

Г.В. Резапкина

**Программа предпрофильной подготовки для 9-х классов
«ПСИХОЛОГИЯ И ВЫБОР ПРОФЕССИИ»**

От автора

«Психология и выбор профессии» - моя седьмая книга о профессиональном самоопределении молодежи. Первая, «Я и моя профессия», вышла в 2000 году.

За пять лет выпускниками стали дети, родившиеся после «перестройки». Они уже – другие, но еще – не «чужие». Да и страна, в которой мы живем, уже другая. Поэтому не срабатывают традиционные программы, приемы и методы. Если мы надеемся хотя бы на внимание и понимание, не говоря уже о передаче какого-то опыта, мы должны, прежде всего, сами верить в то, чему учим. Беда многих программ в том, что дети безошибочно чувствуют их фальшь. Особенно это касается программ профессионального самоопределения, которые транслируют социально одобряемые, но оторванные от жизни установки и ценности. Это – все равно, что учить детей соблюдать правила дорожного движения там, где их не соблюдают водители. Что делать? Не выходить из дома или самим не соблюдать никакие правила? Ни то, ни другое. Просто смотреть, думать и принимать решения.

Современная программа профессионального самоопределения должна честно рассказывать не только о «технологии выбора», но и той ответственности, которую каждый человек несет за свой выбор, дополняя этический взгляд на выбор профессии рациональными аргументами, значимыми для нового поколения прагматичных и целеустремленных людей.

В результате перехода к профильному обучению в 10-11 классах образование большинства детей ограничится девятью классами. Школа «выдавит» лишних детей в том возрасте, когда им особенно необходимы жизненные ориентиры. Так что до курса «Профессиональное самоопределение и карьера» и учебника «Технология профессионального успеха» 10-11 классов дойдут не все. Программа «Психология и выбор профессии» не дублирует курс, разработанный творческим коллективом ученых РАО под руководством профессора С.Н.Чистяковой, потому что ставит перед собой иные задачи.

На занятиях по программе «Психология и выбор профессии» школьники в ходе самодиагностики изучают свои психологические особенности, «примеряют» различные модели поведения и оценивают их эффективность. Психолого-педагогическими средствами мы создаем поле выбора профиля обучения и формируем психологическую готовность учащихся к этому выбору на основе знаний о своем профессиональном и личностном потенциале.

Занятия могут быть полноценными в том случае, если у всех учащихся будут рабочие тетради с бланками, текстами опросников и заданиями, которые они должны выполнять на уроках и дома. Пособие для учителя содержит примерный конспект всех уроков с необходимыми пояснениями и

комментариями, а также ответами на вопросы (правильные ответы выделены жирным шрифтом). При подборе материала к урокам я следовала принципу избыточности информации, поэтому ничего страшного не произойдет, если ребята не успеют выполнить за урок все задания.

Говорить, что в ходе этих занятий у всех учеников произойдет коррекция самооценки и резко поменяются приоритеты и ценности, сформированные и поддерживаемые личным опытом, было бы преждевременно. Очень многое зависит от личности преподавателя, стиля семейного воспитания, атмосферы образовательного учреждения. Убеждена, что учителя и психологи, которые будут работать по этой программе, увидят и разовьют ее возможности.

План занятий по программе «Психология и выбор профессии»

I четверть. Что я знаю о своих возможностях

1 урок. Самооценка и уровень притязаний.

2 урок. Темперамент и профессия. Определение темперамента.

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

4 урок. Что такое стресс.

5 урок. Определения типа мышления.

6 урок. Внимание и память.

7 урок. Уровень внутренней свободы.

8 урок. Обобщающий урок по теме «Что я знаю о своих возможностях».

II четверть. Что я знаю о профессиях

9 урок. Классификации профессий. Признаки профессии.

10 урок. Формула профессии. Профессия, специальность, должность.

11 урок. Определение типа будущей профессии.

12 урок. Интересы и склонности в выборе профессии.

13 урок. Определение профессионального типа личности.

14 урок. Профессионально важные качества.

15 урок. Профессия и здоровье.

16 урок. Обобщающий урок по теме «Что я знаю о профессиях».

III четверть. Способности и профессиональная пригодность.

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

18 урок. Способности к интеллектуальным видам деятельности.

19 урок. Способности к профессиям социального типа.

20 урок. Способности к офисным видам деятельности.

21 урок. Способность к предпринимательской деятельности.

22 урок. Эстетические способности.

23 урок. Уровни профессиональной пригодности.

[24 урок. Обобщающий урок по теме «Способности и профессиональная пригодность».](#)

IV четверть. Планирование профессиональной карьеры

[25 урок. Мотивы и потребности.](#)

[26 урок. Ошибки в выборе профессии.](#)

[27 урок. Современный рынок труда.](#)

[28 урок. Пути получения профессии.](#)

[29 урок. Навыки самопрезентации.](#)

[30 урок. Стратегия выбора профессии.](#)

[31 урок. Обобщающий урок по теме «Планирование профессиональной карьеры».](#)

[32 урок. Заключительный урок-конференция «Моя будущая профессия».](#)

1 урок. Самооценка и уровень притязаний.

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

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

помощью психологических тестов, является конфиденциальной, то есть секретной. Таким образом, первое условие нашей работы – **конфиденциальность**. Еще одно важное условие – искренность при ответе на вопросы. Если вы даете заведомо ложные ответы на вопросы, касающиеся вашего поведения в различных ситуациях, то результаты тестов будут недостоверны.

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

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

•

• **Задание №1. «Кто Я?»**

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

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

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

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

Проанализируем содержание ответов. Встречаются ли среди них критические замечания? Возможно, и в жизни вы склонны преувеличивать свои недостатки, выпячивать их. Следуйте совету Андре Моруа: «Никогда не

говорите о себе плохо. За вас это сделают ваши друзья».

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

Бывает, что разные ответы крутятся вокруг одной и той же темы — своих увлечений, отношений с другими людьми, планов на будущее. Подчас так проявляются проблемы, которые неосознанно определяют ваши поступки. В каком времени стоят глаголы в ваших ответах — в настоящем, будущем или прошедшем? Или они вне времени? Если большинство ответов относится к прошлому («я был перспективным спортсменом»), возможно, вы до сих пор цепляетесь за него, перебирая, словно старые фотографии, вчерашние успехи.

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

- *Не переживай Будущее — оно еще не родилось.*
- *Похорони прошлое — оно умерло.*
- *Живи Настоящим!*
- *Только в нем душа трудится вместе с Богом! Генри Лонгфелло*

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

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

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

• **Задание №2. «Какой Я?»**

- Оцените свои качества по десятибалльной шкале:
-

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

1	2	3	4	5	КРАСОТА	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---------	---	---	---	---	----

• **Задание №3. «Самый-самый».**

- Каждый учащийся получает листок, на котором он должен написать имена тех девушек и юношей из класса, кого он считает первыми в номинациях «самый умный», «самый добрый» и «самый красивый». Учитель собирает листочки и зачитывает имена. Три-четыре фамилии, которые встречаются чаще всего, записываются на доске. Победителям можно вручить символические призы, грамоты, знаки отличия. Это упражнение заставляет задуматься, насколько собственная оценка совпадает с оценкой других людей.
- О том, как опасна негативная самооценка, нас предупреждает история гениального физика Эренфеста. Многие ныне знаменитые ученые, спрашивали его совета. Его помощь была бесценна. Его открытиями пользовались другие. Трагедией Эренфеста была заниженная самооценка. Он всегда сомневался в своей правоте. Однажды он посчитал себя абсолютно неспособным и покончил жизнь самоубийством. Поэтому о нем мало кто знает.
- Однако слава не сделала счастливой великую актрису Грету Гарбо, которая также имела заниженную самооценку. У нее были миллионы поклонников, но почти не было друзей. Она была настолько застенчива и неуверенна в себе, что не могла сниматься в присутствии людей. Исключение делалось только для партнеров по сцене и оператора. Праздники она отмечала одна в своем огромном замке.
- Эти совершенно непохожие люди с такими разными судьбами были невероятно талантливы и успешны в профессиональной деятельности. Причиной их несчастья стала заниженная самооценка, то есть неспособность принять и полюбить себя, признать свое возможное несовершенство.

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

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

Есть только два способа повысить самооценку:

1) добиться успеха в какой-нибудь деятельности;

2) снизить уровень притязания.

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

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

бесконечно. Это и есть относительность.

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

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

Что вы вкладываете в понятие «успех»?

• **Задание №4. «Успех – это ...»**

В течение 3 минут по-разному ответьте на вопрос: «Что такое успех?»

Записывайте ответы так, как они приходят вам в голову.

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

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

• **Задание №5.**

Вопросы на понимание темы урока.

1. Способность оценивать себя называется:

а) самодеятельность, б) самооценка, в) самопрезентация, г) самовосприятие.

2. На самооценку в первую очередь влияет:

а) уровень притязаний, б) привлекательность; в) трудолюбие, г) здоровье.

3. Важнейший принцип психодиагностики называется:

а) конгруэнтность, б) конфиденциальность, в) толерантность, г) лояльность.

4. «Формулу счастья» вывел:

а) Павлов; б) Селье; в) Джеймс, г) Гиппократ.

5. На достоверность результатов тестирования влияет ваша:

а) искренность, б) критичность, в) общительность, г) независимость.

2 урок. Темперамент и профессия.

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

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

- **Задание №1. Темперамент и свойства нервной системы.**

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

Темперамент – качество биологическое, врожденное, а не приобретенное. Темперамент определяет и обеспечивает скорость, силу и уравновешенность наших реакций. Он проявляется в мышлении, речи, манере общения. Но темперамент не влияет на интересы, успешность, интеллект, деловые

качества. Иван Павлов выделял те же типы нервной системы и у собак. В отличие от собак мы можем осознавать свои качества и с ними работать.

• **Задание №2. Определение темперамента.**

On-line самодиагностика "Определение темперамента" [здесь](#).

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

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

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 энергии, а иногда все валится из рук.
16. Мне приятнее находится 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 прочитать 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 **Экстраверсия** (общительность).

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

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

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

12-17 баллов. Если вы набрали больше 12 баллов, вы – экстраверт. Экстраверт (от латинского «extra», что означает «сверх», «снаружи», «вне») – это человек, который ориентирован вовне, на внешние предметы и обстоятельства, на мнение других людей, на внешние, статусные атрибуты.

Эта направленность проявляется в его решениях и отношении к жизни. Человек этого типа настолько может быть увлечен своим делом, карьерой, что не обращает внимания на состояние здоровья.

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

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

Запишите сумму на строке *Стабильность*.

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

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

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

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

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

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

Если вы отметили на осях координат обе точки, вы легко определите свой темперамент. Чем дальше вы от центра, тем ярче у вас выражены черты одного из четырех темпераментов. Если ваша точка 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 правый квадрат. Холерический темперамент

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

- Холериком был Александр Суворов. От природы он имел слабое здоровье, и в детстве приводил в ужас родителей, обливаясь поздней осенью на улице холодной водой. Ему удалось закалить не только тело, но и дух. Став великим полководцем, он ни в чем не уступал своим солдатам, разделяя с ними все тяготы походной жизни и удивляя своей энергией и целеустремленностью.

Нижний левый квадрат. Флегматический темперамент

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

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

Нижний правый квадрат. Сангвинический темперамент

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

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

Верхний левый квадрат. Меланхолический темперамент

Чувства и эмоциональные состояния у людей меланхолического темперамента отличаются глубиной, большой силой и длительностью. Меланхолики тяжело переносят обиды, огорчения, хотя внешне это может слабо проявляться. Они избегают малознакомых и новых людей, часто смущаются, проявляют большую неловкость в новой обстановке. Все новое,

необычное вызывает у меланхоликов чувство скрытого протеста. Но в привычной и спокойной обстановке люди с таким темпераментом чувствуют себя спокойно и работают очень продуктивно. Меланхоликам свойственна глубина и постоянство, острая восприимчивость к внешним воздействиям.

- Почему среди меланхоликов нет прославленных полководцев?
- Высокая чувствительность в сочетании с потребностью в одиночестве рождает не полководцев, а творцов. Большинство поэтов, художников, музыкантов - меланхолики. Их произведения – память об их чувствах и переживаниях. Силой своего таланта они заставляют других переживать свое счастье и свое страдание. Однако не бывает правил без исключений. Холерический темперамент не помешал Пушкину стать великим поэтом.
- Знаменитый французский писатель А. Дюма был сангвиником. Помните его «Три мушкетера»? Атос, Портос, Арамис и д'Артаньян как раз и представляют четыре темперамента. Они дополняют друг друга, как четыре стихии или четыре времени года, и поэтому непобедимы.
-

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

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

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

• **Задание №3. Вопросы на понимание темы урока.**

1. Хладнокровие и невозмутимость больше всего необходимы

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

2. Для интроверта больше всего подойдет работа

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

3. Руководить людьми труднее всего

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

4. Экстраверту лучше заниматься

а) научной деятельностью, б) конкретным практическим трудом, в) обслуживанием клиентов, г) вычислениями и расчетами.

5. Меланхолику не рекомендуется работать

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

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

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

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

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

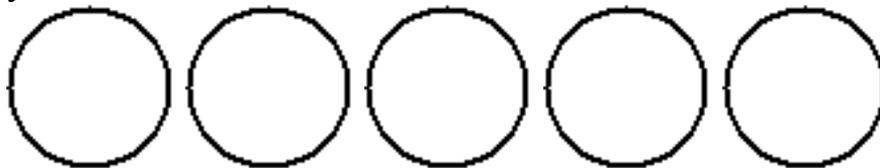
•

Другой способ выражения чувств и эмоций – это мимика. Дети, независимо от их культурной и национальной принадлежности, различают смех на лице другого человека еще до 3 лет, боль – только в 5-6 лет, гнев - в с 7 лет, страх

и ужас - с 9-10, удивление - в 11 лет. Презрение начинают узнавать к 14 годам.

• **Задание №1. Мимика.**

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



- Кстати, не только люди выражают свои эмоции с помощью мимики. Известно, что дрессировщикам в цирке проще работать со львами, чем с медведями. Почему? Львы живут прайдами, то есть семьями. Они постоянно общаются со своими сородичами. Поэтому их эмоции написаны у них на морде.
- Медведь живет один. Общаться ему не с кем. Поэтому мимика у медведей практически отсутствует, и дрессировщику трудно понять, что у медведя на уме.
-

• **Задание №2. «Угадай эмоцию».**

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

•

• **Задание №3.**

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

•

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

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

• **Задание №4. Тест эмоций.** (тест Басса-Дарки в авторской модификации)
(On-line тест по данной методике находится [здесь](#)).

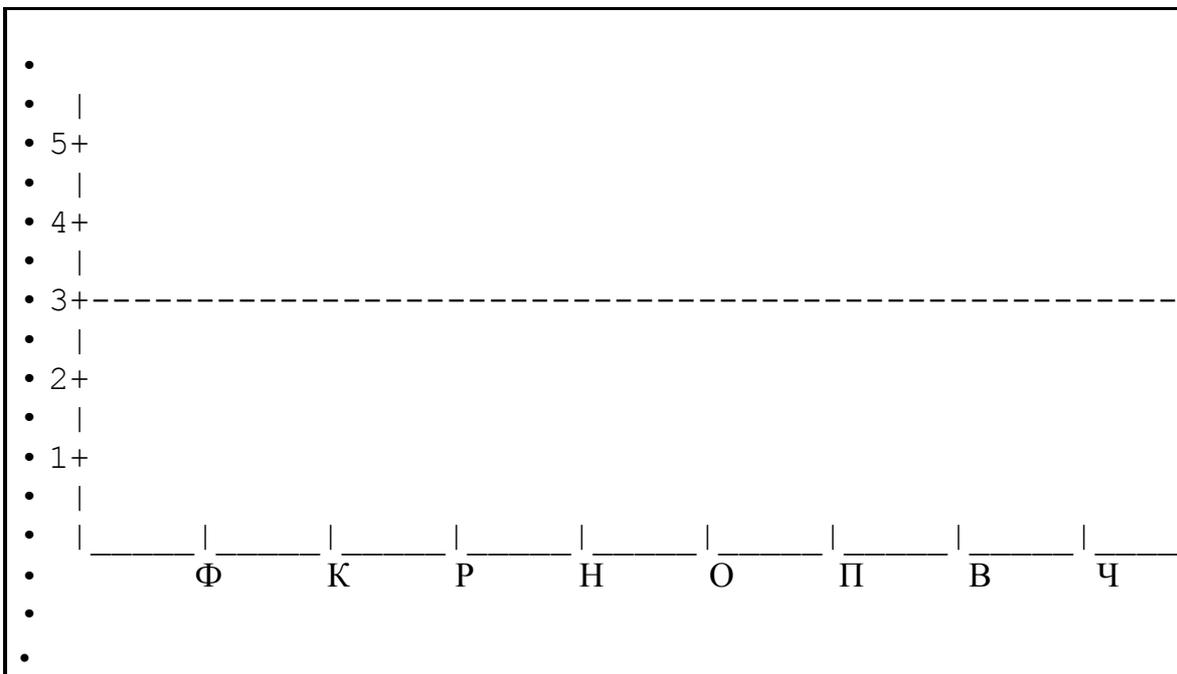
Каждый оказывался в ситуации, когда трудно сдерживать свои эмоции.

