий игрок, а не сумевший ответить выходит из круга.

Профориентационная игра «Человек-профессия»

Это упражнение является профориентационной модификацией игр типа «ассоциации». Выбирается участник, которому предстоит отгадать другого загаданного игрока. Ему дается на это три попытки.

Объясняются правила отгадывания, заключающиеся в том, что отгадывающий должен задавать всем присутствующим (по кругу) один и тот же вопрос: «С какой профессией ассоциируется загаданный человек». Каждый должен отвечать, стараясь выбрать наиболее подходящую для него профессию (при этом разные участники могут называть одну и ту же профессию).

Игра начинается с того, что отгадывающий отправляется на время в коридор, а оставшиеся игроки быстро выбирают того, кого они хотели бы загадать, включая и самого водящего. После этого его приглашают и он задает свой вопрос всем участникам по очереди. Независимо от того, верно угадан загаданный игрок или нет, в ходе последующего обсуждения следует спросить у отгадывающего, а затем и у загаданного, какие из названных игроками профессий и почему были наиболее близки образу последнего, а какие явно ему не соответствуют. Интересно также спросить, какие ощущения (согласия или удивления) возникали у тех игроков, которых «отгадывали» (соотносили с названными профессиями) ошибочно.

Профориентационная игра «Автопортрет»

Предлагаемое упражнение является модификацией известной игры «портрет». Каждый из сидящих в кругу должен сначала в центре листа бумаги постараться нарисовать свой автопортрет – крупно одно лицо. Ведущий собирает листы, перемешивает их и раздает участникам. Каждому из них надо внимательно рассмотреть полученное изображение (отгадывать это совсем не обязательно) и постараться соотнести его с какой-либо профессией. На обратной стороне он вписывает эту профессию и передает листок соседу справа, а от соседа слева берет новое изображение и продвигает то же самое.

Когда все листы пройдут по кругу, ведущий вновь собирает их, перемешивает, показывает каждый всем участникам и зачитывает вписанные ан обороте (разумеется, кроме чего-то глупого и неприличного). Еще лучше, когда сам ведущий также рисует свой автопортрет,

пускает его по кругу и с него начинает выяснение того, с какими профессиями соотнесли играющие его собственный «художественный образ».

Профориентационная игра «Угадай профессию»

Участники садятся в круг. По желанию, один из участников выходит за дверь. Оставшиеся участники загадывают профессию, которую каждый из них по очереди будет показывать вошедшему с помощью жестов и мимики, что это за профессия. Вошедший также может задавать вопросы, на которые можно получить ответ «да» или «нет». Игрок должен назвать загаданную профессию.

Упражнение «Диалог о профессии»

Участники делятся на пары. В каждой паре выбирают профессию, которую хотел бы иметь в будущем один из игроков. Задача заключается в том, чтобы обосновать свой выбор.

«Мне нравится профессия»

- | | |
|---------------------|--------------|
| 1. Потому что | Да, но |
| 2. Потому что | Да, но |
| 3. Потому что | Да, но |
| 4. Потому что | Да, но |
| 5. Потому что | Да, но |

Кто сможет более аргументировано доказать, насколько выбранная профессия подошла бы к выбравшему ее участнику.

Затем обмен ролями.

2. Семинарское занятие «Планирование профессионального пути старшеклассником».

Цель: ознакомление классных руководителей с формами и методами профориентационной работы с учащимися 9-11 классов.

Задачи:

- 1) информировать педагогов о профориентационной работе с учащимися выпускных классов;
- 2) ознакомить с методической базой по профессиональному самоопределению;
- 3) ознакомить со структурой личного профессионального плана;
- 4) рассмотреть характерные ошибки и затруднения, с которыми сталкиваются старшеклассники при выборе профессии.

«Планирование профессионального пути старшеклассником»

Уважаемые коллеги! В прошлом году мы с вами проводили семинар на тему «Профориентационная работа с детьми на разных возрастных этапах», на котором мы говорили о том, что перед учащимися выпускных классов зачастую стоит проблема выбора будущей профессии, учебного заведения, появляется интерес к конкретным профессиям.

