**ПРОГРАММА**

**По профессиональной ориентации**

**«Я в мире профессий»**

**на 2021-2022 ГОД**

**Составитель: Манжосова И.Д.**

**( на основе авторской программы Е.И. Шваб)**

**Я в мире профессий**

**(программа для предпрофильной подготовки   
учащихся 8–9 классов)**

Найти свою дорогу, узнать свое место – в этом все для человека,это для него значитсделаться самим собой.

*В. Г. Белинский*

**Пояснительная записка**

Актуальность профориентационной помощи школьникам очевидна. Важнейшая задача школы – формирование полноценных граждан своей страны, а решение этой задачи во многом зависит от того, чем будут заниматься повзрослевшие школьники, какую профессию они изберут и где будут работать. Кроме того, грамотно построенная профориентационная работа позволяет решать и многие насущные проблемы воспитания, особенно в старших классах. Давно известно, что оптимистичная перспектива жизни (и, прежде всего, реальная и привлекательная профессиональная перспектива) уберегает многих подростков от необдуманных шагов.

Выбор профессии – наиболее важное решение, которое необходимо принять в подростковом возрасте. К сожалению, многие подростки недостаточно знают об особенностях каждого вида деятельности и не всегда учитывают свои профессиональные интересы и склонности, выбирая профессию. В дальнейшем отрицательные последствия неправильно выбранной профессии затрагивают как самого человека, так и все общество.

Любой выбор профессии можно рассматривать как взаимодействие двух сторон: подростка с его индивидуальными особенностями, которые проявляются в физическом развитии, в возможностях, интересах, склонностях, характере и темпераменте, и специальности с теми требованиями, которые она предъявляет человеку. При правильном выборе индивидуальные особенности подростка совпадают с требованиями профессии.

Программа ориентирована для учащихся 8–9 классов: I часть в 8 классах – 17 часов и II часть в 9 классах – 17 часов.

**I ч а с т ь.**

**Цель:** формирование позитивного образа жизни, умения ставить реальные цели и выбирать адекватные способы их достижения; помощь в решении проблемы профессионального выбора.

З а д а ч и:

1. Дать подростку знания о самом себе и научить его получать эти знания самостоятельно.

2. Дать информацию о мире профессий.

3. Помочь ученику стать более адаптированным.

4. Способствовать нравственному самосовершенствованию учащегося, его готовности к социальному самоопределению и поиску жизненных ценностей.

5. Определить степень соответствия «профиля личности» и профессиональных требований, при необходимости внести коррективы в профнамерения учащихся.

**II ч а с т ь.**

**Цель:** формирование у подростка готовности самостоятельно и осознанно строить и корректировать в процессе жизни свои профессиональные и жизненные перспективы.

З а д а ч и:

1. Сформировать мотивацию самоизучения и саморазвития, обеспечив ее необходимыми психологическими ресурсами и средствами.

2. Обобщить сформированные навыки адекватной оценки своих возможностей и умения на основе этого делать рациональный выбор.

3. Познакомить школьников с миром профессий, с учебными профессиональными заведениями, с конкретной ситуацией на рынке труда.

4. Сформировать ответственное отношение к своему будущему, умение реалистически оценивать свои возможности, представления о своих жизненных ценностях.

5. Оказать морально-эмоциональную поддержку самоопределяющимся подросткам.

**Технология работы.**

Программа «Я в мире профессий» предназначена для учащихся 8–9 классов. Она состоит из двух частей. II часть является логическим продолжением I части. Продолжительность занятия – 1 час. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Общая продолжительность курса 34 часа: 17 ч – I часть и 17 ч – II часть. Специфика курса в том, что данная программа реализуется с помощью различных методов: лекции; дискуссии; ролевые игры; анализ конкретных ситуаций; психотренинг; психодиагностические процедуры. Поэтому курс требует работы специалиста педагога-психолога.

**Ожидаемые результаты.**

Приглашая подростков на занятия, где основными действующими лицами выступают их собственные Я, мы ставим их в ситуацию личностного риска. В принципе, это хорошо, так как появляется надежда на то, что такие занятия могут стать толчком, стимулятором саморазвития и помогут конкретному их участнику найти и осознать оптимальные способы развития.

На групповых занятиях ребята «пробиваются к своему подлинному Я».

В результате усвоения курса «Я в мире профессий» учащиеся должны:

• осознать свои личные особенности, интересы и склонности;

• получить и уметь использовать информацию об учебных заведениях и различных профессиях;

• научиться пользоваться правилами выбора профессии;

• определиться в выборе будущей профессиональной деятельности и при необходимости уметь корректировать свой выбор в зависимости от рынка труда;

• обрести уверенность в себе и уметь представлять свои возможности потенциальному работодателю.

**Содержание программы.**

Данная программа включает в себя I и II части. I часть ведется в 8 классе. Она предполагает изучение внутреннего мира подростка, изучение личностных особенностей с помощью психодиагностики, ролевых игр, психотренинга. Происходит первичное знакомство с миром профессий. Учащиеся учатся строить личностный профиль, временную перспективу.

Во II части усилена практическая направленность. Большое внимание уделяется психодиагностике, как личностной, так и профессиональной. Подростки, пройдя систему психотренинга, проектируют профессиональный план и самостоятельно его корректируют с учетом рынка труда. Происходит более подробное знакомство с учебными заведениями. Учащиеся приобретают личную уверенность в завтрашнем дне.

**Тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Содержание** | **Кол-во ч** | **Дата**  **проведения** |
| 1 | 2 | 3 |  |
| 1  2  3  4  5  6  7  8  9  10  11  12  13 | **I часть (8 класс)**  Урок самопознания и откровенности  Мой внутренний мир  Личность ( ПД)  Как ты относишься к людям, и как люди относятся к тебе  В человеке все должно быть прекрасно  Жизненные ценности  Психические процессы (восприятие, внимание, память, мышление) и их роль в профессиональной деятельности  Исследование самооценки (ПД)  Самореализация  Личностный профиль  Игровые пробы  Что? Где? Когда?  Моя жизнь  *Итого:* | 1  1  2  1  1  1  2  1  2  1  1  1  2  17 | *11.09*  *25.09*  *09.10.23.10*  *11.12*  *23.12.21*  *15.01*  *29.01*  *05.02*  *12.02, 05.03*  *19.03*  *09.04*  *16.04*  *07.05, 14.05.22г.* |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **Дата**  **проведения** |
| 1  2  3  4  5  6  7  8  9  10  11  12 | **II часть (9 класс)**  Внутренний мир человека и система представлений о себе  Профессиональные и жизненные планы (ПД)  Самооценка и ее роль в профессиональном самоопределении  Природные свойства нервной системы: темперамент, черты характера и их проявления в профессиональной деятельности  Профессиональные интересы, склонности и способности, их роль в выборе профессии  Определение профессиональных предпочтений  Профессии, специальности, должности. Их классификации по отраслям, предметам, целям, средствам и условиям труда  Знакомство с профессиограммой  Мотивы и ценностные ориентации в профессиональном самоопределении и выборе карьеры  (ПД)  Учебные заведения  Проектирование профессионального плана, его коррекция с учетом рынка труда  Устраиваемся на работу по правилам  *Итого:* | 1  1  1  2  2  1  2  1  2  1  2  1  17 | *03.09*  *23.09*  *01.10*  *15.10, 12.11*  *26.11,10.12*  *14.01*  *28.01,11.02*  *17.02*  *04.03, 18.03*  *07.04*  *22.04,13.05*  *20.05* |

**Урок самопознания и откровенности**

**Цель:** самопознание; тренировка способности к самораскрытию.

**Обеспечение:** магнитофон, кассеты, бумага, фломастеры, рабочие тетради.

**Ход занятия**

**1. Организационный момент.**

Создание пространства для работы.

**2. Вступительное слово психолога.**

Психолог кратко знакомит учащихся с программой работы, целью занятий, формами отчетности. Далее вводит в атмосферу тренинга (тренинг спонтанности).

***Упражнение «Зато».***

По кругу продолжить фразы:

– Я устала, зато...

– Я небольшого роста, зато...

– Я иногда несдержан, зато...

– Я ленива, зато...

– Я застенчива, зато...

– Я криклив, зато...

– Я молчалив, зато…

– Я слишком уступчива, зато...

– Я не умею печь пироги, зато...

– Я зануда, зато...

– Я школьник, зато...

– У меня нет домашнего телефона, зато...

– Я написал контрольную работу на двойку, зато...

– Я не очень хорошо успеваю по математике, зато...

– Я не люблю слушать классическую музыку, зато...

– Я слишком часто фантазирую, зато...

– Я не очень хорошо пою, зато...

– Я иногда слишком много ворчу, зато...

– Я несколько легкомысленна, зато...

– Меня легко рассмешить, зато...

– Я бываю капризна, зато…

**3. Основная часть.**

***1) Психологический настрой под музыку.***

***2) Расслабление.*** Сядьте удобно… Почему бы вам не расслабиться и не успокоиться, в то время как с вами будет происходить что-то полезное… Расслабленность, покой, отдых бывают приятнее, когда глаза закрыты. Закройте глаза. Вы слышите мой голос и можете еще больше расслабиться и успокоиться, еще больше, ровно настолько, насколько это нужно вашему организму… вашему телу… вашему мозгу… вашему подсознанию…

Почувствуйте, как вы дышите. С каждым вдохом ощущение покоя усиливается… С каждым выдохом все тревоги, заботы дня уходят на задний план.

Для того чтобы добиться положительных внутренних изменений, нужно научиться задавать самому себе вопросы. Ответив на них, вы сможете разобраться в самих себе.

Итак, ответьте самому себе: что я сейчас делаю? Что я чувствую? О чем думаю?

Теперь давайте активизируем наше воображение. Вообразите, что вы маленький поплавок в огромном океане. У вас нет цели, компаса, карты, руля, весел. Вы двигаетесь туда, куда несет вас ветер и океанские волны. Большая волна на некоторое время накрывает вас, но вы вновь выныриваете на поверхность. Попытайтесь ощутить эти толчки, эти падения и выныривание… Ощутите движение волны… тепло солнца… брызги воды… эту силу, которая не дает вам пойти ко дну и поддерживает вас.

Вот так и в жизни: то вы оказываетесь накрыты волной проблем и тревог, то вдруг опять на поверхности. Никогда не надо терять самообладания. Будем учиться у природы, у окружающего мира житейской мудрости.