Прочитайте следующие утверждения. Если вы реагируете похожим образом, обведите в бланке номер вопроса:

Физическая агрессия (Ф)	1	9	17	25	33
Косвенная агрессия (К)	2	10	18	26	34
Раздражительность (Р)	3	11	19	27	35
Негативизм (Н)	4	12	20	28	36
Обидчивость (О)	5	13	21	29	37
Подозрительность (П)	6	14	22	30	38
Вербальная агрессия (В)	7	15	23	31	39
Чувство вины (Ч)	8	16	24	32	40

- 1. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь.
- 2. Иногда я раздражаюсь настолько, что швыряю какой-нибудь предмет.
- 3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.
- 4. Пока меня не попросят по-хорошему, я не выполню просьбу.
- 5. Мне кажется, что судьба ко мне несправедлива.
- 6. Я знаю, что люди говорят обо мне за спиной.
- 7. Я не могу удержаться от спора, если со мной не согласны.
- 8. Если я кого-то обманываю, то испытываю угрызения совести.
- 9. Мне не раз приходилось драться.
- 10. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверьми.
- 11. Иногда люди раздражают меня просто своим присутствием.
- 12. Я нарушаю законы и правила, которые мне не нравятся.
- 13. Иногда меня гложет зависть, хотя я этого не показываю.
- 14. Я думаю, что многие люди не любят меня.
- 15. Я требую, чтобы люди уважали мои права.
- 16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь.
- 17. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки.
- 18. Иногда я выражаю гнев тем, что стучу по столу.
- 19. Я часто чувствую, что могу взорваться, как пороховая бочка.
- 20. Если кто-то пытается мною командовать, я поступаю наперекор.
- 21. Есть люди, к которым я испытываю настоящую ненависть.
- 22. Многие люди мне завидуют.
- 23. Если я злюсь, я могу выругаться.
- 24. Люди, уваливающие от работы, должны испытывать чувство вины.
- 25. Если не понимают слов, я применяю силу.
- 26. Иногда я хватаю первый попавшийся предмет и ломаю его.
- 27. Я могу нагрубить людям, которые мне не нравятся.
- 28. Если со мной разговаривают свысока, мне ничего не хочется делать.
- 29. Обычно я стараюсь скрывать плохое отношение к людям.

- 30. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.
- 31. Если кто-то раздражает меня, я говорю все, что о нем думаю.
- 32. Я мало помогаю своим родителям.
- 33. На удар я отвечаю ударом.
- 34. В споре я часто повышаю голос.
- 35. Я раздражаюсь из-за мелочей.
- 36. Того, кто любит командовать, я стараюсь поставить на место.
- 37. Я заслуживаю больше похвал и внимания, чем получаю.
- 38. У меня есть враги, которые хотели бы мне навредить.
- 39. Я могу угрожать, хотя и не хочу приводить угрозы в исполнение.
- 40. Я часто совершаю поступки, о которых потом жалею.
-



Подсчитайте число обведенных номеров в каждой строчке. Отметьте на графике семь точек, каждая из которых соответствует разным формам проявления агрессии, и соедините их.

Пунктиром обозначен средний уровень проявления этих эмоций, обычный для большинства людей. Люди с повышенным уровнем агрессии провоцируют вокруг себя конфликты. Если ваши точки на графике расположены выше средней линии, можно говорить о выраженности следующих форм агрессии:

Физическая агрессия - вы склонны к самому примитивному виду агрессии. Вам свойственно решать вопросы с позиции силы. Возможно, ваш образ жизни и личностные особенности мешают вам искать более эффективные методы взаимодействия. Вы рискуете нарваться на ответную агрессию.

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

Раздражение - плохо или даже хорошо скрываемая агрессия не сразу

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

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

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

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

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

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

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

Ученые выделяют три основных типа агрессивного поведения:

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

Людям, которые не умеют управлять своими эмоциями, не следует выбирать профессии, связанные с общением, обслуживанием, воспитанием, обучением – то есть все профессии, связанные с людьми. Даже обращение с животными требует умения контролировать себя, сдерживать гнев и раздражение.

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

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

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

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

- **Задание №5. Вопросы на понимание темы урока.**

1. Охарактеризуйте человека, которому принадлежат эти слова.

«Я очень силен в спорах. Спросите у любого из моих оставшихся друзей. Я могу одержать верх в споре на любую тему, против любого оппонента. Люди это знают и сторонятся меня на вечеринках. Часто, в знак большого уважения, они меня даже не приглашают».

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

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

4 урок. Что такое стресс.

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

Наверное, каждый человек хоть раз испытывал чувство тревоги. Оно возникает в ситуации неопределенности и сопровождается ощущениями напряжения, беспокойства, недобрыми предчувствиями. Тревожиться может только человек как существо, наделенное самосознанием. Хотя тревожность – негативное эмоциональное состояние, именно тревога иногда мобилизует человека. Недаром в русском языке есть еще одно значение этого слова –

призыв к битве. Организм человека реагирует на этот призыв поступлением в кровь адреналина. Под его воздействием увеличивается сила сердечных сокращений, повышается кровяное давление, дыхание становится более глубоким. Это состояние называют стрессовым. Оно призвано помочь человеку в критической ситуации – схватке с равным по силе врагом или бегстве от более сильного. В состоянии стресса возможности человека возрастают – мужчина, спасаясь бегством от быка, перепрыгивает двенадцатиметровый ров, женщина поднимает автомобиль, под которым оказались ее дети. Широко известный термин стресс ввел автор учения о стрессе, канадский психолог Ганс Селье в 1936 году. Он описал два вида стресса – эустресс – конструктивный, мобилизующий стресс, и дистресс – деструктивный, хронический стресс, приводящий к заболеваниям. Любой межличностный конфликт можно считать стрессом, и только от его участников зависит, будет он конструктивным или деструктивным.

• **Задание №1.**

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

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

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

• **Задание №2.**

- Если утверждение относится к вам, поставьте рядом «+», если нет – «-».
-
- 1. У меня бывают головные боли после напряженной работы.
- 2. Перед важными уроками мне снятся тревожные сны.
- 3. В школе я чувствую себя неудобно.
- 4. Мне трудно сосредоточить внимание на объяснении учителя.
- 5. Если преподаватель отстает от темы урока, меня это сбивает.
- 6. Меня тревожат мысли о предстоящем зачете или экзамене.

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

Подсчитайте количество положительных ответов:

0-6 – низкий уровень тревожности

7-13 – средний уровень тревожности

14-20 – высокий уровень тревожности.

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

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

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

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

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

• **Задание №3. Оценка школьных ситуаций.**

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

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

До 10 баллов – низкий уровень тревожности.

11-20 баллов – средний уровень тревожности.

21-30 баллов – высокий уровень тревожности.

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

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

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

А.М. Психология неудачника/

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

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

- ***Признайтесь себе в своих сильных и слабых сторонах.***
-
- ***Никогда не говорите о себе плохо.***
-
- ***Позвольте себе расслабиться, прислушаться к своим мыслям, заняться тем, что вам по душе.***
-
- ***Ваши друзья и близкие тоже испытывают неуверенность. Помогите им!***
-
- ***Радуйтесь каждому своему успеху на пути к этим целям, хвалите себя.***
-

Помните, что вы — воплощение надежд ваших родителей, вы — образ и подобие Бога, вы — творец своей жизни.

- **Задание №4. Вопросы на понимание темы урока.**
- вспомните и опишите ситуацию, которая для вас была стрессовой. Что и когда произошло? Что вы чувствовали? Как вели себя? Чем разрешилась для вас эта ситуация? Чему она вас научила?

5 урок. Определения типа мышления.

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

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

... В глухой африканской деревне жителей проверили с помощью тестов, а потом попросили односельчан назвать самых умных. Мнения этих людей совпало с результатами тестирования: большинство людей хорошо представляют себе, что такое ум. В отличие от них психологи до сих пор не могут дать однозначного определения понятиям «мышление», «интеллект».

Но зато им удалось выделить основные черты, присущие мышлению талантливых людей. Это продуктивность, оригинальность, любознательность, мужество.

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

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

•

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

- Однажды у известного физика Роберта Вуда возникла проблема: засорилась длинная и узкая труба спектрокопа. Что же сделал Вуд? Он взял кошку, засунул ее в трубу и закрыл вход. Кошке пришлось ползти на свет далекого выхода, собирая своей шерстью весь мусор и паутину.

•

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

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

•

Мужество – способность принимать решения в ситуации неопределенности, не бояться собственных выводов и довести их до конца, рискуя личным успехом и репутацией. Известный физик П.Л.Капица отмечал, что в науке не эрудиция является той основной чертой, главное - воображение и смелость.

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

- **Задание №1.**

- Запишите основные характеристики мышления талантливых людей.

- **Задание №2.**

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

- On-line самодиагностика "Тип мышления" [здесь](#).

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

- 1. Мне легче что-либо сделать самому, чем объяснить другому.
- 2. Мне интересно составлять компьютерные программы.
- 3. Я люблю читать книги.
- 4. Мне нравится живопись, скульптура, архитектура.
- 5. Даже в отлаженном деле я стараюсь что-то улучшить.
- 6. Я лучше понимаю, если мне объясняют на предметах или рисунках.
- 7. Я люблю играть в шахматы.
- 8. Я легко излагаю свои мысли как в устной, так и в письменной форме.
- 9. Когда я читаю книгу, я четко вижу ее героев и описываемые события.
- 10. Я предпочитаю самостоятельно планировать свою работу.
- 11. Мне нравится все делать своими руками.
- 12. В детстве я создавал (а) свой шифр для переписки с друзьями.
- 13. Я придаю большое значение сказанному слову.
- 14. Знакомые мелодии вызывают у меня в голове определенные картины.
- 15. Разнообразные увлечения делают жизнь человека богаче и ярче.
- 16. При решении задачи мне легче идти методом проб и ошибок.
- 17. Мне интересно разбираться в природе физических явлений.
- 18. Мне интересна работа ведущего теле-радиопрограмм, журналиста.
- 19. Мне легко представить предмет или животное, которых нет в

природе.

- 20. Мне больше нравится процесс деятельности, чем сам результат.
- 21. Мне нравилось в детстве собирать конструктор из деталей, лего.
- 22. Я предпочитаю точные науки (математику, физику).
- 23. Меня восхищает точность и глубина некоторых стихов.
- 24. Знакомый запах вызывает в моей памяти прошлые события.
- 25. Я не хотел (а) бы подчинять свою жизнь определенной системе.
- 26. Когда я слышу музыку, мне хочется танцевать.
- 27. Я понимаю красоту математических формул.
- 28. Мне легко говорить перед любой аудиторией.
- 29. Я люблю посещать выставки, спектакли, концерты.
- 30. Я сомневаюсь даже в том, что для других очевидно.
- 31. Я люблю заниматься рукоделием, что-то мастерить.
- 32. Мне интересно было бы расшифровать древние тексты.
- 33. Я легко усваиваю грамматические конструкции языка.
- 34. Красота для меня важнее, чем польза.
- 35. Не люблю ходить одним и тем же путем.
- 36. Истинно только то, что можно потрогать руками.
- 37. Я легко запоминаю формулы, символы, условные обозначения.
- 38. Друзья любят слушать, когда я им что-то рассказываю.
- 39. Я легко могу представить в образах содержание рассказа или фильма.
- 40. Я не могу успокоиться, пока не доведу свою работу до совершенства.

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

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

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

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

основе гипотез сделаны многие открытия во всех областях науки.

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

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

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

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

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

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

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

Как развивать мышление

-
- Информация для мышления – все равно, что пища для тела. Источники информации – общение с людьми и книгами, экскурсии, путешествия, интернет. Как и пища, информация должна быть качественной.
- Мышление активизируется, когда стандартные решения не дают результатов. Поэтому так важно развивать у себя умение видеть

предмет или явление с разных сторон, замечать необычное в обычном.

- Мышление и речь – неразрывны. Мышление развивается, когда вы рассказываете о прочитанном или увиденном, участвуете в дискуссиях, излагаете свои или чужие мысли в письменной форме.

Задание №3. Вопросы на понимание темы урока.

- Развитое абстрактно-символическое мышление необходимо
- а) танцору, б) дизайнеру, в) **программисту**, г) агроному.
-
- Ведущий тип мышления журналиста
- а) предметно-действенный, б) абстрактно-символический, в) **словесно-логический**, г) наглядно-образный.
-
- Креативность важнее всего в работе
- а) медсестры, б) официанта, в) **ученого**, г) строителя.
-
- Какой тип мышления является необходимым в работе архитектора
- а) предметно-действенный, б) абстрактно-символический, в) словесно-логический, г) **наглядно-образный**.
-
- Предметно-действенное мышление необходимо
- а) **на производстве**, б) в работе с людьми, в) в планово-экономической деятельности, г) в умственном труде.

6 урок. Внимание и память.

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

Внимание – это направленность нашего сознания на определенный объект. Внимание имеет ряд свойств: устойчивостью, объемом, переключаемостью, распределением, концентрацией. Многие профессии предъявляют особые требования к вниманию. Например, водитель должен уметь распределять внимание, чтобы замечать все: сигналы светофора, ситуацию на дороге, работу самого автомобиля. Учитель должен контролировать ситуацию в классе и следить за логикой изложения учебного материала. Бухгалтер или ученый должны концентрироваться на своей работе так, чтобы не замечать возможные помехи. Говорят, Юлий Цезарь мог одновременно выполнять несколько дел. Попробуйте выполнить одновременно хотя бы два элементарных действия.

Задание №1. «Двойной счет»

- Записывайте числа от 1 до 20, одновременно ведя вслух обратный отсчет. Например, пишете «1», а вслух говорите «20», «2» – «19» и т.д.
-
- Когда вы делали больше ошибок – в начале или в конце задания? Обычно в

конце работы ошибок и затруднений бывает меньше, чем в начале: внимание, как любая функция, развивается, если ее тренировать, и угасает, если ею не пользоваться. Это упражнение развивает распределение внимания.

Внимание ребенка произвольно, то есть он не прилагает никаких усилий, чтобы остановить свой взгляд на яркой игрушке, новом человеке.

Непроизвольное внимание включается, когда мы увидели что-то интересное, необычное, привлекающее нас вопреки нашей воле. Нарушение произвольного внимания у ребенка может быть следствием мозговых нарушений, эмоциональных и психических проблем, порочного стиля воспитания. У взрослых людей недостаток произвольности может наблюдаться в состоянии сильного стресса (дистресса), при хронической усталости и ряде заболеваний и нередко приводит к ошибкам в работе.

Поэтому летчики, авиадиспетчеры, водители, операторы производств, связанных с повышенной ответственностью, перед выходом на рабочее место должны проходить медицинскую экспертизу.

Многих техногенных катастроф удалось бы избежать, если люди с дефектами внимания были бы вовремя отстранены от работы.

- **Задание №2. «Муха».**

- На доске чертится девятиклеточное игровое поле (3 на 3). Воображаемая муха находится в центре поля. Учащиеся по очереди (порядок может определять учитель) дают «мухе» одну из четырех команд (вверх, вниз, вправо, влево). Все ученики должны внимательно следить за перемещениями воображаемой мухи: достаточно на секунду отвлечься, чтобы потерять «муху» и выйти из игры. Выигрывает тот, кто останется.

-

- «Без внимания нельзя ничего достичь: недостаток внимания есть не что иное, как недостаток мысли, иначе говоря, – либо глупость, либо безумие. Рассеянность делает человека до такой степени похожим на дурака или сумасшедшего, что я не вижу особой разницы между всеми тремя. У дурака никогда не было способности мыслить, сумасшедший потерял ее навсегда, а человек рассеянный на время.

- У сэра Ньютона, мистера Д.Локка (английского философа) и, может быть, еще у человек пяти-шести с самого сотворения мира было право на рассеянность, проистекающую от крайней напряженности мысли, которой требовали их занятия. Но если молодой человек будет проявлять в обществе подобного рода рассеянность и считать себя вправе это делать, то это мнимое его право на рассеянность обернется для него, скорее всего, тем, что он будет просто из общества исключен», - пишет в письме своему сыну лорд Честерфильд.

-

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

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

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

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

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

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

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

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

Память – сравнительно молодое образование психики человека, поэтому в масштабах эволюции развивается быстрее, чем другие функции. Как и другие функции, память развивается в процессе работы и тренировок. Каким образом? Наш мозг мгновенно преобразовывает поступающую информацию и хранит ее, чтобы извлечь в нужный момент. Чем больше информации поступает в мозг, тем прочнее связи между нервными клетками. Таким образом, чем больше вы знаете, тем легче осваивать новые знания. Благодаря большому количеству связей мозг легко обнаруживает сходство новой информации с уже известной: ему не требуется создавать новые коды для поступившей информации – достаточно кодировать лишь новые блоки.

Память улучшается только ценой регулярной интеллектуальной работы. Но прежде нужно сосредоточиться. Здесь вступает в работу внимание. Подобно лучу прожектора оно высвечивает объект, который необходимо запомнить. В жизненно важных ситуациях мы автоматически запоминаем и вспоминаем нужную информацию.

В быту и работе иногда приходится делать усилия, чтобы что-то вспомнить. Наверное, каждый оказывался в неловкой ситуации, когда тут же забывал имя человека, с которым его только что познакомили. В этом случае помогает метод ассоциаций. Например, вас познакомили с человеком, которого зовут Николай Васильевич. Как Гоголя. Легко запомнить, если вы, конечно, знаете, кто такой Гоголь и как его звали. Можно найти ассоциации с именами родителей, друзей, школьных учителей, артистов, музыкантов и т.д. Великий русский психолог А.Р.Лурия рассказывал о человеке, имевшем сверхъестественную память. В ответ на любую зрительную или слуховую информацию у него возникали настолько яркие образы людей, предметов и явлений, вызванные отдельными словами и звуками, что он не мог

ориентироваться в этом потоке образов. Этот человек должен был приложить большие усилия, чтобы забыть лишнюю информацию, а не вспомнить, как делает большинство людей. Ему потребовалось три минуты, чтобы запомнить и абсолютно точно воспроизвести числа, приведенные в следующей таблице. Эти числа остались к его памяти на всю жизнь наряду с миллионами единиц другой такой же бессмысленной информации:

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

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

Как тренировать память

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

Задание №3. Вопросы на понимание темы урока.

Какой фонарь у светофора находится вверху – красный или зеленый?