В связи с этим тема сегодняшнего семинара «Планирование профессионального пути старшеклассником».

Профессиональное самоопределение на более ранних этапах развития личности является не только одним из приоритетных направлений профессиональной ориентации, но и выполняет важную социальную функцию – сглаживает остроту процесса социализации подрастающего поколения, корректирует соответствие личных профессиональных планов старшеклассников с потребностями рынка труда.

На современном этапе развития общества акцент ставится на личностно-ориентированную профориентационную работу, включающую в себя систему таких взаимосвязанных и взаимодополняющих компонентов, как: профконсультация, профинформация, профдиагностика, профотбор, профориентированная деятельность и профадаптация.

Какие же проблемы личного плана сейчас больше всего волнуют старшеклассников? По результатам социологического анализа группу приоритетов составляют:

- учёба – 66,5%
- будущая карьера – 36,7%
- здоровье – 33,9%
- любовь – 26,3%

Меньше всего беспокоят старшеклассников проблемы материального плана:

- где достать деньги – 13,8%
- возможность заработков – 10,8%
- проведение свободного времени – 9,6%
- покупка одежды и других вещей – 6,7%

Практически совсем не заботят:

- нормальное питание – 2,6%
- взаимоотношения с администрацией – 0,9%
- жилищные проблемы – 0,8%

Анализ данных показывает, что приоритетными проблемами личного плана являются получение образования и карьера, связанные со становлением старшеклассников как квалифицированных специалистов и их будущим социально-профессиональным статусом.

Именно помощи в формировании личных профессиональных планов, ориентированных на осознанный, обоснованный и ответственный выбор, ждут от педагогов их подопечные и родители.

Педагогу и психологу, прежде, чем начать обсуждать проблему профессиональной ориентации, необходимо самому хорошо разбираться в этом вопросе. Для этого можно использовать следующую литературу:

1. Резапкина Г.В. «Секреты выбора профессии» или «Путеводитель выпускника» - эта книга в определённой степени сочетает в себе пособие по выбору профессии и справочник по самим профессиям и способам их получения в разных учебных заведениях;
2. Для организации занятий по самоанализу и самоизучению можно обратиться к книге «Я и моя профессия» Резапкиной Г.В., которая включает в себя рабочую тетрадь для школьников Т.Л.Павловой;
3. Непревзойденными мастерами игрового подхода в этой области были и остаются Пряжниковы Н.С. и Е.Ю. В их пособиях показан интересный опыт организации имитационных профориентационных игр для обучения учащихся средних классов умению строить личные профессиональные планы.
4. В книгах Валитова М.С. описаны методы активизации психологической готовности старшеклассников к научно-обоснованному выбору профессии;
5. Шмидт В.Р. Классные часы и беседы по профориентации для старшеклассников – предлагает решать задачи профориентации силами педагога и педагогическими методами – просто и умно составленными диалогами и беседами. Учащимся предлагается на доступном им языке поразмышлять о требованиях и возможностях профессии, её социальном статусе, видах профессиональной карьеры. Отличный материал собран под общим названием «Горячая десятка заблуждений в выборе профессии»;
6. Книга Джин Уэбстер «Создай своё будущее сам» - руководство по планированию будущего для подростков;
7. В книге Чистяковой С.Н. Педагогическая поддержка профессионального самоопределения старшеклассников много важного рефлексивного материала. По сути подросткам предлагаются различные технологии размышления о выборе профессии.
8. Тутубалина Н.В. «Твоя будущая профессия: сборник тестов по профессиональной ориентации». В этой книге предоставлены тесты, которые помогают определить степень профпригодности подростка к конкретному виду деятельности посредством всестороннего изучения его личности. Здесь собраны популярные методики по самодиагностике при выборе профессии, советы по поведению при осуществлении поиска работы и формулы профессионального самоопределения.

Существует и множество другой литературы, направленной на профессиональное самоопределение.

Так как же спланировать свой профессиональный путь, чтобы достичь своей мечты? Перспектива должна быть реалистичной, оптимистичной, дифференцированной, т.е. должно быть разделение будущего на последовательные этапы.