Хорошо! А сейчас вспомните такой момент вашей жизни, когда вы чувствовали эмоциональный подъём, когда вы были счастливы. Вспомните, когда вы были кому-то очень нужны, были дороги и любимы. Вспомните или немного пофантазируйте.

Когда вы почувствуете, что уже отдохнули, вспомнили, что хотели, или помечтали, вы откроете глаза. Каждый откроет глаза тогда, когда ему этого захочется.

***3) Рисунок «Внутренняя сущность».***

Каждый рисует картину. Это может быть цветовая гамма или какой-то фрагмент пейзажа, отражающий всю гамму ваших ощущений.

***4) Упражнение «Закончи предложение» (по кругу).***

– Я – стакан воды…

– Я – прекрасный цветок…

– Я – кусочек тающего льда…

– Я словно рыбка…

– Я – песенка…

– Я – ветер…

– Я словно буква «О»…

– Я – тропа…

– Я – скала…

– Я словно муравей…

– Я словно светлячок…

– Я – интересная книжка…

– Я – лампочка…

– Я – доллар…

– Я – мышь…

– Я – жёлтый лист…

– Я – вкусный завтрак…

– Я – кусочек пластилина…

– Я – луч…

– Я – остров…

– Я – формула…

***5) Упражнение «Закончи предложение» (письменно в тетради).***

– Я …

– Я умею…

– У меня есть…

– Я хочу…

– У меня есть…

– Внешне я…

– Мне хотелось бы быть в идеале…

– Мне можно…

– Мне нельзя…

– Я могу научиться …

– Как юноша (девушка) я…

– В классе я...

– На улице я…

– Дома я…

– Когда окончу школу, я…

– Я могу быть партнёром…

– Я могу работать…

– Я буду…

– Я люблю…

– Я не люблю…

– Я мечтаю…

– Я надеюсь…

– Я верю…

*Можно прочитать вслух.*

**4. Завершение занятия.**

***Упражнение «Живая анкета».***

Все учащиеся по кругу отвечают на в о п р о с ы:

– Было ли что-то неожиданное для тебя на этом уроке?

– Что тебе понравилось?

– Что не понравилось?

**мой внутренний мир**

**Цель:** создание положительной мотивации к изучаемому курсу; осознание своего внутреннего мира.

О б е с п е ч е н и е: магнитофон, кассета, ключи разной формы, бумага.

**Ход занятия**

**1. Вступительное слово.**

Ведущий знакомит с *правилами поведения в группе.*

Добровольность участия при четком определении своей позиции: не хочешь говорить или выполнять задание – не делай этого, но сообщи с помощью условного запрещающего знака.

 Не существует правильных или неправильных ответов. Правильный ответ тот, который выражает твоё мнение.

 Не лгать (можно просто промолчать).

 Не выносить информацию за пределы круга. Не обсуждать после занятий.

 Нельзя оценивать высказывания другого человека, если он сам не просит.

**2. Анкета.**

Учащимся предлагается ответить письменно и анонимно на следующие вопросы:

– Что я знаю о себе?

– Что я хочу узнать о себе?

– Что приятного и неприятного было в моей жизни за последнее время?

**3. Основная часть. «Ключи в мой внутренний дом».**

Э т а п 1.

*Инструкция.* У каждого из нас есть внутренний мир. И этот мир неповторим и уникален: со своими особенностями, страстями и причудами. Но так ли часто мы встречаемся со своим внутренним миром? Сейчас у нас будет такая возможность.

Я попрошу вас закрыть глаза и представить свой внутренний мир в виде дома. У каждого из нас появится свой дом. Большой или маленький, каменный или деревянный. В нем большие просторные комнаты или небольшие уютные комнатки. Может быть, в твоем доме много старинной мебели или, наоборот, пусто и много свободного пространства? Какой он, дом твоего внутреннего мира? Какие запахи и звуки в твоем доме? Всегда ли светло в комнатах или там царит полумрак? А что вокруг него? Может быть, лес или поле? Может быть, дом стоит на берегу озера или моря? Твой дом окружает забор или каждый может подойти к нему? Бывают ли в твоем доме люди? И если да, то кто эти люди, или дом всегда пустует?

Пройдись по своему дому. Какие эмоции ты испытываешь? Какой он – дом твоего внутреннего мира?

А теперь пообщайся со своим домом. Ты сможешь вернуться сюда, когда захочешь. И постепенно возвращайся в нашу комнату, в нашу группу.

Далее участники (по степени готовности) рассказывают о доме своего внутреннего мира. Надо вывести каждого участника на осознание различных сторон своего внутреннего мира.

Э т а п 2.

*Инструкция.* Вы рассказали о своём доме, о своём внутреннем мире. Но в каждом доме есть такая комната, куда мы сами редко заглядываем и о которой, тем более, не знают другие. Что это за комната? Перед вами лежат ключи от дверей, за которыми скрыты какие-то неизведанные стороны вашего дома. Каждый может выбрать себе ключ, который чем-то привлек вас, показался наиболее интересным, и рассказать, от какой двери этот ключ и что в этой комнате.

**4. Завершение занятия.**

По очереди участники рассказывают о своей «тайной комнате». Участники могут узнать много нового о себе и о других.