В каком порядке расположены цвета российского флага?

Помните ли вы, как расположены кнопки на вашем телефоне?

На переплете книги стоящей, на полке, написано ее название. Как надо его читать: сверху вниз или снизу вверх?

Куда открывается дверь в классе – наружу или вовнутрь?

7 урок. Уровень внутренней свободы.

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

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

• Задание №1.

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

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

- 1. Успешная карьера больше зависит от случая, чем от способностей и усилий человека.
- 2. Большинство разводов происходит оттого, что люди не хотят приспособиться друг к другу.
- 3. Болезнь - дело случая: если суждено заболеть, то заболеешь.
- 4. Люди оказываются одинокими, потому что сами не проявляют интереса и дружелюбия к окружающим.
- 5. Исполнение моих желаний чаще зависит от случайного стечения обстоятельств.
- 6. Бесплезно прилагать усилия, чтобы завоевать симпатию других людей.

- 7. Отношения между людьми зависят от их связей, благосостояния, условий жизни.
-
- 8. Я часто чувствую, что мало влияю на то, что происходит со мной.
-
- 9. Как правило, руководство более эффективно, когда начальник контролирует действия подчиненных.
-
- 10. Мои отметки больше зависели от настроения учителя, чем от моих усилий.
-
- 11. Когда я строю планы, то верю в их осуществление.
-
- 12. То, что многие считают удачей или везением, на самом деле – результат упорного труда.
-
- 13. Если люди не подходят друг другу, то, как бы они не старались наладить отношения, все равно ничего не получится.
-
- 14. Все хорошее, что я делаю, другие обычно замечают и ценят.
-
- 15. Дети вырастают такими, какими их воспитывают родители.
-
- 16. Думаю, что случай или судьба не играют важной роли в моей жизни.
-
- 17. Я стараюсь не планировать далеко вперед, потому что многое зависит от того, как сложатся обстоятельства.
-
- 18. Мои отметки в школе зависели от моих знаний.
-
- 19. В семейных конфликтах я часто чувствую свою вину.
-
- 20. Жизнь большинства людей зависит от стечения обстоятельств.
-
- 21. Я предпочитаю такое руководство, при котором можно самостоятельно определять, что и как делать.
-
- 22. Как правило, именно неудачное стечение обстоятельств мешает людям добиться успеха.
-
- 23. В плохой работе организации виноваты ее сотрудники.
-
- 24. Я часто чувствую, что ничего не могу изменить в сложившихся отношениях.
-
- 25. Если я захочу, то смогу расположить к себе любого.
-
- 26. На молодых людей влияет так много обстоятельств, что усилия родителей по их воспитанию часто оказываются напрасными.
-

- 27. То, что со мной случается, зависит от меня самого.
-
- 28. Трудно понять, почему взрослые поступают именно так, а не иначе.
-
- 29. Человек, который не смог добиться успеха в своей работе, скорее всего, не проявил достаточно усилий.
-
- 30. Чаще всего я могу добиться от членов своей семьи того, что мне надо.
-
- 31. В моих неудачах чаще всего были виноваты другие.
-
- 32. Ребенка всегда можно уберечь от простуды, если за ним следить и правильно одевать его.
-
- 33. В сложных обстоятельствах я жду, пока проблемы решатся сами собой.
-
- 34. Успех является результатом упорной работы и мало зависит от везения.
-
- 35. Мне трудно понять, почему я нравлюсь одним и не нравлюсь другим.
-
- 36. Обычно я принимаю решения сам, не надеясь на советы других людей.
-
- 37. К сожалению, заслуги человека часто остаются непризнанными.
-
- 38. Способные люди, не сумевшие реализовать свои возможности, должны винить в этом только себя.
-
- 39. Многие мои успехи были возможны только благодаря помощи других.
-
- 40. Большинство неудач в моей жизни произошло от моего неумения, незнания или лени.

Обработка теста заключается в подсчете ответов, совпадающих с ключом:

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

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

потребителей, послушных моде и рекламе. Творческие способности блокируются необходимостью быть «как все». Такие люди более других подвержены феномену «сгорания», потому что работа обычно не приносит им удовлетворения.

15-25 баллов. Есть потребность соответствовать социальным нормам, следовать моде и образцам, принятым в окружении. Могут принимать решения под давлением обстоятельств и авторитетов. Желание сохранить свою индивидуальность и внутреннюю независимость вступает в противоречие с опасением потерять расположение значимых для него людей, оказавшись «белой вороной», может вызвать внутренний конфликт. Ответственность за сложившиеся отношения и обстоятельства своей жизни полностью не сформирована.

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

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

- **Задание №2. Вопросы на понимание темы урока.**
Сравните два высказывания:

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

«Не мы такие – жизнь такая».

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

8 урок. Обобщающий урок по теме «Что я знаю о своих возможностях».

На протяжении семи уроков вы не просто знакомились с такими понятиями психологии, как самооценка, темперамент, эмоции, стресс, тревожность, интеллект, память, внимание, но и узнавали о своих психологических особенностях, выполняя специальные задания и тесты.

• **Задание №1.**

Заполните таблицу, пользуясь записями в тетради и результатами тестов.

Мои психологические особенности	По результатам тестов	По моему мнению
Самооценка		
Темперамент		
Уровень агрессии		
Уровень тревожности		
Тип мышления		
Память		
Внимание		
Уровень внутренней свободы		

Запишите качества, которые вам помогают в общении с другими людьми и осложняют ваше общение с другими людьми. Что бы вы хотели изменить в себе?

Среди полученных характеристик есть те, которые обусловлены генетически – темперамент, тип мышления, и те, которые сформировались в раннем детстве под влиянием семейного воспитания – отношение к жизни, направленность личности. Некоторые качества складывались под воздействием различных факторов, в том числе наследственных и социальных – проявление агрессии и поведение в конфликтах.

Из этих характеристик складывается ваш психологический портрет.

Насколько он соответствует вашим представлениям о себе? Во многом это зависит от вашей искренности при работе с тестами и способности объективно оценить себя. Кроме того, даже лучшие психологические тесты только в 80% случаев дают достоверную информацию. Может быть, вы принадлежите к 20% нестандартных людей?

классификация — правила размещения книг на стеллажах. На уроках биологии вы изучаете классификацию мира природы, на уроках химии классификацию химических элементов. В широком смысле этого слова классификация — это осмысленный порядок вещей.

Классификация профессий строится по своим законам. В мире насчитывается около сорока тысяч профессий, причем каждый год исчезают десятки старых и возникают сотни новых. Некоторые профессии кокетливо меняют названия, прикидываясь современными. Не сразу поймешь, что бармен — это буфетчик, а менеджер — управляющий. Классификация профессий по алфавиту поможет сориентироваться в них, если знать названия всех сорока тысяч профессий. Сколько профессий знаете вы?

Задание №1. «Назови профессию».

Все учащиеся по очереди называют профессии. Кто не смог в течение трех секунд вспомнить профессию или повторил уже названную, выбывает из игры. Если ребята называют не профессию, а должность (начальник, директор, президент), такие ответы не принимаются, как и слова «олигарх», «авторитет» и т. д. Игра идет до тех пор, пока не останется один победитель. В разных странах действуют классификации, которые объединяют профессии по различным признакам: месту работы, степени самостоятельности, скорости продвижения по службе и т. д. Можно распределить профессии по отраслям промышленности. Вот, например, швейная промышленность. Каких только профессий там нет — и модельеры, и наладчики оборудования, и слесари, и художники, и швей-мотористки разных специальностей, и экономисты, и бухгалтеры. Но разве можно примерить к своим интересам и склонностям отрасль промышленности? Примерить можно только профессию. Вот почему важно знать классификацию профессий, построенную на основании существенных признаков (Е.А. Климов. Как выбрать профессию). Интересно, что еще в XVIII веке известный историк и государственный деятель В.Н. Татищев предложил свою классификацию видов профессиональной деятельности:

- нужные науки (образование, здравоохранение, экономика, право);
- полезные науки (сельское хозяйство, физика, биология, математика);
- щегольские или увеселяющие науки (литература и искусство);
- тщетные науки (алхимия, астрология);
- нужные науки (образование, здравоохранение, экономика, право);
- вредительские науки (колдовство).
-

У нас в стране чаще всего используется четырехуровневая классификация профессий Е.А. Климова, по которой все профессии можно распределить по пяти предметам, трем целям, четырем средствам и четырем условиям труда. По Климову, можно выделить пять больших групп профессий в зависимости

от предмета труда — «техника», «человек», «природа», «знак», «художественный образ». Это — первый уровень классификации.

1. ТЕХНИКА (Т). К этой группе относятся профессии, связанные с производством, обслуживанием и проектированием любой техники, от космических ракет и компьютеров до наковальни и молота кузнеца. Инженер, конструктор, летчик, машинист, водитель, электрик, строитель, автослесарь, сантехник, горнорабочий, испытатель двигателей — вот только некоторые из них. Особенность технических объектов в том, что они могут быть точно измерены и просчитаны, поэтому профессии этой группы требуют от человека сочетания практического склада ума и творческих способностей, точности, хорошего здоровья.

• *Какой тип мышления характерен для профессионалов в области техники?*

•

2. ЧЕЛОВЕК (Ч). Врач, медсестра, учитель, воспитатель, официант, юрист, продавец, парикмахер, экскурсовод — все эти профессии относятся к одной группе, потому что у них один предмет труда — человек. Эти профессии имеют особую социальную значимость. Они требуют от человека терпения и требовательности, умения брать ответственность на себя, контролировать свои эмоции. Главное содержание труда в этих профессиях — эффективное взаимодействие между людьми. Одни качества способствуют успешной работе, а другие — осложняют ее. Если у вас повышенная потребность в общении, контакты с людьми будут вас радовать, если пониженная — будут утомлять. Повышенный уровень агрессии недопустим для специалистов этой сферы. Кстати, умение продуктивно общаться необходимо каждому из нас.

• *Какой темперамент располагает к общению с другими людьми?*

•

3. ПРИРОДА (П). К этой группе относятся все профессии, связанные с живой и неживой природой. Исследование, изучение и использование природных ресурсов, уход за животными и растениями, их лечение — вот возможные виды деятельности. Профессии этой группы: агроном, селекционер, зоотехник, ветеринар, кинолог, растениевод, геолог, охотовед, эколог, мелиоратор. Людей этих профессий объединяет любовь к природе. Но эта любовь — деятельная, а не созерцательная. Одно дело — играть с домашними животными и любоваться цветами. И совсем другое — регулярно, день за днем ухаживать за ними, наблюдать, лечить, выгуливать, не считаясь с личным временем и планами. Чтобы быть успешным в этой деятельности, необходимо быть сильным и выносливым, заботливым и терпеливым, не бояться трудностей и не ждать быстрых результатов.

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

•

4. ЗНАК (З). К этой группе относятся все профессии, связанные с использованием устной и письменной речи, работой с документами и цифрами. Это профессии экономиста, бухгалтера, лингвиста, математика, программиста, нотариуса. Предметом труда для этих профессий является «знаковая система», то есть вся информация, которую можно представить в виде текстов, формул, знаков, кодов, графиков, диаграмм и чертежей. От достоверности и своевременности информации в нашей жизни зависит многое, если не все. Поэтому специалисту, который работает со знаками, важно уметь, с одной стороны, абстрагироваться от реальных физических, химических, механических свойств предметов, а с другой — представлять и понимать характеристики реальных явлений и объектов, стоящих за знаками. Профессии этой группы предъявляют особые требования к мышлению, памяти и вниманию человека.

- *Какой тип мышления характерен для специалиста в области знаковой информации?*
-

5. ХУДОЖЕСТВЕННЫЙ ОБРАЗ (Х). К этой группе относятся профессии, связанные с изобразительной, музыкальной, литературно-художественной, актерско-сценической деятельностью. Создание произведений искусства — особый процесс. Не всегда современники способны оценить живущего рядом гениального художника, поэта или композитора, потому что таланту свойственно обгонять свое время. Поэтому нередко слава и признание приходят к творцам только после смерти. Но зато человек, занимающийся творчеством, испытывает ни с чем не сравнимую радость. Для освоения творческих профессий мало одного желания — необходимы творческие способности, талант, трудолюбие.

- *Какой тип темперамента чаще всего встречается у людей искусства?*
-

Многие профессии трудно отнести к одному предмету труда. Например, хороший секретарь должен не только быть специалистом в области знаковой информации (работа с документами), но и уметь пользоваться компьютером и офисной техникой, эффективно общаться с людьми. Хороший учитель кроме профессиональных знаний и умения общаться должен обладать артистизмом.

Задание №2. «По горячим следам».

Перечислите предметы труда по классификацию Климова.

Задание №3. «Пирамида Климова».

По ходу объяснения учителя ребята самостоятельно или у доски заполняют все четыре этажа пирамиды, записывая на первом уровне сокращенные названия предметов труда, на втором — целей труда, на третьем — средств труда, на четвертом уровне — условий труда, по ходу объяснения

подчеркивая предпочтительные для каждого предметы, цели, средства и условия труда.

Выбирая профессию, прежде всего, имеют в виду предмет труда. Таким образом, понятие «предмет труда» является основанием для дальнейшей классификации, фундаментом пирамиды, придуманной профессором Е.А. Климовым.

ПРЕДМЕТ ТРУДА (ТЧПЗХ)

Независимо от предмета труда все профессии классифицируются по трем целям труда: гностические, преобразующие, изыскательские. Это — второй уровень.

1. Гностические профессии (Г)

Гностические, или познавательные, цели труда могут быть разнообразными: сортировать, сравнивать, проверять, оценивать. Гностические профессии можно встретить среди любого из пяти типов профессий: «Природа» — биолог-лаборант, специалист по экстерьеру; «Техника» — контролер радиоаппаратуры, испытатель; «Человек» — судебно-медицинский эксперт, социолог; «Знак» — корректор, аудитор; «Художественный образ» — искусствовед, театровед. Эти профессии предъявляют определенные требования к работнику: необходимы познавательная активность, наблюдательность, устойчивость внимания, памяти, мышления, ответственность.

2. Преобразующие профессии (П)

Преобразующая деятельность человека может быть направлена на предметы, энергию, информацию, процессы. В одних случаях результаты можно увидеть сразу — строитель, кузнец, художник, в других — результаты ждут месяцы и годы (селекционер, воспитатель). Преобладание практической или умственной деятельности специалиста зависит от предмета и содержания его труда: «Природа» — животновод, растениевод, зоотехник; «Техника» — слесарь, станочник; «Человек» — учитель, тренер; «Знак» — верстальщик, бухгалтер; «Художественный образ» — художник-оформитель, модельер.

3. Изыскательские профессии (И)

Цель труда профессий этого класса — поиск чего-то нового, неизвестного. «Природа» — инспектор рыбнадзора, егерь, биолог-исследователь; «Техника» — инженер-конструктор; «Человек» — агент по снабжению, организатор производства; «знак» — программист, математик; «Художественный образ» — композитор, дизайнер. Многие профессии сочетают в себе признаки разных классов.

Цели труда составляют второй этаж пирамиды Климова.

ЦЕЛИ ТРУДА (ГПИ)

ПРЕДМЕТ ТРУДА (ПТЧЗХ)

На следующем уровне профессии классифицируются по орудиям, или по средствам труда. Средства труда могут быть *вещественными и функциональными*.

Вещественные орудия труда — это молоток и топор плотника, скальпель хирурга, скрипка музыканта, указка учителя, компьютер программиста. Вещественные средства труда бывают ручными (**Р**) — скальпель, отвертка, резец, кисть; механическими (**М**) — швейная машина, автомобиль, подъемный кран; автоматическими (**А**) — автоматические и полуавтоматические линии, робототехнические комплексы. Функциональные орудия (**Ф**) незримы. Это глазомер плотника, тактильные ощущения хирурга, вдохновение музыканта, знания учителя и программиста. Средства труда составляют третий уровень нашей пирамиды.

СРЕДСТВА ТРУДА (РМАФ)
ЦЕЛИ ТРУДА (ГПИ)
ПРЕДМЕТ ТРУДА (ПТЧЗХ)

Каждая из профессий предполагает работу в определенных условиях: в кабинете и под водой, под землей и в космосе, в горячих цехах, на открытом воздухе в любое время года.

Водолаз обследует акватории, подводную часть сооружений и судов, находит и устраняет повреждения в корпусах кораблей и гидротехнических сооружениях, прокладывает под водой кабельные линии, трубопроводы, поднимает затонувшие суда, проводит резку и сварку металлоконструкций под водой; проводит исследования.

Подземные штурманы — маркшейдеры, — пользуясь специальными приборами, производят измерения и вычисления, составляют подземные карты, работая и под землей, и на местности, и за письменным столом. Они работают с ювелирной точностью, потому что отклонение даже в пять сантиметров при встречной проходке тоннелей недопустимо.

Пилоты гражданской авиации не только перевозят грузы и пассажиров. Они уточняют карты местности, тушат лесные пожары. Крены, углы набора высоты, скорости, направления, состояние бортовых систем — все это в поле зрения пилота.

Врач, воспитатель, учитель несут ответственность за жизнь, здоровье, полноценное воспитание людей. Их труд, как и труд пилота, связан с повышенной моральной и материальной ответственностью.

Различают четыре группы условий труда:

Б — обычный, бытовой микроклимат (лаборант, бухгалтер, продавец, ученый);

О — открытый воздух (агроном, инспектор ГИБДД, монтажник, геолог);

Н — необычные условия (шахтер, космонавт, подводник, пожарный);

М — повышенная моральная ответственность за здоровье и жизнь людей, за большие материальные ценности (учитель, врач, судья, охранник).

Условия труда составляют четвертый уровень пирамиды Климова.