Интересующее нас явление называют по-разному: «жизненные планы», «личные планы», «жизненные перспективы», «профессиональные планы», «проекты самоопределения», «виды на ближайшее будущее». С точки зрения психологии *личные профессиональные планы* – разновидность внутренних регуляторов поведения. Руководство выбором профессии и должно в значительной степени сводиться к построению, коррекции или перестройке внутренних регуляторов деятельности и поведения. Профессиональные планы могут варьировать у разных оптантов по следующим признакам:

- определённости, ясность плана (как образа в сознании);
- полнота;
- устойчивость (во времени, по отношению к внушающим и другим воздействиям);
- реалистичность;
- логическая обоснованность и внутренняя согласованность (или противоречивость);
- моральная оправданность, обоснованность;
- согласованность с явно выраженными склонностями.

В идеале профессиональный план должен иметь следующую структуру:

1. Главная цель (кем я буду? чего достигну? какой трудовой вклад внесу в общенародное дело?)

2. Цепочка более отдалённых конкретных целей (где буду учиться? первая работа, дальнейшие перспективы).

3. Пути и средства достижения ближайших жизненных целей (ознакомление с будущей профессией, проба сил, самообразование и т.п.)

4. Внешние условия достижения целей (трудности, возможное противодействие тех или иных людей)

5. Внутренние условия (свои возможности: состояние здоровья, способности к творческому или практическому обучению, настойчивость, терпение, личные качества, необходимые для работы по данной специальности);

6. Запасные варианты целей и путей их достижения на случай возникновения непреодолимых препятствий для непосредственной реализации основных вариантов (например, «если не пройду по конкурсу в расположенное поблизости учебное заведение, попробую поступить на ту же специальность в другое»).

Спланировать трудовой, жизненный путь хотя бы на ближайший период «профессионального старта» нельзя за один присест. Это процесс творческий. Он может быть длительным, проходить ряд этапов:

5. Ориентировочное планирование (рассматриваются важность, осуществимость, посильность разных целей, конкурирующих вариантов, возможности овладения профессиями разных типов; уточняется область приложения сил, профессионального роста);

6. Организационное планирование (обдумываются, перебираются, обосновываются, оцениваются условия, пути и средства достижения избранных целей; в частности, оцениваются экономичность, нравственная характеристика планов, путей и средств);

7. Планирование последовательности конкретных исполнительных действий, поступков (что, когда, как будет сделано для достижения целей);

8. Перепланирование и допланирование (достройка и даже перестройка жизненных планов в соответствии с новыми сведениями о профессиях, об учебных заведениях, с изменяющейся социальной или биографической обстановкой).

Характерные ошибки и затруднения, с которыми сталкиваются старшеклассники при выборе профессии:

- ориентация сразу на профессии высокой квалификации, но к ним идёт многоступенчатая лестница трудовых занятий. При этом наибольших успехов достигает тот, кто хорошо прошёл начальные ступени (Директор);
- отношение к некоторым важным для общества профессиям как к недостойным (Дворник, уборщица, но если бы не было представителей данных профессий, то в каких бы условиях мы бы жили и работали?);
- выбор профессии за компанию, чтобы не отстать от своих товарищей;
- перенос отношения к человеку на его профессию: стараясь подражать во всём своему идеалу (отцу, старшему брату, хорошему знакомому), старшеклассник решает выбрать ту же работу, которой занимается этот человек;
- увлечение только внешней или какой-нибудь частной стороной профессии (зарботная плата высокая, а условия труда тяжелые);
- плохое различение или вообще отождествление школьного учебного предмета с профессией;
- устарелые представления о характере труда в выбранной сфере;
- неумение разобраться в своих склонностях, способностях, подготовленности;
- неумение реально оценить свои психофизиологические особенности;
- незнание правил принятия решения и составления плана профессионального пути.

Посмотрим на примерах, как составляется личный профессиональный план.

1) Учащаяся 10 класса поставила перед собой **цель**: стать дизайнером.

Цепочка ближних и дальних целей:

Учебные заведения:

- Московский государственный университет сервиса (МГУС) Самарский филиал;
- Тольяттинская государственная академия сервиса;
- Самарский государственный архитектурно-строительный университет.

Первая работа:

- Фирма по дизайну интерьера.