Педагогу очень важно осторожно подводить участников к осознанию некоторых своих качеств, страхов, опасностей, неосознанных сторон личности.

В конце занятия психолог подводит итог по анонимной анкете.

**личность**

**Цель:** знакомство учащихся с понятиями «личность», «индивидуальность»; показ неповторимости, уникальности личности; становление представления о путях формирования личности.

О б е с п е ч е н и е: тест Д. Холланда.

**Ход занятия**

**1. Вступительное слово.**

Слова педагога о формировании личности, ее уникальности и неповторимости.

***Личность*** – человек, наделенный особыми психическими свойствами, познающий и преобразующий мир, занимающий определенное место среди людей. Личностью не рождаются, а становятся постепенно. Развитие личности осуществляется с первого года жизни. Формирование личности определяется биологическими данными, средой (природной и социальной), воспитанием и обучением, активностью самой личности, познанием, общением и трудом (умственным и физическим).

На Земле нет другого человека, подобного тебе, каждый человек неповторим.

Личность – это человек, взятый в системе таких его психологических характеристик, которые социально обусловлены, проявляются в общественных по природе связях и отношениях, являются устойчивыми, определяют нравственные поступки человека, имеющие существенное значение для него самого и окружающих. Индивидуальность – более узкое по содержанию понятие. Оно содержит в себе лишь те индивидуальные и личностные свойства человека, такое их сочетание, которое данного человека отличает от других людей.

**2. Упражнение «Индивидуальность личности».**

Учащиеся, передавая по кругу цветок, произносят свое имя и называют качества, присущие им, которые начинаются с букв, имеющихся в имени.

О б с у ж д е н и е и в ы в о д: люди отличаются своими внутренними и внешними свойствами.

**3. Упражнение «Я уникальный».**

Я как все: Я не как все:

1) сын, дочь; ...

2) друг; ...

3) учащийся; ...

4) юноша (девушка). ...

В ы в о д: есть какие-то общие качества, а есть и уникальные, неповторимые, присущие только одной личности.

**4. Познакомься сам с собой.**

У п р а ж н е н и е «Письмо себе, любимому».

Каждый пишет себе, любимому, письмо, потому что, не любя самого себя, нельзя свободно жить.

*Обсуждение.* Можно зачитать некоторые письма, выслушать мнения учащихся о них.

**5. Тест Д. Холланда по определению типа личности.**

*Диагностическая цель:* оценка профессионального личностного типа.

Холланд как представитель концепции индивидуальности разработал методику для определения социальной направленности личности. Он выделял шесть типов.

***Реалистический тип*** – несоциальный, ориентированный на настоящее, эмоционально стабильный, занимающийся конкретными объектами (вещами, инструментами, машинами), отдает предпочтение занятиям, требующим моторной ловкости, конкретности. Развиты математические, невербальные способности. Рекомендуются профессии: механик, электрик, инженер, агроном и т. д.

***Интеллектуальный тип –*** внесоциален, аналитичен, рационален, независим, оригинален. Преобладают теоретические ценности, любит решать задачи, требующие абстрактного мышления, интеллектуален. Гармонично развиты вербальные и невербальные способности. Предпочитает научные профессии: ботаник, астроном, математик, физик.

***Социальный тип –*** обладает социальными умениями, нуждается в контактах. Черты его характера: стремление поучать и воспитывать, психологический настрой на человека, гуманность, женственность. Представитель данного типа старается держаться в стороне от интеллектуальных проблем; активен, но часто зависим от мнения группы людей. Проблемы решает, опираясь на эмоции, чувства, умение общаться. Обладает хорошими вербальными способностями. Рекомендуемые занятия: обучение и лечение (учителя, врачи, психологи).

***Конвенциальный тип –*** предпочитает четко структурированную деятельность. Характер стереотипный, конкретный, практический. Не проявляет критичность, оригинальность, консервативен, зависим, ригиден (не любит смену деятельности). Слабо развиты организаторские способности, преобладают математические способности. Предпочтительны профессии, связанные с канцелярией и расчетами.

***Предприимчивый тип –*** избирает цели, которые позволяют проявить энергию, энтузиазм, импульсивность, любит приключения. Представитель данного типа доминантен, любит признание, любит руководить. Ему не нравится практический труд, а также занятия, требующие интеллектуальных усилий, усидчивости. Хорошо решает задачи, связанные с руководством, статусом и властью, агрессивен и предприимчив, обладает хорошими вербальными способностями. Предпочтительна следующая деятельность: артист, журналист, телеоператор, заведующий, директор, дипломат и т. п.

***Артистический тип –*** опирается на эмоции, воображение, интуицию; имеет сложный взгляд на жизнь. Независим в решениях, оригинален. Высоко развиты моторные и вербальные способности. Для представителей данного типа характерен высокий жизненный идеал с утверждением своего Я. Он внесоциален в том смысле, что не придерживается условностей общества. Предпочитает творческие занятия: музыку, рисование, литературное творчество и т. п.

*Инструкция.* Ниже попарно представлены различные профессии. В каждой паре профессий постарайтесь найти ту, которой вы отдаете предпочтение. Например, из двух профессий – поэт или психолог – вы предпочитаете вторую, тогда в листе ответов в графе 41 (б) вы должны поставить знак «+».