УСЛОВИЯ ТРУДА (БОНМ)
СРЕДСТВА ТРУДА (РМАФ)
ЦЕЛИ ТРУДА (ГПИ)

ПРЕДМЕТ ТРУДА (ПТЧЗХ)

Пользуясь этой классификацией любую профессию можно обозначить формулой из четырех букв, обозначающих соответствующий признак. Почти каждая профессия имеет несколько признаков. Поэтому главное — выделить основные признаки и второстепенные.

Задание №4. Контрольные вопросы.

- Основание «пирамиды Климова» составляют:
 - а) условия труда; б) **предмет труда**; в) средства труда; г) цели труда.
 -
- Предметом труда водителя является:
 - а) **техника**; б) человек; в) природа; г) художественный образ.
 -
- Учитель работает:
 - а) в бытовых условиях; б) на открытом воздухе; в) в необычных условиях; г) **в условиях повышенной ответственности**.
 -
- В мире насчитывается:
 - а) около 10 тысяч профессий; б) более 100 тысяч профессий; в) **около 40 тысяч профессий**; г) 23 198 профессий.
 -
- Ручные орудия труда необходимы в работе:
 - а) **хирурга**; б) космонавта; в) актера; г) машиниста.

10 урок. Формула профессии. Профессия, специальность, должность.

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

- деятельность, направленная на пользу обществу,
- деятельность, требующая профессионального обучения,
- деятельность, выполняемая за определенное вознаграждение (зарплату).
-

Задание №1. «Найди профессии».

Подчеркните слова, обозначающие профессии.

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

Почему «дворник» и «курьер» — не профессии? (директор, помощник юриста, завуч начальник отдела, главный конструктор обозначают не профессии, а должности. Учитель начальных классов и учитель физкультуры

— это разные специальности одной профессии — учитель. Терапевт и хирург — специальности профессии врача).

Задание №2. «По горячим следам».

Сформулируйте и запишите основные признаки профессии.

Вы уже знакомы с классификацией профессий по таким существенным признакам, как предмет, цели, средства и условия труда. Классификация позволяет смоделировать профессию по заданным характеристикам.

Следующее задание поможет вам найти формулу своей будущей профессии.

Задание №3. «Формула профессии».(модификация методики Н.С.

Пряжникова).

Внимательно прочитайте признаки профессий и подчеркните самые привлекательные для вас цели, предметы, средства и условия труда (1—2 варианта).

<ul style="list-style-type: none">• <u>1. Цели труда:</u>•• 1.1. Оценивать, проверять.• 1.2. Исследовать что-либо, делать открытия.• 1.3. Перевозить, перемещать людей, грузы.• 1.4. Изготавливать какие-нибудь предметы.• 1.5. Учить, воспитывать, консультировать.• 1.6. Создавать произведения искусства.• 1.7. Руководить людьми.• 1.8. Обслуживать кого-либо или чего-либо.	<ul style="list-style-type: none">• <u>2. Предмет труда:</u>•• 2.1. Человек.• 2.2. Информация.• 2.3. Финансы.• 2.4. Техника.• 2.5. Искусство.• 2.6. Животные и растения.• 2.7. Изделия и продукты.• 2.8. Природные ресурсы.
<ul style="list-style-type: none">• <u>3. Средства труда:</u>•• 3.1. Ручные.• 3.2. Механические.• 3.3. Автоматические.• 3.4. Компьютерные.• 3.5. Мышление.• 3.6. Голос, мимика, пантомимика.• 3.7. Физические возможности организма.• 3.8. Органы чувств.	<ul style="list-style-type: none">• <u>4. Условия труда:</u>•• 4.1. Бытовой микроклимат.• 4.2. Помещения с большим числом людей.• 4.3. Разъезды и командировки.• 4.4. Открытый воздух.• 4.5. Экстремальные условия.• 4.6. Работа на дому.• 4.7. Особые условия.• 4.8. Повышенная ответственность.

Задание №4 (домашнее).

Из каждой группы выберите и запишите самую привлекательную для вас характеристику.

• **Цели:** _____

• **Предмет:** _____

• Средства:

• Условия:

Если вы уже выбрали профессию, подумайте, соответствует ли она этим характеристикам.

Если нет – попробуйте смоделировать ее по этим признакам.

11 урок. Определение типа будущей профессии.

Задание №1. Игра «Аукцион».

Учитель называет предмет труда, а учащиеся по очереди называют профессии, относящиеся к этой группе. Профессии можно записывать на доске. После каждой названной профессии учитель считает до трех или ударяет в ладоши, ожидая названия очередной профессии.

Профессию необходимо назвать до третьего хлопка. Тот, за кем останется последнее слово, считается победителем. Во время игры ребята понимают, насколько мало они осведомлены о мире профессий. Главная задача учителя — дать возможность почувствовать этот информационный голод. Игра занимает от 5 до 15 минут. Удлинение интервалов между хлопками, остроумные реплики учителя, такие атрибуты, как деревянный молоток, гонг, символические призы придадут игре особую привлекательность.

Задание №2. «По горячим следам».

Запишите по 2—3 примера профессий каждой группы.

Задание №3. «Определение типа будущей профессии». (методика Е.А. Климova)

On-line самодиагностика

Прочитайте данные высказывания. Если они вам подходят, то перед цифрой в клетке поставьте «+», если нет - поставьте «—». Если сомневаетесь, зачеркните цифру.

1. Легко знакомлюсь с людьми.			
2. Охотно и подолгу могу что-нибудь мастерить.		1	
3. Люблю ходить в музеи, театры, на выставки.			
4. Охотно и постоянно ухаживаю за растениями, животными.	1		
5. Охотно и подолгу могу что-нибудь вычислять, чертить.			1
6. С удовольствием общаюсь со сверстниками или малышами.			
7. С удовольствием ухаживаю за растениями и животными.	1		
8. Обычно делаю мало ошибок в письменных работах.			1
9. Мои изделия обычно вызывают интерес у товарищей, старших.		2	
10. Люди считают, что у меня есть художественные способности.			
11. Охотно читаю о растениях, животных.	1		

12. Принимаю участие в спектаклях, концертах.			
13. Люблю читать об устройстве механизмов, приборов, машин		1	
14. Подолгу могу разгадывать головоломки, задачи, ребусы.			2
15. Легко улаживаю разногласия между людьми			
16. Считают, что у меня есть способности к работе с техникой.		2	
17. Людям нравится мое художественное творчество/			
18. У меня есть способности к работе с растениями и животными.	2		
19. Я могу ясно излагать свои мысли в письменной форме.			2
20. Я почти никогда ни с кем не ссорюсь.			
21. Результаты моего технического творчества одобряют даже незнакомые люди.		1	
22. Без особого труда усваиваю иностранные языки.			1
23. Мне часто случается помогать даже незнакомым людям			
24. Подолгу могу заниматься музыкой, рисованием, читать книги и т. д.			
25. Могу влиять на ход развития растений и животных.	2		
26. Люблю разбираться в устройстве механизмов, приборов.		1	
27. Мне обычно удается убедить людей в своей правоте.			
28. Охотно наблюдаю за растениями или животными.	1		
29. Охотно читаю научно-популярную, критическую литературу, публицистику.			1
30. Стараюсь понять секреты мастерства и пробую свои силы в живописи, музыке и т. п.			
РЕЗУЛЬТАТЫ		П	Т

• **Обработка и интерпретация результатов**

По каждому столбцу подсчитайте *алгебраическую*, то есть с учетом знаков, сумму. Зачеркнутые цифры не считайте. Запишите сумму в строку «Результаты».

Наибольшая полученная сумма или суммы (по нескольким столбцам) указывает на наиболее подходящий вам тип профессии, который обозначен буквами:

П (природа),

Т (техника),

З (знак),

Х (художественный образ),

Ч (человек).

Максимальное число баллов в каждом столбце — 8 - говорит о ярко выраженном интересе к одному из пяти предметов труда.

Минимальное количество в колонке означает отсутствие интереса к данному предмету труда.

Запишите три предмета труда, набравшие большее число баллов.

Задание №4 (домашнее).

Узнайте названия профессий ваших родителей и родственников. К какому типу они относятся?

12 урок. Интересы и склонности в выборе профессии.

Когда не удовлетворяются потребности, жить трудно; когда не получают пищу

интересы или их нет — жить скучно. М. Эрикссон

- ...Отец часто рассказывал сыну мифы о героях Древней Греции, читал вслух Гомера. Однажды он подарил сыну иллюстрированную «Всемирную историю для детей». Там была изображена охваченная огнем Троя. «Где находится этот город?» - спросил мальчик. «Никому еще не удавалось найти его», - ответил отец. «Когда я вырасту, я найду его!» - воскликнул сын.
-
- С 14 лет он - ученик в лавке, затем - юнга на корабле. Корреспондент, бухгалтер, основатель собственного торгового дома, владелец банка. За 2,5 года он овладел английским, французским, голландским, испанским, португальским языками. Потом русским - за 6 недель! Затем шведским, польским, новогреческим. Он совершает путешествие вокруг света. Пишет книги. Становится миллионером. Внезапно в 46 лет все бросает и погружается в археологию. Дилетант занялся наукой.
-
- Остальное похоже на чудо. Все его сбережения отданы идее. Он трудился без сна и отдыха, преодолевая невероятные препятствия: малярию, несговорчивость рабочих, недоверие ученых всего мира, считавших его, мягко говоря, чудачком. Он буквально следовал детским впечатлениям: начал копать там, где указал Гомер. Переворочил 250 тысяч кубометров земли. И сказка стала действительностью. Руки Генриха Шлимана держали сокровища царей, четыре тысячи лет пролежавшие в земле. Дусавицкий А.К., Формула интереса

С обыденной точки зрения поведение Шлимана — чудачество. Ведь у него было все, что, казалось бы, нужно для счастья — «положение в обществе и богатство». Но, вероятно, ему этого было недостаточно. В данном случае положение и богатство были только средством достижения цели, а не целью. Представим, что не было долгих лет упорного труда, не было этого бесценного профессионального и жизненного опыта, которые позволили Шлиману разбогатеть. А был мальчик, который хотел разыскать Трою. О своих детских фантазиях взрослые обычно вспоминают с улыбкой или смущением. По мере взросления мечты рассеиваются, как утренний туман. Если только они не подкреплены таким устойчивым интересом, как у Шлимана. Интерес помогает раскрыть способности, преодолеть препятствия на пути к цели.

Интересы различаются по содержанию (литература, музыка, техника, животные, цветы, компьютеры, спорт и т. д.), по глубине, по длительности. Способность проявлять интерес связана с особенностями темперамента человека: у меланхоликов и флегматиков интересы более устойчивые и глубокие. Зато у холериков и сангвиников интересы шире.

Известны случаи, когда интересы ребенка шли вразрез с планами родителей. «У тебя на уме только стрельба, возня с собаками и ловля крыс, ты будешь позором для всей семьи», — стыдил мистер Дарвин своего сына Чарльза. Большинство великих людей — ученых, писателей, композиторов, художников — уже в детском возрасте проявляли интересы и склонности к занятиям наукой, литературой, музыкой, изобразительным искусством. Но интерес этот возникал не на пустом месте. На формирование интересов влияет окружающая среда, воспитание и образование. У каждого человека есть своя «программа», которую психологи называют жизненным сценарием.

Сценарий складывается еще в раннем детстве в основном под влиянием родителей.

Определить свои интересы вам поможет следующая методика.

Задание №1. Методика «Профиль». (модификация методики «Карта интересов» А. Голомштока)

(On-line диагностика "Профиль" находится [здесь](#))

Прочитайте утверждения и поставьте в бланке ответов рядом с соответствующим номером «+», если вам нравится выполнять эти действия, и «—», если не нравится. Если сомневаетесь - поставьте «?». Чем искреннее вы ответите на все вопросы, тем точнее будет результат.

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

• **Мне нравится...**

1. Узнавать об открытиях в области физики и математики.
2. Смотреть передачи о жизни растений и животных.
3. Выяснять устройство электроприборов.
4. Читать научно-популярные технические журналы.
5. Смотреть передачи о жизни людей в разных странах.
6. Бывать на выставках, концертах, спектаклях.
7. Обсуждать и анализировать события в стране и за рубежом.
8. Наблюдать за работой медсестры, врача.
9. Создавать уют и порядок в доме, классе, школе.
10. Читать книги и смотреть фильмы о войнах и сражениях.
11. Заниматься математическими расчетами и вычислениями.
12. Узнавать об открытиях в области химии и биологии.
13. Ремонтировать бытовые электроприборы.
14. Посещать технические выставки, знакомиться с достижениями науки и техники.
15. Ходить в походы, бывать в новых неизведанных местах.
16. Читать отзывы и статьи о книгах, фильмах, концертах.
17. Участвовать в общественной жизни школы, города.
18. Объяснять одноклассникам учебный материал.
19. Самостоятельно выполнять работу по хозяйству.
20. Соблюдать режим, вести здоровый образ жизни.
21. Проводить опыты по физике.
22. Ухаживать за животными растениями.
23. Читать статьи об электронике и радиотехнике.

24. Собирать и ремонтировать часы, замки, велосипеды.
25. Коллекционировать камни, минералы.
26. Вести дневник, сочинять стихи и рассказы.
27. Читать биографии известных политиков, книги по истории.
28. Играть с детьми, помогать делать уроки младшим.
29. Закупать продукты для дома, вести учет расходов.
30. Участвовать в военных играх, походах.
31. Заниматься физикой и математикой сверх школьной программы.
32. Замечать и объяснять природные явления.
33. Собирать и ремонтировать компьютеры.
34. Строить чертежи, схемы, графики, в том числе на компьютере.
35. Участвовать в географических, геологических экспедициях.
36. Рассказывать друзьям о прочитанных книгах, увиденных фильмах и спектаклях.
37. Следить за политической жизнью в стране и за рубежом
38. Ухаживать за маленькими детьми или близкими, если они заболели.
39. Искать и находить способы зарабатывания денег.
40. Заниматься физической культурой и спортом.
41. Участвовать в физико–математических олимпиадах.
42. Выполнять лабораторные опыты по химии и биологии.
43. Разбираться в принципах работы электроприборов.
44. Разбираться в принципах работы различных механизмов.
45. “Читать” географические и геологические карты.
46. Участвовать в спектаклях, концертах.
47. Изучать политику и экономику других стран.
48. Изучать причины поведения людей, строение человеческого организма.
49. Вкладывать заработанные деньги в домашний бюджет.
50. Участвовать в спортивных соревнованиях.

Обработка результатов. Десять колонок в номерах вопросов в бланке - это десять возможных направлений профессиональной деятельности:

- 1 – физика и математика;
- 2 – химия и биология;
- 3 – радиотехника и электроника;
- 4 – механика и конструирование;
- 5 – география и геология;
- 6 – литература и искусство;
- 7 – история и политика;
- 8 – педагогика и медицина;
- 9 – предпринимательство и домоводство;
- 10 – спорт и военное дело.

Подсчитайте число плюсов в каждом столбике. Чем их больше, тем выше интерес к этим занятиям. Пять баллов говорят о ярко выраженном интересе к предмету или виду деятельности. Это – необходимое, но не достаточное

условие правильного выбора профессии. Другое важное условие – способности, или профессионально важные качества. Если сумма баллов ни в одной колонке не превышает двух баллов, значит, профессиональные интересы слабо выражены.

[On-line самодиагностика «Профиль»](#)

Интерес формируется в реальном деле — пока не попробуешь, не поймешь, твое это или нет. Поэтому постарайтесь попробовать себя в разных видах деятельности: спорте, литературе, искусстве, науке — в том объеме и на том уровне, на каком это возможно в школьных кружках и секциях, музыкальных школах и т. п.

Задание №2 (домашнее). «Круг чтения».

Прочитайте отрывок из романа Марка Твена «Приключения Тома Сойера» и определите, каким образом Тому удалось убедить ребят, что белить заборы - большая честь и редкое удовольствие.

- ...Том вышел на улицу с ведром извести и длинной кистью. Он окинул взглядом забор, и радость в одно мгновение улетела у него из души. Тридцать ярдов деревянного забора в девять футов вышины! Жизнь показалась ему бессмыслицей, существование — тяжелою ношей... И вдруг в эту черную минуту отчаяния на Тома снизошло вдохновение! Именно вдохновение — блестящая, гениальная мысль. Он взял кисть и спокойно принялся за работу. Вдруг вдали показался тот самый мальчишка, насмешек которого он боялся больше всего. — Что, брат, заставляют работать? Том круто повернулся к нему: — А, это ты, Бен! А я и не заметил. — Слушай-ка, я иду купаться. Небось, и тебе хочется, а? Но тебе, конечно, нельзя, придется работать. Том посмотрел на него и сказал: — Что ты называешь работой? — А разве это не работа? — Может, работа, а может, и нет. Я знаю только одно: Тому Сойеру она по душе... Разве мальчишкам каждый день достается белить заборы?.. Из тысячи... даже, пожалуй, из двух тысяч мальчишек найдется только один, кто сумел бы выполнить это как следует... ...Если бы известь не кончилась, он разорил бы всех ребят этого города. Сам того не ведая, он открыл закон, управляющий поступками людей, а именно: для того, чтобы человек страстно захотел обладать какой-либо вещью, эта вещь должна достаться ему как можно труднее.
-
-

Примечание. Чтобы управлять своими или чужими интересами, необходимо соблюдать следующие условия:

- 1) *добровольность* - цели, поставленные перед собой самим человеком, достигаются легче, чем цели, навязанные другими;
- 2) *постепенность* - следует дозировать усилия, увеличивая их постепенно;

3) *положительные эмоции* - «усилие на грани приятного» — заниматься надо до тех пор, пока дело в радость, а не в тягость.