Дальнейшие перспективы:

- Открыть свою собственную фирму по дизайну интерьера.

Пути и средства достижения цели:

- ✓ Информирование о профессии;
- ✓ Чтение специальной литературы;
- ✓ Прохождение практики во время учебы в фирме по дизайну интерьера.

Внешние условия достижения целей

Так как ей ещё учиться один год в школе, то за это время могут произойти перемены: материальные трудности, неудачная сдача ЕГЭ, заболевания и др. В этом случае она планирует найти работу по своим фактическим возможностям и поступить учиться на следующий год.

Внутренние условия достижения целей

Выбирая профессию, она учитывала соотношение требований профессии со своими личностными особенностями.

Обладает следующими способностями:

- ✓ творческими, художественными;

- ✓ воображением;
- ✓ чувством гармонии и вкуса;
- ✓ умением передать основной замысел с помощью графического изображения, макета;
- ✓ хорошим зрением и глазомером.

Личными качествами, интересами и склонностями:

- ✓ открытость для восприятия нового;
- ✓ оригинальность, находчивость, наблюдательность;
- ✓ независимость, самостоятельность;
- ✓ интуитивность, реалистичность; общительность.

Состояние здоровья:

- ✓ хорошее зрение
- ✓ нет заболеваний опорно-двигательного аппарата

Ее выбор профессии дизайнера подтвердился результатами психологической профориентационной диагностики.

Опросник профессиональных предпочтений Дж. Голланда	Цифровой профориентационный тест на определение типа личности	Профориентационная анкета	Матрица выбора профессии
Артистический тип (А) – женственный, чувствительный, испытывающий потребность в самовыражении, избегающий однообразной и физической работы. Профессиональный выбор ориентирован на деятельность в области искусства и культуры	Интуитивно-этический иррациональный экстраверт «Советчик». Гуманитарная сфера, педагогика, искусство, журналистика, семейное психологическое консультирование, служба знакомств, имидж-мейкерство (создание определенного образа), реклама.	Профессия типа «Человек – художественный образ» Характер труда исполнительско-творческий	Вид деятельности: Творчество (создание оригинальных произведений искусства) Объект деятельности: Искусство

Кроме того она учитывала свои Хочу, Могу, Надо, Есть. Они совпали в зоне оптимального выбора.

Резервный вариант

Ее резервный вариант – Модельер, потому что она интересуется не только декорацией помещений, но и конструированием новых моделей одежды.

Анализ результатов

- ✓ В результате работы над личным профессиональным планом учащаяся пришла к окончательному решению выбрать профессию дизайнера, но в каком направлении ещё не определилась. Во время обучения на первом курсе, по общей специализации у нее будет возможность выбрать направление ко второму курсу (это предполагается программой обучения).
- ✓ Она уверена, что найдет работу дизайнера в родном городе, в противном случае попытается получить рабочее место в другом городе.
- ✓ Так как ей ещё учиться один год в школе, то за это время могут произойти перемены: материальные трудности, неудачная сдача ЕГЭ, заболевания и др. В этом случае она планирует найти работу по своим фактическим возможностям и поступить учиться на следующий год.

2) Очень часто встречаются случаи, когда подростки не могут определиться с выбором будущей профессии. Поэтому их главной **целью** является выбор профессии, которая решается следующими **задачами**:

- Определить мотивы выбора профессии;
- Построить формулу профессии;
- Оценить своё соответствие требованиям подходящей профессии;
- Проанализировать результаты;
- Определить основные практические шаги к успеху.

Как же правильно выбрать профессию?