**Перечень профессий для предпочтительного выбора**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1  а) инженер-техник  б) инженер-контролер | 2  а) вязальщик  б) санитарный врач | 3  а) повар  б) наборщик | 4  а) фотограф  б) заведующий  магазином |
| 5  а) чертежник  б) дизайнер | 6  а) философ  б) психиатр | 7  а) ученый-химик  б) бухгалтер | 8  а) редактор научного журнала  б) адвокат |
| 9  а) лингвист  б) переводчик | 10  а) педиатр  б) статистик | 11  а) организатор  воспитательной  работы  б) председатель профсоюза | 12  а) спортивный врач  б) фельетонист |
| 13  а) нотариус  б) снабженец | 14  а) перфоратор  б) карикатурист | 15  а) политический деятель  б) писатель | 16  а) садовник  б) метеоролог |
| 17  а) водитель  троллейбуса  б) медсестра | 18  а) инженер- электрик  б) секретарь- машинистка | 19  а) маляр  б) художник  по металлу | 20  а) биолог  б) главный врач |
| 21  а) телеоператор  б) режиссер | 22  а) гидролог  б) ревизор | 23  а) зоолог  б) зоотехник | 24  а) математик  б) архитектор |
| 25  а) работник ИДИ  б) счетовод | 26  а) учитель  б) командир  дружинников | 27  а) воспитатель  б) художник по керамике | 28  а) экономист  б) заведующий  отделом |
| 29  а) корректор  б) критик | 30  а) завхоз  б) директор | 31  а) радиоинженер  б) специалист по ядерной физике | 32  а) наладчик  б) механик |
| 33  а) агроном  б) председатель  колхоза, фермерского хозяйства | 34  а) закройщик- модельер  б) декоратор | 35  а) археолог  б) эксперт | 36  а) работник музея  б) консультант |
| 37  а) ученый  б) актер | 38  а) логопед  б) стенографист | 39  а) врач  б) дипломат | 40  а) главный бухгалтер  б) директор |
| 41  а) поэт  б) психолог | 42  а) архивариус  б) скульптор |  |  |

**Лист ответов (ключ) к методике Д. Холланда**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Реалистический  тип | Интеллектуальный тип | Социальный тип | Конвенциальный тип | Предприимчивый тип | Артистический  тип |
| 1а | 1б | 2б | 3б | 4б | 5б |
| 2а | 3а | 6б | 7б | 8б | 9б |
| 3а | 6а | 10а | 10б | 11б | 12б |
| 4а | 7а | 11а | 13а | 13б | 14б |
| 5а | 8а | 12а | 14а | 15а | 15б |
| 16а | 16б | 17б | 18б | 23б | 19б |
| 17а | 20а | 20б | 22б | 26б | 21б |
| 18а | 22а | 25а | 25б | 28б | 24б |
| 19а | 33а | 26а | 28а | 30а | 27б |
| 21а | 24а | 27а | 29а | 33б | 29б |
| 31а | 31б | 36б | 32б | 35б | 30б |
| 32а | 35а | 38а | 38б | 37б | 37а |
| 33а | 36а | 29а | 40а | 39б | 41а |
| 34а | 37а | 41б | 42а | 40б | 42б |
| S = | S = | S = | S = | S = | S = |

Подсчитайте количество совпадений по ключу в бланке ответов. Максимальное количество совпадений указывает на принадлежность к одному из шести профессиональных типов.

**как ты относишься к людям,   
и как люди относятся к тебе**

**Цель:** обобщение знаний о себе; создание настроя на усиление процесса познания и понимания самого себя.

О б е с п е ч е н и е: тестовые бланки.

**Ход занятия**

**1. Организационный момент и приветствие.**

Все учащиеся по кругу называют, в какой бы цвет они окрасили ту эмоцию, которую они сейчас испытывают.

У п р а ж н е н и е «День бывает…».

Продолжить фразу: «День бывает…» (долгий, серый, праздничный… и т. д.). Упражнение выполняют по кругу (2–3 оборота).

**2. Я для себя и я для других.** Продолжить предложение.

Мне хорошо, когда…

Мне грустно, когда…

Я чувствую себя глупо…

Я сержусь, когда…

Я чувствую себя неуверенно, когда…

Я боюсь, когда…

Я чувствую себя смело, когда…

Я горжусь собой, когда…

**3. Тестовое задание «Мои взаимоотношения с одноклассниками».**

Т е с т о в ы е б л а н к и.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Список класса | Хотел бы ты пригласить этого человека  к себе на день рождения? | Как ты думаешь, пригласил бы этот человек на то же мероприятие тебя? | Кого из класса ты бы пригласил пойти с собой в турпоход? | Как бы он поступил по отношению к тебе, если бы он набирал группу в поход? |
| 1 |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |
| И т. д. |  |  |  |  |

Ш к а л а о ц е н о к:

– обязательно пригласил бы (+3);

– пригласил бы (+2);

– возможно, пригласил бы (+1);

– не знаю (0);

– возможно, не пригласил бы (–1);

– не пригласил бы (–2);

– ни за что не пригласил бы (–3).

П р о и з в е с т и р а с ч ё т.

Посчитать ∑С2, ∑С3, ∑С4, ∑С5.

∑С6 = ∑С2 + ∑С4 – ваше отношение к одноклассникам.