О										
П										
А										

Автомеханик (Р)	Физиотерапевт (С)
Специалист по защите информации (И)	Логистик (П)
Оператор связи (О)	Кинооператор (А)
Водитель (Р)	Продавец (С)
Инженер-конструктор (И)	Менеджер по продажам (П)
Диспетчер (О)	Дизайнер компьютерных программ (А)
Ветеринар (Р)	Эколог (С)
Биолог-исследователь (И)	Фермер (П)
Лаборант (О)	Дрессировщик (А)
Агроном (Р)	Санитарный врач (С)
Селекционер (И)	Заготовитель сельхозпродуктов (П)
Микробиолог (О)	Ландшафтный дизайнер (А)
Массажист (Р)	Воспитатель (С)
Преподаватель (И)	Предприниматель (П)
Администратор (О)	Режиссер театра и кино (А)
Официант (Р)	Врач (С)
Психолог (И)	Торговый агент (П)
Страховой агент (О)	Хореограф (А)
Ювелир-гравер (Р)	Журналист (С)
Искусствовед (И)	Продюсер (П)
Редактор (О)	Музыкант (А)
Дизайнер интерьера (Р)	Экскурсовод (С)
Композитор (И)	Арт-директор (П)
Музейный работник (О)	Актер театра и кино (А)
Верстальщик (Р)	Гид-переводчик (С)
Лингвист (И)	Антикризисный управляющий (П)
Корректор (О)	Художественный редактор (А)
Наборщик текстов (Р)	Юрисконсульт (С)
Программист (И)	Брокер (П)
Бухгалтер (О)	Литературный переводчик (А)

Обработка результатов

Подсчитайте количество плюсов в каждой строке:

8—10 — ярко выраженный тип;

5—7 — средне выраженный тип;

2—4 — слабо выраженный тип.

Максимальное количество плюсов указывает на вашу принадлежность к одному из шести профессиональных типов.

1. РЕАЛИСТИЧЕСКИЙ ТИП (Р). Люди, относящиеся к этому типу, предпочитают выполнять работу, требующую силы, ловкости, подвижности,

хорошей координации движений, навыков практической работы. Результаты труда профессионалов этого типа ощутимы и реальны — их руками создан весь окружающий нас предметный мир. Люди реалистического типа охотнее делают, чем говорят, они настойчивы и уверены в себе, в работе предпочитают четкие и конкретные указания. Придерживаются традиционных ценностей, поэтому критически относятся к новым идеям. Близкие типы: интеллектуальный и офисный. Противоположный тип — социальный.

2. ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ (И). Людей, относящихся к этому типу, отличают аналитические способности, рационализм, независимость и оригинальность мышления, умение точно формулировать и излагать свои мысли, решать логические задачи, генерировать новые идеи. Они часто выбирают научную и исследовательскую работу. Им нужна свобода для творчества. Работа способна увлечь их настолько, что стирается грань между рабочим временем и досугом. Мир идей для них может быть важнее, чем общение с людьми. Материальное благополучие для них обычно не на первом месте. Близкие типы: реалистический и артистический. Противоположный тип: предпринимательский.

3. СОЦИАЛЬНЫЙ (С). Люди, относящиеся к этому типу, предпочитают профессиональную деятельность, связанную с обучением, воспитанием, лечением, консультированием, обслуживанием. Люди этого типа гуманны, чувствительны, активны, ориентированы на социальные нормы, способны понять эмоциональное состояние другого человека. Для них характерно хорошее речевое развитие, живая мимика, интерес к людям, готовность прийти на помощь. Материальное благополучие для них обычно не на первом месте. Близкие типы: артистический и предпринимательский. Противоположный тип: реалистический.

4. ОФИСНЫЙ (О). Люди этого типа обычно проявляют склонность к работе, связанной с обработкой и систематизацией информации, предоставленной в виде условных знаков, цифр, формул, текстов (ведение документации, установление количественных соотношений между числами и условными знаками). Они отличаются аккуратностью, пунктуальностью, практичностью, ориентированы на социальные нормы, предпочитают четко регламентированную работу. Материальное благополучие для них более значимо, чем для других типов. Склонны к работе, не связанной с широкими контактами и принятием ответственных решений. Близкие типы: реалистический и предпринимательский. Противоположный тип: артистический.

5. ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСКИЙ (П). Люди этого типа находчивы, практичны, быстро ориентируются в сложной обстановке, склонны к самостоятельному принятию решений, социально активны, готовы рисковать, ищут острые ощущения. Любят и умеют общаться. Имеют высокий уровень притязаний. Избегают занятий, требующих усидчивости, большой и длительной концентрации внимания. Для них значимо материальное благополучие. Предпочитают деятельность, требующую

энергии, организаторских способностей, связанную с руководством, управлением и влиянием на людей. Близкие типы: офисный и социальный. Противоположный тип: исследовательский.

6. АРТИСТИЧЕСКИЙ (А). Люди этого типа оригинальны, независимы в принятии решений, редко ориентируются на социальные нормы и одобрение, обладают необычным взглядом на жизнь, гибкостью мышления, эмоциональной чувствительностью. Отношения с людьми строят, опираясь на свои ощущения, эмоции, воображение, интуицию. Они не выносят жесткой регламентации, предпочитая свободный график работы. Часто выбирают профессии, связанные с литературой, театром, кино, музыкой, изобразительным искусством. Близкие типы: интеллектуальный и социальный. Противоположный тип: офисный.

В чистом виде эти профессиональные типы встречаются редко —обычно можно говорить только о преобладающем типе личности. Выбирая профессию, необходимо учитывать свой профессиональный тип. Если профессия не соответствует вашему типу личности, работа будет даваться вам ценой значительного нервно-психического напряжения.

Задание №2. «По горячим следам».

Прочитайте высказывания и подумайте, к какому профессиональному типу личности можно отнести каждое из них. Поставьте после каждого высказывания начальную букву соответствующего типа.

Хороший продавец и хороший ремонтник никогда не будут голодать. Шенк
Научная работа не подходит человеку, который обеими ногами стоит на
земле и обеими руками тянется к долларам. Марти Ларни
Если больному после разговора с врачом не стало легче, то это не врач. В.
Бехтерев

Офис может работать без шефа, но не без секретаря. Дж. Фонда
Специальность налетчика куда менее заманчива, чем смежные с ней
профессии политика или биржевого спекулянта. О. Генри
Только поэты и женщины умеют обращаться с деньгами так, как деньги
того заслуживают. А. Боннар

Задание №3. Контрольные вопросы.

1. Интеллектуальный и социальный тип сближает:
 - а) материальная заинтересованность в работе; б) потребность в общении; в) потребность в свободном графике; г) пренебрежение к материальным вопросам.
2. Социальный и предпринимательский тип сближает:
 - а) материальная заинтересованность в работе; б) потребность в общении; в) потребность в свободном графике; г) пренебрежение к материальным вопросам.
3. Предпринимательский и канцелярский тип сближает:
 - а) материальная заинтересованность в работе; б) потребность в общении; в) потребность в свободном графике; г) пренебрежение к материальным

вопросам.

4. Интеллектуальный и артистический тип сближает:

- а) материальная заинтересованность в работе; б) потребность в общении; в) **потребность в свободном графике**; г) пренебрежение к материальным вопросам.

5. Людям реалистического и канцелярского типа не испытывают:

- а) материальная заинтересованность в работе; б) **потребность в общении**; в) потребность в свободном графике; г) пренебрежение к материальным вопросам.

14 урок. Профессионально важные качества.

Компетентных людей на всех не хватает, вот и приходится иметь дело с некомпетентными адвокатами и докторами. Б. Шоу

Не только человек выбирает профессию. Любая профессиональная деятельность отбирает людей, обладающих набором черт качеств, необходимых для успешности этой деятельности. Эти качества называются профессионально важными. Работа врача, учителя, продавца требует от человека доброжелательности, отзывчивости, умения контролировать свои эмоции. Для диспетчера или оператора профессионально важными качествами являются хорошее внимание, умение работать с разнородной информацией и оперативно принимать решение. Оперативный работник, сотрудник МЧС, пожарный должны быть эмоционально устойчивыми и хладнокровными, обладать мгновенной реакцией, силой и выносливостью. Недостаток этих качеств может стоить им здоровья или жизни. В Словаре профессий вы могли прочитать не только о содержании профессий, упоминаемых в методике Дж. Холланда, но и о требованиях профессий к человеку. Выполняя следующее задание, пользуйтесь этими сведениями.

Задание №1. (работа в микрогруппах).

	Черты характера	Особенности мышления	Св си
Реалистический			
Интеллектуальный			
Социальный			
Офисный			

Предпринимательский			
Артистический			

Если вы уверены, что обладаете какими-то из перечисленных качеств, подчеркните их.

- *Примечание.* Поскольку в одиночку ребятам будет сложно проанализировать такой большой объем информации, рекомендуется выполнять это задание в микрогруппах. Так, ребята могут выполнять работу вчетвером, объединившись с соседней партой. Каждая «четверка» выполняет свою часть работы, то есть записывает профессионально важные качества для одного из шести типов. Когда работа закончена, представитель каждой группы зачитывает групповое решение, которое обсуждается и затем записывается в тетради всеми учащимися.

Задание №2. Игра «Молчание — знак согласия».

Один ученик выходит из класса, а в это время остальные придумывают профессию, которую он должен отгадать, перечисляя необходимые для нее профессионально важные качества. Учащиеся молчат, если качество названо правильно, и хором говорят «нет», если это качество не является профессионально важным для данной профессии. После того, как профессия будет отгадана, за дверь выходит другой ученик. Выигрывает тот, кому для решения задачи потребуется наименьшее число вопросов.

Хорошо, если интерес к профессии сочетается с набором качеств, профессионально важных для этой профессии. А если этих качеств нет? Если профессиональный интерес слабый или неустойчивый, лучше изменить свой выбор: «Не получится из меня хорошего артиста — не больно и хотелось, пойду в юристы!»

- ...Однажды к Герою Советского Союза летчику-испытателю М.М. Громову обратился молодой человек с просьбой принять его. «Мне хочется стать таким же отличным летчиком, как Вы», — объяснил он. Громов назначил встречу. Юноша явился с опозданием, объяснив, что забыл завести часы. Громов долго рассказывал ему о профессии летчика, а потом назвал адрес учреждения, куда нужно было обратиться. Юноша лихорадочно стал ощупывать карманы в поисках ручки или карандаша. «Вы всегда носите карандаш в одном и том же кармане?» — спросил Громов. Юноша не знал, что ответить. Адрес он записал небрежно и вспыхнул, когда ему сделали замечание. «Когда он ушел, — пишет Громов, — я невольно подумал, насколько не подготовлен он к избранной профессии. Достаточно было непродолжительного общения, чтобы заметить уже укоренившиеся недостатки в нем, которые в авиационной профессии могут сыграть плохую роль. Юноша неточен, небрежен, неорганизован, у него плохая память, он не умеет владеть собой». (М.М. Громов. Тому, кто хочет летать и работать лучше. М., 1958.)

А вот как описывает требования к летной профессии академик В.А. Пономаренко, автор концепции «человеческого фактора в авиации»:

- «Начиная с перехода на последние модификации самолетов, от человека

летающего потребовалось сохранение духа и резкое наращивание ума... В авиации учеба — это нравственная ценность, ибо она — залог сохранения жизни... Хотя в авиацию, несмотря ни на что, приходили одержимые духом, но он отнюдь не был эквивалентом глубины интеллекта, с помощью которого надо было формировать новый уровень летных способностей... И в данном случае речь идет не о масштабе, а о специфике ума. Ум — это качество психики видеть и чувствовать то, что в будущем окажется главным. Ум летчика — видеть за горизонтом». (Пономаренко В.А. Страна Авиация — черное и белое. М.,1995.)

Если человек не может отказаться от своей мечты, то в его силах, развить необходимые качества или компенсировать их отсутствие полезными привычками и эффективными приемами организации труда. Справиться с забывчивостью помогает систематическое ведение различных записей, преодолеть страх высоты — сила воли и самообладание, слабость пространственного и образного мышления — использование макетов и наглядных пособий. Например, отсутствие выраженных аналитических способностей юрист может компенсировать усидчивостью, высокой работоспособностью. Но есть качества, отсутствие которых ничем нельзя компенсировать, например, порядочность, ответственность, трудолюбие. Непорядочный, ленивый или безответственный человек на своем рабочем месте способен создать много проблем, и чем ответственнее его работа, тем он опаснее для окружающих.

- ... Известный писатель-фантаст Р.Шекли описывает порядки на планете Транай: «Все должностные лица носили на груди медальон - знак почета и власти. Если сумма претензий к этому лицу превышала некоторый порог, медальон взрывался, и хозяин его погибал. О землянах транайцы рассуждали так: "Вы хотите обладать властью при условии, что она не влечет за собой никакой ответственности и никакого риска. Неправильное отношение..."

Нравится ли вам этот закон?

Как изменилась бы наша жизнь, если бы все должностные лица в нашей стране – от президента до управдома – носили подобный медальон?

Бывает так, что человек достигает профессионального успеха вопреки, казалось бы, непреодолимым обстоятельствам. Бетховен был глухим, Мильтон слепым, но они бессмертны, потому что они умели не только мечтать, но и претворять свои мечты в жизнь.

- ...Только один человек сохранял спокойствие в аудитории Академии педагогических наук. Это была невысокая женщина в строгом черном костюме. А между тем именно из-за нее и пришли сюда профессора, педагоги, врачи... Спокойным, ровным голосом говорит Ольга Скороходова о своей работе, которая представлена на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. Быстро отвечает на вопросы. Даже не верится, что это человек, лишенный зрения и слуха. Только внимательно присмотревшись, можно заметить, что Ольга Ивановна правой рукой быстро водит по наколотой (по системе Брайля) бумаге и время от времени дотрагивается до горла, проверяя, говорит ли она. Она не слышит ни звука, а вопросы ей через руку специальной азбукой передает переводчик. В качестве диссертации Скороходова защищала свою ставшую широко известной книгу «Как я воспринимаю и представляю окружающий мир». Перед ученым советом лежали чешское, китайское, румынское, немецкое издания. Книга

Скороходовой не развивала, не продолжала — она создавала науку. А ее автором был человек, который завоевал свое место в жизни, победив мрак и безмолвие. (Левитин К.Е. Я прошла сквозь мрак и бури).

Знаете ли вы людей, которые добились профессионального успеха вопреки жизненным обстоятельствам?

Задание №3. (домашнее).

Перечислите универсальные черты характера, отличающие успешного специалиста в любой области. Какими из них вы обладаете?

15 урок. Профессия и здоровье.

Чтобы люди находили счастье в своей работе, необходимы три условия: работа должна быть им по силам, она не должна быть изнуряющей, и ей должен сопутствовать успех. Дж. Рескин

Потребность в труде для нормального человека так же естественна, как потребность в питании и отдыхе. Непосильная работа или безделье так же вредны для здоровья, как избыток или дефицит сна и пищи. Болезнь может спровоцировать и нелюбимая работа.

Несмотря на все достижения цивилизации, врачи отмечают рост числа психосоматических заболеваний: расстройства сердечно-сосудистой системы, поражения желудочно-кишечного тракта, неврозы, психозы и т. д.

Очень часто эти заболевания профессионально обусловлены.

Предприниматели, менеджеры, администраторы, руководители наиболее часто испытывают стрессовые ситуации, вызванные необходимостью принимать решения и брать ответственность на себя, обострением конкуренции и боязнью потерять свой статус. В последние годы резко возросло число менеджеров – людей, отвечающих работы других людей, организатором, управляющих. Профессия стала модной. И сразу появился новый диагноз – «синдром менеджера». Его симптомы – хроническая усталость, снижения иммунитета, плохое настроение, рассеянность, забывчивость – наблюдается у ответственных людей, которые занимаются не своим делом. Их организм таким образом сигнализирует, что надо снизить нагрузки. Если человек не прислушивается к этим сигналам, его ждут серьезные проблемы со здоровьем.

Особую группу риска составляют люди с завышенным уровнем притязания — те, которые стремятся занять место, не соответствующее их возможностям.

Практически все профессии предъявляют свои требования к здоровью человека. Условно все эти требования можно разделить на четыре группы:

-
- двигательные: координация движений, сила и мышечная выносливость;
- анализаторные: зрение, слух, обоняние, осязание, вкус;
- нервно-психические: сила, подвижность, уравновешенность нервной системы;
- интеллектуальные: свойства мышления, внимания и памяти.

-
-
-
-

Одни профессии предъявляют повышенные требования к здоровью человека, потому что могут быть связаны со значительным напряжением зрения (оператор, часовщик, ювелир), длительным стоянием на ногах (продавец, зубной врач, парикмахер), высоким нервно-психическим напряжением (учитель, администратор). Другие профессии требуют специального отбора (профотбора), который включает определение годности кандидата по состоянию здоровья, на основе социально-психологического и психофизиологического изучения личности кандидата. Профотбор абитуриентов проводят многие военные учебные заведения, учреждения МЧС, ФСБ и других федеральных служб.

По условиям труда врачи делят профессии на четыре группы:

- бытовые условия;
- умеренное или непостоянное неблагоприятное воздействие;
- одновременное воздействие нескольких неблагоприятных факторов;
- тяжелые и вредные условия труда.

-
-
-
-

Выбирая профессию, надо задуматься, как она повлияет на здоровье: не вызовет ли обострение имеющихся хронических заболеваний или возникновение новых? Подробно о медицинских противопоказаниях к работе и производственному обучению подростков можно прочитать в справочниках, подготовленных Научно-исследовательским институтом гигиены детей и подростков Министерства здравоохранения, в котором содержится более 1400 профессий, которые можно получить в профессиональных учебных заведениях.

Задание №1. «По горячим следам».

На какие группы врачи делят профессии по условиям труда?

Задание №2. «Медицинские ограничения профессиональной пригодности».

Отметьте факторы, которые могут ограничить ваш профессиональный выбор.