Учащаяся 10 класса, выбирая профессию, учитывала, что, нужно, во-первых, чётко представлять себе, что ты хочешь от профессии (мотивы выбора):

- каким должно быть содержание профессии, чтобы было интересно работать (*привлекательное и творческое, общение с людьми, соответствие моим способностям*)
- какая заработная плата ее устроит (*высокая*)
- какой образ жизни она хочет вести (*постоянно расти в профессиональном мастерстве, карьерный рост*)
- какой результат хочет получить в процессе выполнения работы (*польза людям.*)

Формула профессии

- 1.Цели труда – руководить людьми
- 2.Предмет труда – Люди
- 3.Средства труда – Выразительные движения, мимика
- 4.Условия и организация труда – Самостоятельность

Примерный список профессий по формуле:

- Журналист
- Маркетолог
- Актёр
- Архитектор
- Организатор

По результатами психологической профориентационной диагностики видно следующее:

Опросник профессиональных предпочтений Дж. Голланда	Цифровой профориентационный тест на определение типа личности	Профориентационная анкета	Матрица выбора профессии
Артистический тип (А) – женственный, чувствительный, испытывающий потребность в самовыражении, избегающий однообразной и физической работы. Профессиональный выбор ориентирован на деятельность в области искусства и культуры.	Интуитивно-логический иррациональный экстраверт «Искатель» . Свободный режим работы (интересной, дающей разнообразные впечатления). Деятельность самостоятельная. Работа с большим объёмом информации.	<u>Профессии типа «Человек-человек»</u> «Человек-художественный образ» <u>Характер труда творческий</u>	<u>Вид деятельности управление</u> (руководство чьей-то деятельностью) <u>Объект деятельности человек</u> <u>Профессии типа:</u> <i>менеджер по персоналу, администратор</i>

Анализ результатов

Я пришла к своей главной цели при помощи решения ряда задач и сделала вывод, что могу выбрать профессию типа «Человек-человек» или «Человек -художественный образ», а именно: **тур. менеджер, археолог.**

Шаги к успеху

- Выбор учебного заведения.
- Программа по самообразованию и саморазвитию.
- Практический опыт работы по данной профессии.

Раздел III. Родители и дети

1. Родительское собрание «Знакомство родителей с программой»

Цель: ознакомление родителей с программой «Дорога, которую мы выбираем».

Задачи:

- 1) познакомить родителей с программой «Дорога, которую мы выбираем» и ее особенностями;
- 2) дать информацию о дополнительных возможностях, которые могут получить родители и их дети, сотрудничая со специалистами Центра.

План проведения собрания:

1. Краткий обзор программы (цели, задачи, ожидаемые результаты, структура занятий).
2. Информирование о дополнительных возможностях, которые могут получить родители и их дети в рамках сотрудничества со специалистами Центра
 - расширенная психодиагностика способностей, интересов и склонностей;
 - консультации педагога-психолога по вопросам выбора будущей профессии;
 - помощь в планировании профессионального пути.
3. Коллективная дискуссия «Ожидания родителей от программы активного профессионального самоопределения «Дорога, которую мы выбираем».
4. Подведение итогов родительского собрания.

2. Родительское собрание «Как стать группой поддержки своему ребенку?»

Цель: информирование родителей о способах оказания поддержки детям подросткового возраста.

Задачи:

- 1) показать важность для ребенка поддержки со стороны родителей в выборе будущей профессии;
- 2) проинформировать о способах поддержки детей в ситуации выбора профессии.

Содержание родительского собрания:

Удачный выбор профессии... Можно ли его осуществить, от кого это зависит и как заранее определить, что гораздо легче: выявить когда выбор делается ошибочно, нежели понять, что этот выбор сделан верно. В выборе профессии пересекаются три линии: способности человека, его намерения, желания и спрос на профессию. Отсюда и формула удачного выбора: способности и желания совпадают с потребностями рынка труда. Однако простота этой формулы – всего лишь внешний эффект. Человек меняется, обновляется рынок труда и образования – как успеть за всеми этими изменениями? Фактор времени становится главным противником профориентационной работы. Задача взрослого человека – сделать время своим союзником в выборе жизненного пути.

Современный ритм жизни настолько стремителен, а возможностей появилось так много, что сегодня важно задаваться не только вопросом: «Как выбрать профессию?», но и «Когда выбирать профессию?» Зачастую к профконсультанту обращаются родители учащихся 11-х классов или сами выпускники с просьбой помочь им самоопределиться в жизни. Разумеется, задуматься над выбором пути в жизни никогда не поздно, но лучше это сделать вовремя.