∑С7 = ∑С3 + ∑С5 – отношение к вам.

С р а в н и т ь С6 и С7.

Если суммы С6 и С7 сильно отличаются друг от друга, то это говорит о том, что у вас неправильные взаимоотношения с коллективом. Если в оценках преобладают отрицательные цифры, то это значит, что отношения ваши очень плохие.

**4. Завершение занятия. Подведение итога.**

– Что бы вы посоветовали предпринять членам коллектива для установления благоприятных взаимоотношений со сверстниками?

– Какие, по вашему мнению, негативные поступки влияют на плохие отношения членов коллектива?

**в человеке все должно быть прекрасно**

**Цель:** формирование эстетического вкуса и культуры отношения к себе.

**Ход занятия**

**1. Вступительное слово.**

А к т у а л и з а ц и я представлений учащихся о взаимосвязи понятий: *чистота, здоровье, эстетика.*

**Психолог.** Рассмотрим понятие комфорта как единство здоровья, эстетики и чистоты.

П р о д о л ж и т ь ф р а з у: «Комфорт – это…».

1) В зависимости от хорошего самочувствия;

2) в зависимости от эстетики;

3) в зависимости от чистоты.

О б с у ж д е н и е высказываний учащихся.

**2. Составление словесного портрета.**

Девушки составляют портрет идеального юноши.

Юноши составляют портрет идеальной девушки.

О б с у ж д е н и е описаний.

**3. Обсуждение по теме «Почему у людей разных профессий возникают разные взгляды на одни и те же вещи (явления)».**

**4. Упражнение «Благородный поступок».**

**Психолог.** Чтобы жить в мире и согласии с окружающими, иногда приходится чем-то жертвовать. Например, вместо долгожданного визита к другу приходится идти по заданию мамы в магазин.

Вспомните, ради кого вам пришлось отказаться от собственного удовольствия. Кто этот человек? Ваш самый близкий родственник или очень хороший друг? А может быть, это был совсем незнакомый вам человек?

Итак, вы припомнили этих людей. А теперь подумайте о том, при каких обстоятельствах вы совершили этот поступок. Это была ваша личная инициатива, вам очень хотелось сделать именно так для этого человека? Или он сам просил, требовал, приказывал или унижался, молил вас об определённой услуге, и вы после некоторого колебания (а может быть, и без всяких колебаний) выполнили его просьбу? Вспомните эти обстоятельства.

**5. Подведение итогов.**

**Жизненные ценности**

**Цель:** пробуждение интереса к поиску смысла жизни; обучение умению решать свои жизненные проблемы.

**Ход занятия**

**1. Ответы на вопросы анкеты «О смысле жизни».**

1) Что по такое, по вашему представлению, смысл жизни?

2) Какое значение имеет наличие смысла для каждого человека?

3) Всегда ли наличие смысла жизни положительно сказывается на судьбе?

4) Чего, по вашему мнению, в жизни человека больше: смысла или бессмыслицы?

5) Изменяется ли смысл жизни с возрастом?

6) Произошли ли у вас изменения в понимании смысла жизни в последние годы?

7) Что, по вашему мнению, в большей мере влияет на становление смысла жизни? Поставьте в порядке значимости:

а) пример родителей;

б) общение со сверстниками;

в) общение с педагогами;

г) собственный жизненный опыт;

д) влияние средств массовой информации;

е) чтение литературы (желательно назвать художественные произведения, которые помогли вам в становлении смысла жизни);

ж) … что еще?

8) Какие учебные предметы помогли (или помогают) вам в поиске смысла жизни?

9) Можете ли вы сформулировать смысл своей жизни?

О б с у ж д е н и е.

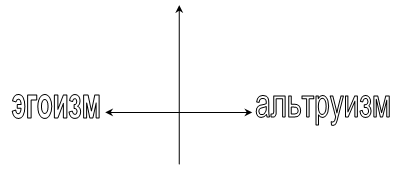
**Психолог.** «Если ты поймал сыну рыбу, ты накормил его на сегодня. Если ты научил сына ловить рыбу, ты накормил его на всю жизнь», – гласит мудрость. Есть люди, которые умеют выживать везде и быть счастливыми практически в любой ситуации.

**2. Создание рисунка.**

Изобразите солнце и на 3–4 лучах напишите качества, которые помогают вам преодолевать сложные жизненные ситуации. Затем рисунок следует передать соседу. Каждый, получив чужой рисунок, пишет на одном луче название качества, на его взгляд, подчёркивающее индивидуальность автора. Получив назад свой рисунок, автор знакомится с результатами и, если есть желание, комментирует вслух.

**3. Рассмотрение поля ценностных ориентаций в отношении разных профессий.**

***Реальная польза***

******

***Реальный вред***

**4. Тест «Мои ценности».**

Записать в тетради и проранжировать:

1) наличие хороших и верных друзей;

2) уверенность в себе;

3) интересная работа;

4) творчество;

5) счастливая семейная жизнь;

6) материально обеспеченная жизнь;

7) здоровье;

8) свобода как независимость в действиях и поступках;

9) любовь;

10) познание, стремление к новому;

11) активная, деятельная жизнь;

12) красота природы и искусства.

Учащиеся по желанию могут зачитать полученный список в порядке убывания значимости ценностей или обсудить в микрогруппах.