Если вы имеете эти заболевания,	то вам противопоказаны следующие условия работ
Органов дыхания	Неблагоприятный микроклимат, загазованность, запыленность, контакт с токсичными веществами, значительное физическое напряжение.

Сердечно-сосудистой системы	Значительное физическое напряжение, неблагоприятный микроклимат, контакт с токсическими веществами, работа на высоте у движущихся механизмов.
Органов зрения	Работа с мелкими деталями, значительное физическое напряжение, запыленность.
Нервной системы	Нервно-эмоциональное напряжение, шум и вибрация, неблагоприятный микроклимат, контакт с токсическими веществами.
Опорно-двигательного аппарата	Статичная рабочая поза, значительное физическое напряжение (подъем и перемещение тяжестей) на высоте у движущихся механизмов.
Органов пищеварения	Контакт с токсическими веществами, значительное физическое и нервно-эмоциональное напряжение, статичная рабочая поза, связанная с напряжением мышц живота, с нарушением режима питания.
Почек и мочевых путей	Неблагоприятный микроклимат, контакт с токсическими веществами, вынужденная статичная рабочая поза, связанная с нарушением режима питания.

Проблемы со здоровьем могут осложнить профессиональную деятельность, но и нелюбимая работа может привести человека к нервному срыву, заболеваниям психосоматического характера, потере интереса к жизни, если, конечно, у человека нет других ценностей, кроме карьеры и материального благополучия.

А вот любимая работа по силам сохраняет и укрепляет здоровье.

- **Немецкие медики обратили внимание на странное явление: эпидемия гриппа, которая охватывает население в декабре, не затрагивает почтальонов. Почему? Да потому что им некогда болеть: накануне Рождества и Нового года почта едва справляется с потоком поздравительных писем и телеграмм.**

Поведение человека может быть направлено или на саморазрушение, или на самосохранение. Многие ученые отмечали связь между здоровьем человека и его эмоциями и характером. Зависть, гнев и раздражение уносят жизни больше, чем эпидемии. Остатки здоровья отнимают вредные привычки: алкоголизм, курение, лень и обжорство, свойственные людям слабым и безвольным. Привычки формируются в детстве, поэтому в старшем возрасте нужны значительные усилия, чтобы избавиться от тех, которые будут мешать всю жизнь, и сформировать те, которые помогут сохранить здоровье и достичь успеха. Оценить состояние своего здоровья вам поможет следующая методика.

Задание №3. «Мое здоровье».

Прочитайте утверждения и подумайте, насколько они похожи на ваши собственные ощущения.

1. Утром мне трудно встать вовремя, я не чувствую себя бодрым.
2. Мне трудно сосредоточиться, когда я принимаюсь за работу.
3. Когда меня что-то расстроило, или когда я чего-то боюсь, то в животе возникает неприятное чувство.
4. Утром я ограничиваюсь лишь чашкой чая или кофе.
5. Я часто мерзну.
6. Когда приходится долго стоять, мне хочется облокотиться на что-нибудь.
7. При резком наклоне у меня кружится голова или темнеет в глазах.
8. Мне становится не по себе, если я нахожусь на большой высоте или в закрытом помещении.
9. У меня часто бывают головные боли.

10. Когда мне надо сосредоточиться, то я могу покачивать ногой, грызть ногти, что-то рисовать и т. п.
11. Обычно я пользуюсь лифтом, потому что мне трудно подниматься по лестнице.
12. При публичном выступлении у меня учащается сердцебиение, перехватывает горло, потеют руки.
13. При неподвижном сидении на одном месте меня одолевает сон.
14. Я знаю, что такое «покраснеть до корней волос».
15. Некоторые события вызывали у меня тошноту или отсутствие аппетита.

Обработка и интерпретация результатов

Чем больше «нет», тем меньше у вас поводов для беспокойства о своем здоровье. Больше половины положительных ответов — сигнал неблагополучия. Обратите внимание на свой образ жизни, режим труда и отдыха.

Если больше чем в десяти утверждениях говорится о знакомых вам ощущениях, уделите внимание своему самочувствию. Если вы намерены выбрать работу, связанную с хроническими нервно-эмоциональными и физическими нагрузками, проконсультируйтесь с врачом.

- ***Примечание.*** Данная методика (Опросник «**Вегетативная лабильность**») разработана чешскими психологами и апробирована в НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодежи Министерства здравоохранения РФ. Вегетативная лабильность — это способность организма адекватно реагировать на необычные воздействия внешней среды.

Десять шагов уверенности в себе

1. Признайтесь себе в своих сильных и слабых сторонах и соответственно сформулируйте, чего вы хотите от жизни.
2. Никогда не говорите о себе плохо, за вас это сделают другие.
3. Позволяйте себе расслабиться, прислушаться к своим мыслям, заняться тем, что вам по душе.
4. Ваши друзья и близкие тоже испытывают неуверенность. Постарайтесь им помочь.
5. Наметьте для себя две-три главные цели в жизни.
6. Подумайте, какие промежуточные задачи надо решить, чтобы достичь главных целей.
7. Решите, что необходимо предпринять для их достижения, и выполняйте свое решение.
8. Радуйтесь каждому своему успеху на пути к этим целям, хвалите себя.
9. Помните, что вы — воплощение надежд ваших родителей, вы — образ и подобие Бога, вы — творец своей жизни.
10. Если вы уверены в себе, то препятствие станет для вас вызовом, а вызов побуждает к действиям.

Настоящий профессионал бережно относится к своему инструменту, будь то компьютер, скальпель, фотоаппарат или станок. Наш организм — больше, чем инструмент. И самое главное, он дается нам один раз на всю жизнь. Ваше здоровье — этот один из факторов успешной профессиональной карьеры.

Задание №4. (домашнее).

Как вы понимаете следующие слова:

Человек, которому некогда позаботиться о своем здоровье, подобен ремесленнику, которому некогда наточить свои инструменты.

16 урок. Обобщающий урок по теме «Что я знаю о профессиях».

В этой четверти вы узнали много нового о мире профессий: познакомились с различными классификациями профессий, профессионально важными качествами и медицинскими противопоказаниями, научились различать профессии, специальности, должность, медицинские противопоказания». Вы определяли свои профессиональные интересы и склонности, состояние здоровья. На основании всей этой информации можно уточнить свой профессиональный выбор или смоделировать свою будущую профессию.

Задание №1. «Моя будущая профессия».

Заполните таблицу, пользуясь записями в тетради и результатами тестов.

Предмет труда	
Цели труда	
Средства труда	
Условия труда	
«Определение типа будущей профессии»	
«Профиль»	
«Определение профессионального типа»	
Профессионально важные качества (стр.)	
Мое здоровье (стр.)	

Запишите профессии, соответствующие вашим интересам и склонностям.
 Что вы знаете об этих профессиях?

Задание №2. Психологический кроссворд.

Вспомните, какими словами обозначаются эти понятия, и впишите их в клетки.

1. Предмет труда профессий, связанных с исследованием, изучением и использованием природных ресурсов, уходом за животными и растениями.
2. Цели труда, заключающиеся в сравнении, проверке, оценке, сортировке.
3. Осмысленный порядок вещей.
4. Вещественные средства труда, используемые в работе плотника, хирурга, скульптора.
5. Ученый, автор самой известной в нашей стране классификации профессий.
6. Важнейшее условие правильного выбора профессии.
7. Цели труда, направленные на изменение предметов, материалов, процессов.
8. Влечение, интерес к какому-либо занятию.
9. Предмет труда в профессиях, связанных с текстами, формулами, расчетами, чертежами.
10. Предмет труда в профессиях, связанных с проектированием, производством и обслуживанием различных машин, приборов и механизмов.

		7	П						9	З				
	1	П	Р	И	Р	О	Д	А		Н				
			Е							А		10	Т	
2	Т	Н	О	С	Т	И	Ч	Е	С	К	И	Е		
			Б										Х	
			Р						8	С			Н	
3	К	Л	А	С	С	И	Ф	И	К	А	Ц	И	Я	
			З							Л			К	
	4	Р	У	Ч	Н	Ы	Е			О			А	
			Ю							Н				
			Щ						6	И	Н	Т	Е	Р
5	К	Л	И	М	О	В				О				
			Е							С				
										Т				
										Ь				

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

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

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

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

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

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

Существуют способности, необходимые для любой деятельности. Для практических видов деятельности особое значение имеют способности к зрительному, слуховому и осязательному восприятию информации, формированию двигательных навыков. Сотрудник правоохранительных органов, официант, массажист, тренер должны быть сильными, выносливыми и ловкими. Высокий уровень физического развития необходим

тем, кто выбрал профессии, связанные с военной службой, охраной, спортом, пожарными, водолазными и аварийно-спасательными работами.

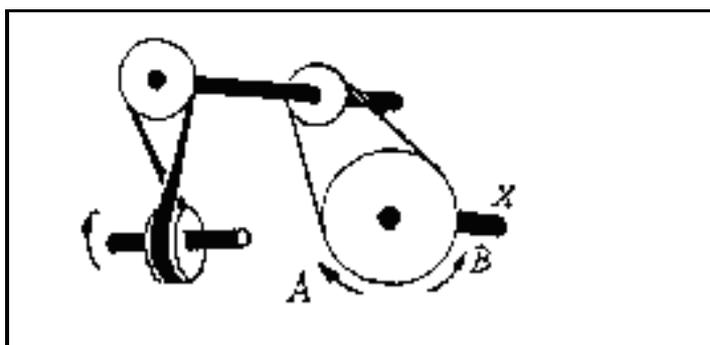
Способности развиваются, но для их развития нужно время и терпение.

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

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

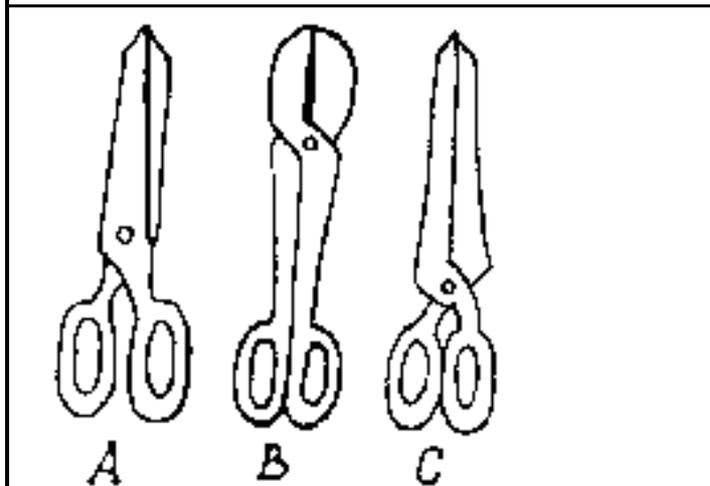
Задание №1. «Определение технических способностей» (фрагмент Теста механической понятливости Бенета).

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



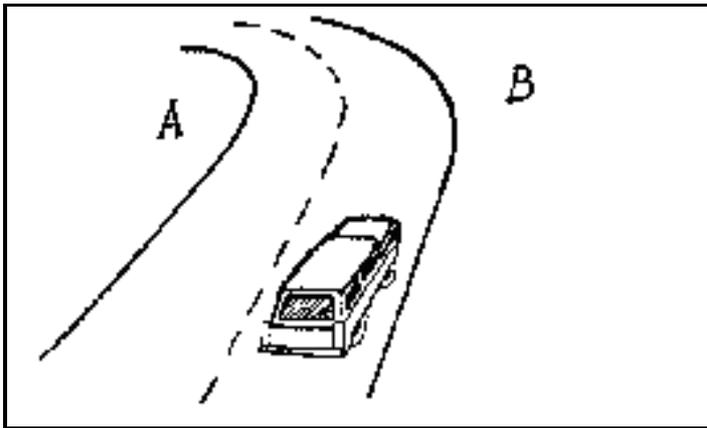
1. Если нижнее колесо вращается в направлении стрелки А, в каком направлении будет вращаться ось X?

1. В направлении стрелки А.
2. В направлении стрелки В.
3. Вперед-назад.



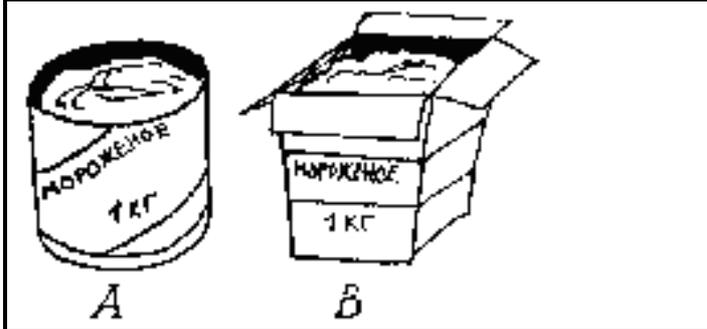
2. Какими ножницами легче резать лист железа?

1. Ножницами А.
2. Ножницами В.
3. Ножницами С.



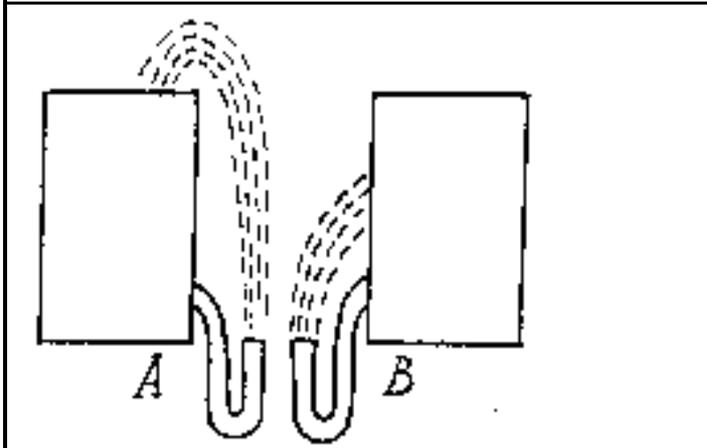
3. В какую сторону занесет машину на повороте?

1. В любую сторону.
2. В сторону А.
3. В сторону В.



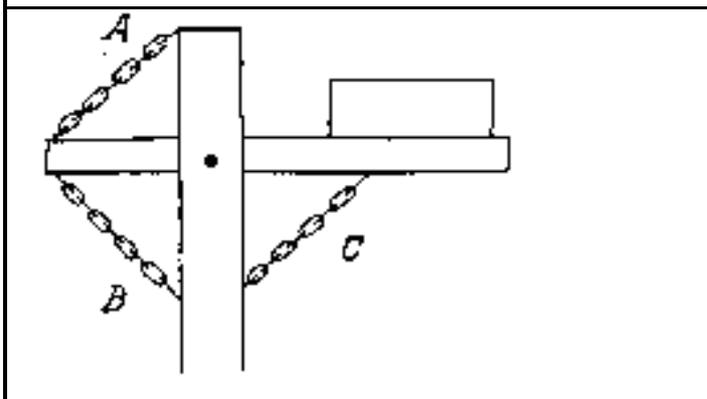
4. В каком пакете мороженое быстрее растает?

1. В пакете А.
2. В пакете В.
3. Тает одинаково.



5. На какую высоту поднимется вода из шланга?

1. Как показано на рис. А.
2. Как показано на рис. В.
3. Как показано на обоих рис.



6. Какая цепь нужна для поддержки груза?

1. Цепь А.
2. Цепь В.
3. Цепь С.

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

• Какой тип мышления характерен для успешных специалистов в этой сфере?

•

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

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

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

- *Какие качества помогли Александру Беллу изобрести телефон?*
-

Задание №3 (домашнее). «Круг чтения».

Прочитайте рассказ русского писателя Н.С. Лескова «Левша». Ответьте письменно на вопросы к тексту.

- *К какому профессиональному типу можно отнести Левшу?*
- *Почему англичане просили Левшу остаться в Англии?*
- *Почему Левша отказался от их предложений?*
- *Что было всего поразило Левшу за границей?*
- *Почему так трагично сложилась судьба Левши?*
- *Как вы думаете, был ли счастлив Левша?*

Какие чувства вызвал у вас этот рассказ?

18 урок. Способности к интеллектуальным видам деятельности.

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

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

Подростковый возраст — это время повышенной интеллектуальной активности. Именно сейчас формируются и развиваются ясность, гибкость, оригинальность и острота мышления, настойчивость,

дисциплинированность, уверенность и самообладание. Эти качества обеспечивают способность к труду.

«Тест умственного развития» (Школьный Тест Умственного Развития в модификации Г.Резапкиной).

(On-line тест по данной методике находится [здесь](#)).

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

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

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

Образец бланка

1		21		41		И- О	61	
2		22		42		с	62	
3		23		43		у	63	
4		24		44		м	64	
5		25		45		м	65	
						а	66	
6		26		46		Ф	67	
7		27		47		с	68	
8		28		48		у	69	

9		29		49		М	70	
10		30		50		М	71	
						а	72	
11		31		51		Е-Н	73	
12		32		52		с	74	
13		33		53		у	75	
14		34		54		М	76	
15		35		55		М	77	
						а	78	
16		36		56		Ф-М	79	
17		37		57			80	
18		38		58		с	с	
19		39		59		у	у	
						М	М	
						М	М	
						а	а	
20		40		60			З	
А		К		О			Общий балл	
с		с		с				
у		у		у				
М		М		М				
М		М		М				
а		а		а				

Скачать бланк и вопросы в формате Word : [blank um razv.zip](#)

- **Задание №1. (Аналогии)**
- Даны три слова. Первое и второе слово связаны по смыслу. Из четырех вариантов выберите слово, связанное по смыслу с третьим. Рядом с номером задания запишите букву, соответствующую выбранному слову. Например, конструктор – самолет = писатель – ... а) читатель, б) книга; в) библиотека; г) литература.
- Конструктор создает самолет, писатель создает книгу. Правильный ответ – б) книга.
- 1. Рабовладельцы – капиталисты = рабы – ...
а) рабовладельческий строй; б) буржуазия; в) наёмные рабочие; г) пленные.
- 2. Богатство – бедность = крепостная зависимость – ...
а) крепостные крестьяне; б) личная свобода; в) неравенство; г) частная собственность.
- 3. Первобытный строй – рабовладельческий строй = рабовладельческий строй – ...