Нельзя определить для всех людей единый возрастной стандарт для старта самоопределения. Однако жизнь вынуждает задумываться о профессии и путях ее достижения раньше, чем это было принято делать 10-15 лет назад. Возможности, появившиеся в отечественном образовании в последнее время, станут вашими возможностями, если вы и ребенок начнете планировать свою карьеру и реализовать свой план с 8-9 класса.

Обращение к профессионалам становится еще одним ресурсом для родителей, искренне желающих помочь своему ребенку. Помогая ребенку выбрать профессию, вы решаете сразу несколько задач, которые в сегодняшнем мире составляют основу деятельности профессионалов. И в первую очередь, становясь детским психологом: вы раскрываете способности, мотивы, оцениваете соотношение между ними. Период выбора профессии часто оказывается решающим для дальнейшего развития детско-родительских отношений. Именно тогда закладывается основа сохранения эмоциональной близости при становлении самостоятельности ребенка.

Пять шагов психологической поддержки вашего взрослеющего ребёнка

1. В первую очередь найдите «золотую середину» между инициативой ребёнка и вашим активным участием. Крайние позиции: «Пусть всё решает сам!» и «Что он без меня решит!» - в конечном счёте, приведут к отчуждению между вами. Оценивайте способность вашего ребёнка быть ответственным и самостоятельным, различая, что он уже может, а чему ещё только учиться. «Золотую середину» в выборе профессии особенно трудно найти тогда, когда ваш подрастающий ребёнок очень активен, имеет много интересов или, наоборот, избегает ситуаций самостоятельного выбора.
2. Важно выяснить, чем руководствуется ребёнок, выбирая профессию, какие её стороны его особенно привлекают. Престижность, возможность добиться успеха и славы, высокие заработки, стремление быть похожим на кого-то из своего окружения, любопытство... Сам по себе мотив выбора профессии не может быть верным или нет, гораздо важнее выяснить, не испытывает ли ребёнок внутреннего конфликта мотивов, не стремится ли к взаимоисключающим целям.
3. Искреннее желание человека обладает столь большой силой, что если ваш ребёнок выбирает профессию, на которую сейчас у него пока нет внутренних ресурсов, - ваш долг помочь ребёнку реализовать пока ещё скрытые способности, распознать тот потенциал, который может раскрыться позже.
4. Помогите ребёнку соотнести профессиональные намерения с минусами профессии. В ходе такого сопоставления ваш ребёнок станет думать о своём выборе гораздо реалистичнее. Не так часто в практике профконсультанта встречаются старшеклассники, которые понимают, что любая профессия имеет объективные минусы. Вот лишь краткий перечень таких трудностей:
 - Сложности с трудоустройством;
 - Трудности в согласовании профессиональных и личных планов;
 - Сложности в оценке результатов труда (важно ли для вашего ребёнка сделать что-либо и полюбоваться результатами своего труда, или он может работать на будущее);
 - Профессиональные риски для здоровья, как физического, так и психического.

Готов ли ваш ребёнок примириться с теневой стороной профессии, искать пути компенсации таких трудностей?

5. Помогите ребёнку сделать свой профессиональный выбор более конкретным – пусть он вместе с вами попробует построить план своей карьеры. Возможно, этот план не будет реальным проектом, важно, чтобы ребёнок продумал сделанный им выбор во времени. При случае задайте ему вопросы: «Как ты думаешь, а как тебе будет лучше готовиться к поступлению? Пойти на курсы, найти школу или колледж при вузе?», «А с какого курса ты

сможешь устроиться на работу, ведь сегодня это одно из первых условий при приёме на работу?», «Как профессиональные планы впишутся в твою личную жизнь?»

Постарайтесь задавать вопросы в нужный момент, когда ваш ребёнок будет готов к обсуждению. Обсуждение планов – это не критика выбора вашего ребёнка, поэтому поддерживайте все варианты ответа, а если вы думаете, что знаете лучший ответ, предложите ребёнку оценить оба варианта. План карьеры не должен быть жёстким предписанием к действию, главное в нём – гибкость, чтобы человек был готов, как к неожиданным неприятностям, так и удачам. Способность планировать напрямую зависит от готовности подростка взять ответственность на себя.