**5. Подведение итога.**

– Какую параллель вы можете провести между ценностными ориентациями личности и их соответствием (несоответствием) различным профессиям? Аргументируйте ответы и подтвердите примерами.

**психические процессы   
(восприятие, внимание, память, мышление)   
и их роль в профессиональной деятельности**

**Цель:** анализ индивидуальных особенностей психических процессов и их роль в профессиональной деятельности.

О б е с п е ч е н и е:карточки (ИДЛОТСАП, ЛИСТОПАД), картинки по восприятию, задания.

**Ход занятия**

**1. Теоретический блок.**

***Восприятие.*** Основные характеристики внимания (объём, концентрация, распределение внимания, переключение, рассеянность).

У п р а ж н е н и е «Запомните буквы».

Запомните буквы при быстром предъявлении (первой предъявляется карточка ИДЛОТСАП, а затем ЛИСТОПАД).

Делается вывод о зависимости объёма от логической структурированности, знакомости воспринимаемых объектов и установки, которая даётся вначале.

И г р о в ы е у п р а ж н е н и я: картинки со скрытым сюжетом, двойные изображения.

В ы п о л н е н и е у п р а ж н е н и й:

1) 35686 : 242 и 4563 – 647. Сделайте вычитания одновременно.

2) Напишите полное собственное имя, начиная с последней буквы *(Йинегве – Евгений.)*

3) Напишите цифры в обратном порядке: 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1, называя их в прямом.

В ы в о д: распределение внимания зависит от субъективных и объективных факторов:

• совместимость выполняемых действий (невозможно выполнить 2 интеллектуальных действия одновременно);

• навык, автоматизация выполняемых действий;

• тренировка в выполнении совмещаемых видов деятельности.

У п р а ж н е н и е. Учащимся предлагается печатный текст. Карандашом они должны вычёркивать буквы *(л у ж в),* а в это время читать любой другой текст. Попросить пересказать содержание воспринимаемой на слух информации.

О б с у ж д е н и е. Что получилось? Что было трудно? Как оцениваете выполненную работу?

**2. Обсуждение 10 правил самоорганизации внимания при усвоении учебного материала.**

П р а в и л о 1. Заранее планируйте свое время так, чтобы в часы занятий ничто не отвлекало вас (визиты товарищей, телефонные звонки и т. п.).

П р а в и л о 2. Приступая к работе, предварительно организуйте свое рабочее место (разумеется, оно должно быть надлежащим образом оборудовано).

П р а в и л о 3. Приступая к занятиям, максимально мобилизуйте свою волю, заставьте себя поскорее перестать думать о том, что занимало ваши мысли перед этим. Лучший способ – предварительный просмотр материала задания, составление плана предстоящей работы.

П р а в и л о 4. Устойчивость внимания во многом зависит от того, насколько хорошо вы понимаете изучаемый материал (понимание в большей степени основывается на знании предыдущих разделов программы). Поэтому, приступая к изучению новой темы, предварительно просмотрите предыдущий раздел, перелистайте конспект. Если этот материал по какой-то причине вами не изучался, начинайте с ликвидации пробелов.

П р а в и л о 5. Если сосредоточить внимание на учебном материале мешают волнение, тревога в связи с предстоящим экзаменом, посторонние мысли, обратитесь к конспектированию. В силу своей непрерывности этот процесс делает частые и длительные отключения внимания невозможным. Примерно такой же эффект дает чтение вслух. После того как вам удастся сосредоточить на нем устойчивое внимание, можно вернуться к чтению про себя.

П р а в и л о 6. Читайте новый материал так, чтобы он глубоко осмысливался. Но при этом помните, что чересчур замедленный темп способствует частому отключению внимания.

П р а в и л о 7. Старайтесь чередовать чтение с пересказыванием, решением задач, придумыванием собственных примеров, так как это предупреждает возникновение состояния монотонии, при котором устойчивость внимания резко снижается. Смена учебных предметов при выполнении домашних заданий также способствует сохранению устойчивого внимания. Однако такая смена не должна быть слишком частой, так как это приводит к излишней суете, поверхностному восприятию материала.

П р а в и л о 8. Контролируйте, подавляйте непроизвольные переключения внимания на посторонние предметы и раздражители как внешние, так и внутренние. Осознав, что произошло непроизвольное переключение внимания, старайтесь волевым усилием направить его в нужное русло.

П р а в и л о 9. Если в процессе чтения вы неожиданно осознали, что на какое-то время «отключились», заставьте себя вернуться к тому месту, где произошло «отключение». Определить его довольно легко: весь предыдущий текст, при повторном чтении, будет восприниматься как незнакомый. Обязательные возвращения не только обеспечат усвоение материала, но и будут способствовать повышению общей устойчивости внимания.

П р а в и л о 10. Не забывайте о гигиене умственного труда, нормальном освещении и температуре, регулярных перерывах, во время которых полезно выполнить несколько гимнастических упражнений.

**3. Теоретический блок.**

***Память.*** Виды памяти (образная, логическая, произвольная, непроизвольная, механическая и смысловая).

Изучение индивидуальных способностей памяти.