- а) социализм; б) капитализм; в) демократия; г) феодализм.*
4. Роза – цветок = капиталист – ...
а) эксплуатация; б) рабочие; в) капитализм; г) класс.
5. Война – смерть = частная собственность – ...
а) феодализм; б) капитализм; в) неравенство; г) рабы.
6. Стихотворение – поэзия = рассказ – ...
а) проза; б) писатель; в) повесть; г) предложение.
7. Старт – финиш = пролог – ...
а) заголовок; б) введение; в) кульминация; г) эпилог.
8. Роман – глава = стихотворение – ...
а) поэма; б) рифма; в) строфа; г) ритм.
9. Числительное – количество = глагол – ...
а) спряжение; б) действие; в) причастие; г) часть речи.
10. Глагол – спрягать = существительное – ...
а) изменять; б) образовывать; в) употреблять; г) склонять.
11. Колумб – путешественник = землетрясение – ...
а) природное явление; б) образование гор; в) извержение; г) жертвы.
12. Север – юг = осадки – ...
а) пустыня; б) полюс; в) дождь; г) засуха.
13. Папоротник – спора = сосна – ...
а) шишка; б) семя; в) растение; г) ель.
14. Растение – стебель = клетка – ...
а) деление; б) хромосома; в) ядро; г) фермент.
15. Понижение атмосферного давления – осадки = антициклон – ...
а) ясная погода; б) циклон; в) гроза; г) влажность.
16. Фигура - треугольник = состояние вещества – ...
а) жидкость; б) движение; в) температура; г) вода.
17. Прямоугольник – плоскость = куб – ...
а) сторона; б) ребро; в) высота; г) объем.
18. Диаметр – радиус = окружность – ...
а) дуга; б) сегмент; в) отрезок; г) круг.
19. Холодно – горячо = движение – ...
а) инерция; б) покой; в) скорость; г) взаимодействие.
20. Слагаемые – сумма = множители – ...
а) разность; б) делитель; в) произведение; г) умножение.

• **Задание №2. Классификация.**

- Даны четыре слова, три из которых объединены общим признаком.

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

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

- 22. а) социология; б) психология; в) педагогика; г) **техника**.
- 23. а) Кутузов; б) Суворов; в) Ушаков; г) **Пирогов**.
- 24. а) император; б) **дворянин**; в) царь; г) вождь.
- 25. а) ООН; б) НАТО; в) ОБСЕ; г) **АОЗТ**.
- 26. а) **предлог**; б) корень; в) суффикс; г) окончание.
- 27. а) **пословица**; б) стихотворение; в) поэма; г) рассказ.
- 28. а) Ахматова; б) Блок; в) **Васнецов**; г) Гумилев.
- 29. а) пролог; б) **сюжет**; в) развязка; г) эпилог.
- 30. а) описание; б) сравнение; в) характеристика; г) **сказание**.
- 31. а) барометр; б) **азимут**; в) термометр; г) компас.
- 32. а) **цитоплазма**; б) питание; в) рост; г) раздражимость.
- 33. а) Линней; б) Павлов; в) **Микоян**; г) Дарвин.
- 34. а) аорта; б) вена; в) **сердце**; г) артерия.
- 35. а) углекислый газ; б) свет; в) вода; г) **крахмал**.
- 36. а) парабола; б) гипербола; в) **ломаная**; г) прямая.
- 37. а) Сахаров; б) Алферов; в) Ландау; г) **Пастернак**.
- 38. а) длина; б) **метр**; в) масса; г) объём.
- 39. а) скорость; б) **колебание**; в) вес; г) плотность.
- 40. а) **круг**; б) ромб; в) прямоугольник; г) треугольник.
- **Задание №3. Обобщение.**
- Определите, что общего у этих понятий, и выберите из четырех вариантов ответа тот, который выражает самые существенные для обоих слов признаки. Например, сосна – ель а) растения, б) природа, в) деревья, г) хвойные деревья. Правильный ответ – г) хвойные деревья, потому что он точнее всего отражает особенности этих понятий.
- 41. Феодализм – капитализм

- а) устройство общества, б) формы правления; в) неравенство;
г) **общественный строй.**
42. Радио – телевидение
а) способы передачи информации; б) **средства массовой информации;** в) достижения науки; г) формы воздействия на людей.
43. Наука – искусство
а) виды творчества; б) интеллект; в) культура; г) **области человеческой деятельности.**
44. Школа – институт
а) образование; б) здания; в) **учебные заведения;** г) способы получения знаний.
45. Монархия – демократия
а) **государственный строй;** б) формы правления; в) правительство; г) устройство общества.
46. Сказка – былина
а) литературный жанр; б) выдумка; в) **устное народное творчество;** г) литературное произведение.
47. Пролог – кульминация
а) литературный прием; б) **элементы литературного произведения;** в) художественные средства; г) способы изложения.
48. Глагол – прилагательное
а) главные члены предложения; б) **части речи;** в) второстепенные члены предложения; г) лингвистические термины.
49. Классицизм – романтизм
а) стиль; б) жанры; в) художественный стиль; г) **направления в искусстве.**
50. Определение – обстоятельство
а) **члены предложения;** б) части речи; в) виды предложений; г) уточняющие слова.
51. Азия – Африка
а) страны; б) континенты; в) материки; г) **части света.**
52. Сердце – артерия
а) **органы кровообращения;** б) анатомия; в) система кровообращение; г) органы тела.
53. Облачность – осадки
а) природные явления; б) дождь; в) погода; г) **атмосферные явления.**
54. Жиры – белки
а) биологические вещества; б) микроэлементы; в) **органические вещества;** г) химический состав тела.
55. Канал – плотина
а) гидроэлектростанции; б) **водные сооружения;** в) водоемы;

г) водные преграды.

56. Сумма – произведение

а) математические термины; б) вычисления; в) **результаты математических действий**; г) результаты вычислений.

57. Газ – жидкость

а) молекулы; б) состояние; в) химическое вещество; г) **агрегатное состояние вещества**.

58. Дифракция – интерференция

а) **волновые явления**; б) характеристики световой волны; в) природные явления; г) физические термины.

59. Ампер – вольт

а) электричество; б) физические величины; в) **единицы измерения электрического тока**; г) ученые-физики.

60. Синус – косинус

а) квадратичные функции; б) **тригонометрические функции**; в) четные функции; г) нечетные функции.

• **Задание №4. Закономерности.**

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

• 61. 6, 9, 12, 15, 18, 21, **23**

• 62. 9, 1, 7, 1, 5, 1, **3**

• 63. 2, 3, 5, 6, 8, 9, **11**

• 64. 10, 12, 9, 11, 8, 10, **7**

• 65. 1, 3, 6, 8, 16, 18, **36**

• 66. 3, 4, 6, 9, 13, 18, **24**

• 67. 15, 13, 16, 12, 17, 11, **18**

• 68. 1, 2, 4, 8, 16, 32, **64**

• 69. 1, 2, 5, 10, 17, 26, **37**

• 70. 1, 4, 9, 16, 25, 36, **49**

• 71. 128, 64, 32, 16, 8, 4, **2**

- 72. 1, 2, 6, 15, 31, 56, **92**
- 73. 31, 24, 18, 13, 9, 6, **4**
- 74. 255, 127, 63, 31, 15, 7, **3**
- 75. 3, 4, 8, 17, 33, 58, **94**
- 76. 47, 39, 32, 26, 21, 17, **14**
- 77. 174, 171, 57, 54, 18, 15, **5**
- 78. 54, 19, 18, 14, 6, 9, **2**
- 79. 301, 294, 49, 44, 11, 8, **4**
- 80. 23, 46, 48, 96, 98, 196, **198**
- **Обработка результатов.** Обработка заключается в подсчете правильных ответов и предполагает количественный и качественный анализ ответов. Каждый правильный ответ оценивается в один балл. Максимальный результат по тесту – 80 баллов. Качественный анализ результатов выявляет уровень усвоения школьных понятий различных учебных циклов. Первые пять (1–5) строк бланка занимают вопросы социально-экономической направленности, следующие пять (6–10) – вопросы филологии, с 11 по 15 – естественнонаучного цикла, с 16 по 20 – физико-математического цикла. Результаты выполнения теста могут учитывать при комплектовании профильных классов. Уровень сформированности основных мыслительных операций определяется подсчетом и сравнением количества правильных ответов по четырем сериям (1 – «Установление аналогий», 2 – «Классификация», 3 – «Обобщение», 4 – «Поиск закономерностей»). Количество баллов в каждой серии записывается в пустых клетках нижней строки под каждой серией. Общий балл записывается в правом нижнем прямоугольнике. По результатам тестирования класс подразделяется на пять групп:
 - 1) наиболее успешные – 10% от общего числа испытуемых;
 - 2) близкие к успешным – 20% от общего числа испытуемых;
 - 3) средние по успешности – 40% от общего числа;
 - 4) мало успешные – 20 % от общего числа;
 - 5) наименее успешные – 10 % от общего числа испытуемых.

• Правильные ответы

• 1	• в	• 21	• а	• 41	• г	• 61	• 24
• 2	• б	• 22	• г	• 42	• б	• 62	• 3

• 3	• Г	• 23	• Г	• 43	• Г	• 63	• 11
• 4	• Г	• 24	• б	• 44	• В	• 64	• 7
• 5	• В	• 25	• Г	• 45	• а	• 65	• 36
• 6	• а	• 26	• а	• 46	• В	• 66	• 24
• 7	• Г	• 27	• а	• 47	• б	• 67	• 18
• 8	• В	• 28	• В	• 48	• б	• 68	• 64
• 9	• б	• 29	• б	• 49	• Г	• 69	• 37
• 10	• Г	• 30	• Г	• 50	• а	• 70	• 49
• 11	• а	• 31	• б	• 51	• Г	• 71	• 2
• 12	• Г	• 32	• а	• 52	• а	• 72	• 92
• 13	• б	• 33	• В	• 53	• Г	• 73	• 4
• 14	• В	• 34	• В	• 54	• В	• 74	• 3
• 15	• а	• 35	• Г	• 55	• б	• 75	• 94
• 16	• а	• 36	• В	• 56	• В	• 76	• 14
• 17	• Г	• 37	• Г	• 57	• Г	• 77	• 5
• 18	• а	• 38	• б	• 58	• а	• 78	• 2
• 19	• б	• 39	• б	• 59	• В	• 79	• 4
• 20	• В	• 40	• а	• 60	• б	• 80	• 19

Задание №5 (домашнее). «Круг чтения».

Прочитайте рассказ О. Генри «Последний лист». Ответьте письменно на вопросы:

Почему доктор оказался беспомощен перед болезнью Джонси?

В чем выражалась забота Сью о больной подруге?

Почему старика Бермана считали неудачником?

Удалось ли Берману создать свой шедевр?

Какое впечатление на вас произвел рассказ?

19 урок. Способности к профессиям социального типа.

Человек, не умеющий улыбаться, не должен открывать магазин. Китайская мудрость

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

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

Большинство профессий социального типа связано с обслуживанием, обучением, воспитанием других людей если не прямо, то косвенно.

Успешность юриста, врача, учителя, менеджера во многом зависит от их эмоциональной устойчивости и умения общаться.

- **Какие типы темперамента располагают человека к общению?**
- **Какие личностные особенности затрудняют общение?**

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

- **Задание №1.**

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

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

1	5	9	П
2	6	10	И
3	7	11	С
4	8	12	К

1. Я стремлюсь оправдать ожидания коллег.
2. Я пытаюсь избежать быть втянутым в неприятности, без нужды не обостряю отношения.
3. Я стараюсь изучить проблему со всех сторон и найти приемлемое для всех решение.
4. В споре я стремлюсь показать свою правоту позиции.
5. Я приспосабливаюсь к требованиям и желаниям других.
6. Я избегаю открытых дискуссий по спорным вопросам.
7. Я обмениваюсь достоверной и полной информацией с другими в решении проблем.

8. Я настойчиво отстаиваю свою позицию.
 9. Обычно я соглашаюсь с предложениями других.
 10. Я стараюсь держать несогласие с знакомыми при себе, чтобы избежать сильного проявления эмоций.
 11. Я стремлюсь сделать наши точки зрения открытыми с тем, чтобы мы вместе пришли к нужному решению.
 12. Я твердо придерживаюсь своей линии в решении проблемы.
- Запишите число плюсов в каждой строке.

- **Обработка результатов.** 1 строка – **приспособление (П)**, т.е. принесение в жертву собственных интересов ради интересов другого. Эта стратегия уместна в том случае, когда ради видимости сохранения партнерских отношений человек готов жертвовать своей выгодой. В этом случае сторона, идущая на уступки, проигрывает другой стороне. Сохранение истинных партнерских отношений в этом случае проблематично. Данная стратегия характеризует мирного, уступчивого человека.) 2 строка – **избегание, или уход (И)** – уклонение от принятия решений. Эта стратегия используется в том случае, когда цена вопроса не велика или нужна пауза для принятия окончательного решения. Достоинством этой стратегии можно считать сохранение отношений, однако в этом случае ни одна из сторон не получает преимущества, конфликт не разрешен, а только притушен. Чаще всего стратегию «избегания» используют люди неуверенные в себе или находящиеся в тисках непреодолимых обстоятельств. 3 строка – **сотрудничество, или кооперация (С)** – поиск решения, устраивающего обе стороны. Эта стратегия является самой эффективной, потому что в этом случае выигрывают обе стороны. Этой стратегии обычно придерживаются сильные, зрелые, уверенные в себе люди. Стратегия укрепляет отношения и дает взаимные выгоды. 4 строка – **соперничество, или конкуренция (К)** – стремление добиться своего за счет другого, «силовой» способ разрешения конфликта. Эта стратегия оправдана в критических ситуациях, когда решаются жизненные вопросы, а также в том случае, если вас используют в своих интересах. Выигрывает тот, кто сильнее. Цена победы – разрыв отношений, страдания проигравшего. Чаще всего эту стратегию используют люди, уверенные в себе, агрессивные, амбициозные.

- **Согласны ли вы с полученными результатами?**
- **Хотели бы вы изменить свое поведение в конфликтной ситуации?**
-

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

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

• **Задание №2. Ролевая игра «Конфликт».**

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

1. «Грамотные стали».

- **Покупатель:** «Почему вы продаете стограммовые упаковки майонеза по цене двухсотграммовых?»
- **Продавец:** «С чего вы взяли?»
- **Покупатель:** «Ну вот же, на ценнике написано - вес - 200 г, цена – 10 рублей. А упаковки стограммовые. Я вчера купила, думала, вы ошиблись. А сейчас вижу, что вы просто ценники перепутали».
- **Продавец:** «Ничего мы не перепутали. По сколько надо, по столько и продаем. А не нравится – идите в другой магазин, поищите подешевле. Грамотные стали.»

2. «Только не надо нас пугать».

- **Учитель:** «Я пригласил Вас, чтобы выяснить, почему ваш сын пропускает уроки литературы».
- **Мама ученика:** «А что ему делать на ваших уроках? Толстого и Достоевского читать? Вы знаете, что он у меня профессионально занимается танцами, его ждет артистическая карьера. Пусть он лучше поспит лишний часок или погуляет».
- **Учитель:** «Но вы понимаете, что оценка по литературе в аттестате будет стоять не за его танцевальные успехи. Он получит то, что заслуживает».
- **Мама ученика:** «Ой, только не надо нас пугать. Думаете, на вас управа не найдется?»

3. «Вас никто здесь не держит».

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

- **Начальник:** «Мне очень жаль, но денег нет – предприятие, которому мы поставляем нашу продукцию, обанкротилось».
- **Представитель рабочих:** «Но администрация предприятия исправно получает зарплату, вы недавно поменяли мебель в офисе и приобрели новую иномарку».
- **Начальник:** «Эти средства взяты не из фонда заработной платы».
- **Представитель рабочих:** «Нам все равно, из каких фондов вы нам заплатите – верните заработанные нами деньги. Если бы не школьные завтраки, наши дети падали бы в голодные обмороки».
- **Начальник:** «Я же сказал вам, что денег пока нет. И неизвестно, будут ли вообще. Не хотите ждать – вас никто здесь не держит. Тогда точно ничего не получите».
- *Предложите свои стратегии поведения в данных ситуациях. Разыграйте эти сценки, используя более эффективные стратегии поведения в конфликтных ситуациях.*

- **Задание №3. Вопросы на понимание темы урока.**

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

20 урок. Способности к офисным видам деятельности.

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

- **Задание №1. «Атрибуты».**

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

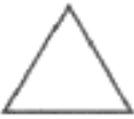
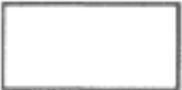
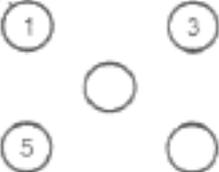
Примечание. Когда работа выполнена, ребята по очереди называют атрибуты профессии. Остальные должны отгадать, какая профессия соответствует этим предметам.