Вашему ребёнку нужна поддержка психолога при выборе профессии, если:

- Профессии, которые ребёнок наметил для себя как желанные, мало согласуются друг с другом, например веб-дизайнер и менеджер;
- Ребёнок всячески отказывается обсуждать проблему выбора профессии, мотивируя тем, что ещё рано;
- Сообразительный и активный ребёнок не очень хорошо успевает в школе;
- Выбор, сделанный ребёнком, резко расходится с вашими ожиданиями;
- Ребёнок нередко принимает решение под влиянием своих друзей;
- Хотя бы один из родителей был безработным более пяти месяцев.

В нашем городе профконсультации можно получить в двух Центрах. Это ресурсный центр, который находится по адресу ул. Советской, д. 28, тел.: 98-40-58. Эти услуги оказываются платно. И Центр социально-трудовой адаптации и профориентации по адресу ул. Киевская, д. 5, тел.: 98-80-80. Записавшись предварительно на определенное время и день, Ваш ребенок может получить бесплатную консультацию и помощь в выборе профессии. Может у Вас есть вопросы?

Вопросы:

1. *Вы рекомендуете не получать высшее образование? – Конечно же таких рекомендаций мы не даем, но постарайтесь выбрать такую профессию, по которой в дальнейшем Ваш ребенок сможет работать, а не учиться только ради диплома.*
2. *Где можно узнать информацию о востребованных профессиях? – Эту информацию предоставляет Центр занятости населения. К ним можно позвонить и узнать о положении дел на рынке труда.*
3. *Где найти информацию об учебных заведениях? – В библиотеке есть справочники для абитуриентов, где прописаны учебные заведения. Факультеты, на которые производится набор и условия поступления и обучения.*

Список литературы

1. Гапоненко А.В. Диагностика готовности старшеклассников к профессиональному самоопределению. – М.: Школа и производство №3, 2006. – 80 с.
2. Грецов А.Г. Выбираем профессию. Советы практического психолога. Спб.: Издательство «Питер», 1-е издание, 2005г., 224 с.
3. Павлова Т.Л. Профориентация старшеклассников: Диагностика и развитие профессиональной зрелости. – М.: ТЦ Сфера, 2006. – 128 с.
4. Махаева О.А., Григорьева Е.Е. Программа активного профессионального самоопределения «Я выбираю профессию». – М.: УЦ «Перспектива», 2000. – 47 с.
5. Прощицкая Е.Н. Выбирайте профессию. – М.: Просвещение, 1991. – 144 с.

6. Пряжников Н.С. Активные методы профессионального самоопределения. М.: Московский городской психолого-педагогический институт, АОН «Центр Развивающее образование», 2001. - 86 с.
7. Пряжников Н.С. Профориентационные игровые упражнения. – М.: Школа и производство №2, 1996. – 96 с.
8. Психология и выбор профессии: программа предпрофильной подготовки. Учебно-методическое пособие для психологов и педагогов. Издательство «Генезис», 2005г., 208 с.
9. Резапкина Г.В. Я и моя профессия: Программа профессионального самоопределения для подростков. – М.: Генезис, 2000. – 128 с.
10. Савченко М.Ю. Профориентация. Личностное развитие. Тренинг готовности к экзаменам/Под ред. Л.А. Обуховой. – М.: Вако, 2005. – 240 с.
11. Твоя профессиональная карьера /Под ред. С.Н. Чистяковой, Т.И. Шалавиной. – М.: Просвещение, 2000. – 191 с.
12. Тип личности и карьера. – М.: Школа и производство №8, 2004. – 80 с.
13. Тутубалина Н.В. Твоя будущая профессия: сборник тестов по профессиональной ориентации. – Ростов н/Д.: «Феникс», 2005. – 288 с.
14. Тюшев Ю.В. Выбор профессии: тренинг для подростков. Спб.: Издательство «Питер», 1-е издание, 2006 г., 160 с.
15. Шепелева Л.Н. Программы социально-психологических тренингов. Спб.: Издательство «Питер», издание: 1-е, 2006г., 160 с.
16. Шмидт В.Р. Классные часы и беседы по профориентации для старшеклассников: 8-11 класс. – М.: ТЦ Сфера, 2006. – 128 с.