Люди, относящиеся к офисному типу, отличаются аккуратностью,

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

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

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

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

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

Текст опросника

- Напишите первую букву имени Сергей и последнюю букву первого месяца в году.
- Напишите слово «пар» так, чтобы любая одна буква была написана в треугольнике.
- Разделите четырехугольник двумя вертикальными и двумя горизонтальными линиями.
- Проведите линию от первого круга к четвертому так, чтобы она проходила под кругом 2 и над кругом 3.
- Поставьте в треугольнике «+», а в прямоугольнике — «1».
- Разделите третий круг на две части.
- Напишите предпоследнюю букву своего полного имени.
- Соедините точки прямой линией и поставьте «+» в меньшем треугольнике.
- Зачеркните гласные буквы.
- Продлите боковые стороны трапеции до их пересечения друг с другом.
- Соедините между собой точки 2, 4 и 5.
- Зачеркните нечетные цифры и подчеркните четные.
- Под буквой А поставьте стрелку, направленную вниз, под буквой В — стрелку, направленную вверх, под буквой С — галочку.
- Если слова «дом» и «дуб» начинаются на одну и ту же букву, поставьте между ромбами минус.
- Поставьте в верхнем левом углу прямоугольника 0, в нижнем правом плюс.
- Подчеркните галочки и зачеркните палочки.
- Если в слове «подарок» третья буква — не «и», запишите сумму чисел 3 и 5.
- В слове «салют» обведите кружком согласные буквы, а в слове «дождь» зачеркните гласные.
- Разделите 54 на 9 и впишите результат в прямоугольник.
- Обведите в кружок повторяющиеся цифры.
- Зачеркните кружки без цифр, кружки с цифрами подчеркните.
- Под согласными буквами поставьте плюс, а под гласными — минус.
- Напишите слово «мир» так, чтобы первая буква была написана в

прямоугольнике, а последняя — в круге.

- Над линией поставьте стрелку, направленную вверх, а под линией — стрелку, направленную влево.
- Заключите букву «М» в квадрат, «К» — в круг, «О» — в треугольник.
- Напишите в прямоугольнике сумму чисел 5 и 2.
- Зачеркните цифры, которые делятся на 3.
- Поставьте в круг галочку, а в прямоугольник — цифру 3.
- Обведите четные цифры.
- Поставьте нечетные цифры в скобки.
-

Скачать текст опросника : [blank_2320.zip](#)

• **Задание №3. «Клавиатура».**

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

• **Задание №4 (домашнее). «Круг чтения».**

Прочитайте рассказ О.Генри «Дороги, которые мы выбираем» и письменно ответьте на вопросы:

- *Чем отличался Акула Додсон от бандитов с Дикого Запада?*
- *Что было бы, если бы Акула Додсон выбрал другую дорогу?*
- *Что общего между главой маклерской конторы Додсон и Деккер и бандитом Акулой Додсоном?*
-

21 урок. Способность к предпринимательской деятельности.

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

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

• **Задание №1. «Я — руководитель».**

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

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

Интеллект	Может работать при дефиците информации, т.к. реконструирует события по деталям, обладает интуицией, которая помогает предвидеть события.	Способен анализировать и систематизировать информацию, принимать верные решения и в ряде случаев прогнозировать события.
Общительность	К людям относится с искренним интересом и дружелюбием, легко устанавливает контакты с представителями различных кругов.	К людям относится с уважением и интересом, вежлив, корректен, не избегает контактов с людьми, но и стремится к ним.
Ответственность	Готов брать на себя ответственность не только за свои действия и решения, но и за действия своих подчиненных, причины неудач ищет в себе.	Признает ответственность за свои действия и решения, но готов разделить ее с другими.
Организаторские способности	Способен увлечь людей своей идеей, может найти применение каждому человеку, создать условия для его работы и убедить в ее важности.	Готов организовать других людей на общее дело, но может испытывать при этом трудности. Иногда проще это сделать самому.
Настойчивость	Если принял решение, проводит его в жизнь быстро, решительно и бесповоротно. Идет к намеченной цели, не обращая внимания на трудности.	Принятие решения дается ценой некоторых усилий. Преодолевает преграды на пути к цели ценой большого напряжения.

• **Задание №2. «Круг чтения».**

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

Приказчик Петр сказал купцу:

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

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

Петр сбегал к обозу и, вернувшись, сообщил:

— Он едет из деревни Федорино.

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

Петр выполнил и это задание:

— Он едет в село.

— Иван, — кликнул купец второго приказчика, — сбегай-ка к обозу и узнай, откуда он едет. Иван побежал к дороге и, вернувшись, сказал купцу:

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

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

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

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

• **Задание №3. «Акулы» и «дельфины».**

Прочитайте пары высказываний и отметьте те, которые вы разделяете.

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

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

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

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

Задание №4. «Честь превыше прибыли».

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

- Не забывая о хлебе насущном, нужно помнить о духовном смысле жизни. Не забывая о личном благе, нужно заботиться о благе ближнего, благе общества и Отчизны.
- Богатство — не самоцель. Оно должно служить созданию достойной жизни человека и народа.
- Культура деловых отношений, верность данному слову помогает стать лучше и человеку, и экономике.
- Человек — не «постоянно работающий механизм». Ему нужно время для отдыха, духовной жизни, творческого развития.
- Работа не должна убивать и калечить человека.
- Государство, общество, бизнес должны вместе заботиться о достойной жизни тружеников, особенно о тех, кто не может заработать себе на хлеб. Хозяйствование — это социально ответственный вид деятельности.
- Политическая власть и власть экономическая должны быть разделены. Участие бизнеса в политике может быть только прозрачным и открытым.
- Присваивая чужое имущество, не воздая работнику за труд, обманывая партнера, человек преступает нравственный закон, вредит обществу и себе.
- В конкурентной борьбе нельзя употреблять ложь и оскорбления, эксплуатировать порок и инстинкты.
- Нужно уважать право владеть и распоряжаться имуществом. Безнравственно завидовать благополучию ближнего, посягать на его собственность.
- *Как вы понимаете слова «Хозяйствование — это социально ответственный вид деятельности?»*
- *Какие изменения могли бы произойти в социально-экономической жизни нашей страны, если бы все предприниматели придерживались этих правил?*
- *Какой тип предпринимателей их поддерживает, а какой — отвергает?*
-

- **Задание №5 (домашнее).**

Подготовьте сообщение об одном из известных предпринимателей-меценатов XIX — начала XX, которые внесли огромный вклад в развитие русской культуры (А.А. Бахрушин, С.Т. Морозов, братья Третьяковы, С.И. Мамонтов и др.).

22 урок. Эстетические способности.

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

С помощью тестов можно оценить уровень развития некоторых общих способностей. Однако существуют способности, наличие или отсутствие

которых может определить только специалист. Это — специальные способности: артистические, литературные, музыкальные, способности к изобразительному искусству.

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

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

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

— Да я пишу... Стихи ...

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

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

Собеседником Моцарта был Гете.

- *Люди, обладающие выдающимися способностями, называются одаренными. Однако не всегда одаренный человек может в полной мере использовать эти дары.*
- *Есть такое выражение — «зарыть талант в землю». Как вы его понимаете? Знаете ли вы, откуда взялось это выражение?*

•

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

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

Ученые провели эксперимент, поочередно отключая оба полушария, и установили, что человек, у которого активно левое полушарие, становится смешливым, возбужденным и болтливым. Рассудок сохраняется, а

творческие способности, если они, конечно, были, куда-то исчезают. Если левое полушарие отключить, творческие способности останутся, но пропадет хорошее настроение.

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

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

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

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

-

- **Задание №1. «Мыслитель или художник».**

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

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

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

Если первая сумма (I) больше, чем на 5 превышает вторую (II), вы принадлежите к логическому типу. Вы склонны действовать под влиянием разума, а не эмоций. При принятии решений чаще полагаетесь на расчет, чем на интуицию. Больше доверяете внешней информации, чем внутренним

впечатлениям. Ваша сильная сторона – логика. Вы оптимистичны, жизнерадостны и общительны. Вы можете стать математиком, преподавателем, программистом, конструктором, инженером. Если вторая сумма (II) больше, чем на 5 превышает первую (I), вы – человек художественного типа. Вероятно, вы принимаете решения на интуитивном уровне, больше полагаясь на эмоции, чем на рассудок, доверяете больше своим чувствам, чем внешней информации. Вы ранимы и впечатлительны, поэтому не испытываете потребности в широком круге общения, цените независимость. При наличии специальных способностей можете быть успешны в эстетических видах.

Чем больше разница между двумя суммами, тем сильнее доминирует соответствующее полушарие. Если разница мала, значит, вы в равной степени сочетаете характеристики «мыслителя» и «художника». Умение мыслить образно и логично, анализировать и синтезировать информацию, руководствоваться при принятии решений не только разумом, но и сердцем открывает перед вами широкое поле деятельности.

- **Задание №2.**

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

- 1. Сцепите руки в замок, переплетя пальцы. Большой палец левой или правой руки оказался сверху?
-
- 2. Сделайте в листе бумаги отверстие размером с монету и посмотрите сквозь него на какой-нибудь предмет двумя глазами. Закройте поочередно левый и правый глаз. Предмет исчезает из поля зрения, если вы смотрите на него левым или правым глазом?
-
- 3. Встаньте в позу Наполеона, скрестив руки на груди. Какая рука оказалась сверху – левая или правая?
-
- 4. Похлопайте в ладоши. Какая рука оказалась сверху – левая или правая? Правое полушарие управляет левой частью тела, а левое полушарие – правой. Поэтому активность правой руки и правого глаза означает активность левого полушария, и наоборот – активность левой руки связана с доминированием правого полушария.

- **Задание №3.**

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

... Художник Сэмюэль Морзе, возвращаясь в 1832 году из очередной поездки в Европу, где было написано большое количество полотен, предвкушал свой триумф на родине, в Америке. В то время морской путь из Европы в Америку занимал

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

• **Задание №4 (домашнее).**

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

23 урок. Уровни профессиональной пригодности.

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

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

• **1. Профессиональная непригодность к конкретной профессии**

О профнепригодности говорят в тех случаях, когда есть отклонения в состоянии здоровья, несовместимые, с точки зрения медиков, с работой в той или иной области деятельности. Однако противопоказания могут быть не

только медицинские. Есть целая группа профессий, для которой необходимы специальные способности. Например, если у человека нет способностей к изобразительному искусству, он вряд ли станет хорошим художником, архитектором, скульптором.

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

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

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

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

•

- **2. Профессиональная пригодность к конкретной профессии или группе профессий.**

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

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

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

•

- **3. Соответствие конкретной профессиональной деятельности.**

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

- *Есть ли у вас знакомые, соответствующие своей профессиональной деятельности?*

•

- **4. Призвание — высший уровень профессиональной пригодности.**

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

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

Не каждому дано найти свое призвание. И вовсе не потому, что одни умеют искать, а другие — нет. Творцов, профессионалов своего дела во все времена были единицы, и ценились они на весь золота. Если кому-то кажется, что этот уровень для него недоступен, не стоит опускать руки: во-первых, вы только в самом начале профессионального пути, во-вторых, вы еще не знаете, на что способны, а в-третьих, выдающихся успехов эти люди добивались благодаря трудовой мотивации, то есть побуждению к действию. Истоки отношения человека к труду помогает понять классификация, предложенная немецким психологом Э. Фроммом, в соответствии с которой люди делятся на следующие типы (Фромм Э. Иметь или быть):

- **Рецептивный**, или берущий. Люди этого типа считают, что все им чего-то должны: деньги, работу, любовь, внимание, поэтому они ждут, когда все это к ним придет. Такие люди всегда ищут поддержки, требуют помощи. Они дружелюбны, но беспомощны, зависимы, неспособны принимать самостоятельные решения.
- **Эксплуататорский**, или овладевающий. Люди этого типа стремятся использовать ресурсы и возможности других людей в своих целях, действуя силой или хитростью. Им нравятся люди, у которых есть что отнять: работу, идеи, деньги; а те, у кого уже ничего не осталось, им не интересны.
- **Стяжательский**, или сберегающий. Смысл жизни людей этого типа — накопительство и экономия. Они скупы и подозрительны, все измеряют деньгами, поэтому не верят в возможность бескорыстных отношений между людьми. Этот тип описан у Бальзака (Гобсек), Пушкина (Скупой рыцарь), Гоголя (Плюшкин), Чехова (Ионыч).
- **Рыночный**, или обменивающий. Рыночная личность воспринимает себя и

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

- **Творческий** тип личности постигает мир через любовь и разум. Человека творческого типа видит счастье в своей работе. «То, что я делаю, я не назвал бы работой. Это высокое наслаждение, удовольствие, огромная радость, ни с чем не сравнимая», — писал о своей работе лауреат Нобелевской премии по физике академик Лев Ландау.
- **Из пяти перечисленных типов только один Фромм называет продуктивным. Как вы думаете, какой? Обоснуйте свой ответ.**

Примечание. Фромм считает продуктивным только творческий тип личности.

- **Домашнее задание.**

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

24 урок. Обобщающий урок по теме «Способности и профессиональная пригодность».

- **Задание №1. «Мои способности».**

Заполните таблицу, пользуясь записями в тетради и результатами тестов. Если трудно определить степень сформированности своими словами, пользуйтесь формулировками «низкая», «средняя», «высокая».

Виды способностей	Сформированность спос
<i>Способности к практической работе</i>	
<i>Способности к интеллектуальной работе</i>	
<i>Способности к профессиям социального типа</i>	
<i>Способности к офисной работе</i>	
<i>Способности к предпринимательству</i>	
<i>Эстетические способности</i>	

- **Задание №2. Психологический кроссворд.**

Вспомните, какими словами обозначаются эти понятия, и впишите их в клетки.

- Самый эффективный способ поведения в конфликтных ситуациях.
- Высшая степень профессиональной пригодности.
- Раздел психологии, изучающий поведение человека в конфликтных

выражается в виде ответа на вопрос: для чего я это делаю? «Я учусь для того, чтобы ...» «Я хочу получить профессию... чтобы...»

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

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

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

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

— Ты что же за деньгами не идешь?

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

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

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

- Могу давать уроки английского, немецкого, французского. Но не хочу. ☺

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

• **Задание №1. «Преодоление».**

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

- ...Цирковой артист Валентин Дикуль, выполняя акробатический трюк, получил травму, приковав

оставляли никакой надежды. Благодаря ежедневным многочасовым упражнениям Валентина вернулся на арену цирка, где жонглирует гириями, выдерживая груз почти в тонну.

- ...В 1996 году во время тренировки конек партнера буквально раскроил Лене череп. Врачи сделали операцию, и Лена осталась жива. А сама Лена и ее новый партнер Антон сделали невозможное — после нескольких лет тренировок в 2002 году пара Бережная - Сихарулидзе завоевала олимпийскую золотую медаль.
- ...Великолепная, яркая балерина, обладающая безупречной техникой и заслуженно получающая награды, такой мы знаем Анастасию Волочкову. Но, чтобы достичь этого, надо было преодолеть множество сомнений специалистов, которые считали Анастасию слишком высокой для балета.
- Тысячи девочек, замороженных волшебным танцем балерин, порхающих над сценой в кружевах и в студии. И уходят, когда поймут, что балет — это, прежде всего, тяжелый изнурительный труд на протяжении всей жизни. Остаются — единицы. Только так можно достичь мастерства. А слава и все, что ей сопутствует, — это приложение. И так — в любом деле.

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

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

1. В наибольшей степени реализовать свои физические возможности, проявить силу, ловкость, волевые качества.

2. Достичь высокого общественного положения, известности, славы, получить признание окружающих.

3. Получать высокий заработок, обеспечивающий хорошие материальные условия.

4. Проявлять творческую инициативу, полностью раскрыть свои интеллектуальные способности.

5. Работать в хороших условиях, которые не вызывают утомительной, не вызывала отрицательных эмоций.

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

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

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

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

Помните, как начинается «Сказка о царе Салтане»?

Три девицы под окном пряли поздно вечерком.

«Кабы я была царица, — говорит одна девица,

Я б на весь крещеный мир приготовила бы пир».
«Если б я была царица, — говорит ее сестрица,
Я б на целый мир одна наткала бы полотно».
«Если б я была царица, — третья молвила девица,
Я б для батюшки-царя родила богатыря».

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

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

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

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

В основе любой мотивации лежат цели и потребности человека.

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

САМОРЕАЛИЗАЦИЯ
УВАЖЕНИЕ
СОЦИАЛЬНЫЕ ПОТРЕБНОСТИ
ПОТРЕБНОСТЬ В ЗАЩИЩЕННОСТИ
ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПОТРЕБНОСТИ

По мнению автора этой пирамиды, американского психолога Маслоу, для большинства людей выход на более высокий уровень невозможен до тех пор, пока не удовлетворена потребность более низкого уровня. Таким образом,

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

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

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

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

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

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

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

• **Примечание.** Пирамида Маслоу даже на первый взгляд далеко не безупречна: из иерархической модели мотивации следует, что высшие потребности могут актуализироваться лишь по мере удовлетворения низших, базовых. А это вовсе не бесспорно. Ведь именно человек способен ради высших целей

пойти на многие лишения, пренебречь безопасностью ради любви, поделиться с ближним последним куском хлеба, отдать жизнь за свои убеждения. Осознав уязвимость своей модели, Маслоу радикально пересмотрел ее в своих поздних работах, разделив потребности на два класса: Д-потребности (потребности высшего порядка, дефицитарные, или насыщаемые) и Б-потребности (бытийные, ненасыщаемые), сведя проблему мотивации к вопросу, поставленному средневековыми богословами и заостренному в XX веке Э. Фроммом — «иметь или быть» (см. Степанов С. На всякое хотенье... есть теория // Школьный психолог. 2004. № 12.).

• **Задание №4. «Круг чтения».**

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

Примечание. Возможно групповое обсуждение этих вопросов в классе.

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

- Здоровье.
- Благополучие семьи и близких.
- Материальная обеспеченность.
- Хорошая работа.
- Любовь.
- Карьера.
- Слава.

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

Здоровье.

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

Благополучие семьи.

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

Материальная обеспеченность.

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

Хорошая работа.

Большинство людей к своей работе равнодушно, или, более того, ее ненавидит. Устают, переутомляются, мечтают об отпуске. Занимаются черной поденщиной —

ради денег, которые в таком количестве не являются для них строго необходимыми.

Любовь.

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

Карьера.

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

Слава.

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