**О п ы т 1. Определение объема кратковременной памяти**

Зачитывается первый числовой ряд. После его прочтения экспериментатор дает команду испытуемым: «Записывайте!». И те записывают запомнившиеся числа, сохраняя их последовательность. После этого повторяется процедура со вторым, третьим, четвертым и т. д. рядами.

Ч и с л о в ы е р я д ы.

3 7 4 8 9 5

2 4 7 3 4 9 5 8

8 9 6 5 1 7 5 5 7 8

5 3 2 7 8 7 9 1 2 3 4 7

1 6 5 2 3 8 4 3 8 7 1 4 9 2

7 2 8 4 1 1 8 5 4 1 6 8 2 7 7 6

4 7 3 2 6 1 1 8 9 2 3 4 5 2 2 6 8 1

6 9 1 5 9 3 7 2 3 8 4 5 9 6 5 8 3 6 1 8

П р о в е р к а р е з у л ь т а т о в о п ы т а.

Вновь зачитываются ряды чисел и неправильно воспроизведенные числа зачеркиваются. Пропуски чисел в ряду не считаются ошибкой. После однократного предъявления обычно правильно воспроизводится ряд из пяти чисел. Это число удержания близко к числу объемных характеристик Миллера (7 + 2).

**О п ы т 2. Определение уровня смысловой памяти**

Составляется рассказ, который содержит 13 смысловых единиц и три числа. Рассказ зачитывается испытуемым. Задание предъявляется дважды. Используются аналогичные тексты.

Второе задание отличается от первого предварительным эмоциональным инструктированием.

П р и м е р р а с с к а з а.

Корабль вошел в бухту (1), несмотря на сильное волнение моря (2). Ночь простояли на якоре (3). Утром подошли к пристани (4). 18 моряков отпустили на берег (5, 6). 10 человек пошли в музей (7, 8). 8 матросов решили просто погулять по городу (9, 10). К вечеру собрались все вместе, зашли в городской парк, плотно поужинали, в 11 часов вечера вернулись на корабль (11–14). К этому времени оставшиеся моряки уже провели выгрузку (15). Вскоре корабль отправился в другой порт (16).

Перед началом проведения первой части исследования испытуемым зачитывается следующая *инструкция:* «Вам будет зачитан рассказ, он очень короткий, в нем имеется ряд смысловых единиц (фрагментов содержания), все они находятся в некоторой логической связи. Прослушайте внимательно рассказ и затем в течение 3 минут запишите основное содержание (что запомнили). Предложения можно сокращать, не теряя смысл. Переспрашивать во время работы нельзя».

*Инструкция* перед выполнением второго задания: «Выполняя аналогичное первому задание, постарайтесь запомнить больше, чем в предшествующем рассказе. Это делается для проверки ваших волевых качеств и эмоциональной устойчивости. Если у вас достаточно самообладания и настойчивости, вы сможете улучшить свой результат».

П р о в е р к а р е з у л ь т а т о в о п ы т а.

Оценка в условных баллах проводится по таблице результатов воспроизведения двух текстов. Порядок изложения фрагментов не учитывается.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Оценка в баллах | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Количество воспроизведенных смысловых единиц и чисел (из 32) | 31 | 28–30 | 27–29 | 23–26 | 19–22 | 15–18 | 11–14 | 7–10 | 6 |

«Отличная память: он всегда помнил, где что забыл», – вы согласны с таким мнением?

**О п ы т 3. Проверка зрительной памяти**

Карта Сперлинга для оценки сенсорной памяти (в данном случае зрительной памяти) представлена в схеме. Следует посмотреть на нее в течение 10 секунд и запомнить количество объектов, их расположение, последовательность.

**Карта Сперлинга**

**9 2 W G**

**A R 6 4**

**C 5 X B**

Анализ полученных результатов дает возможность судить об объеме зрительной памяти, ее индивидуальных особенностях.

**О п ы т 4. Проверка слуховой памяти**

Зачитываются ряды из 5 однозначных чисел. Следует запомнить эти числа в том порядке, в котором они зачитываются. Далее в уме необходимо сложить первое число со вторым и записать сумму, третье число с четвертым и записать сумму, четвертое с пятым и записать сумму.

П р и м е р ы рядов:

2 5 4 7 1

4 1 6 2 3

5 7 9 3 8

Оценка результатов производится по количеству правильно записанных сумм. На задание дается 1 минута. Если в трех экспериментах все суммы названы правильно, слуховая память оценивается «отлично», в двух – «хорошо», в одном – «удовлетворительно».

**О п ы т 5. Роль осмысленности в запоминании**

*Серия А.*

Зачитываются слова. Надо запомнить их попарно. Затем прочитывают только первое число каждой пары, а испытуемые записывают второе. При проверке медленно читают пары слов. Если второе слово записано правильно, то ставят «+», если неправильно или оно вообще не записано – «–».

М а т е р и а л д л я з а п о м и н а н и я.

КУКЛА – ИГРАТЬ МЫШКА – НОРКА

КУРИЦА – ЯЙЦО СНЕГ – ЗИМА

НОЖНИЦЫ – РЕЗАТЬ ПЕТУХ – КРИЧАТЬ

ЛОШАДЬ – САНИ ЧЕРНИЛА – ТЕТРАДЬ

КНИГА – ЧИТАТЬ КОРОВА – МОЛОКО

БАБОЧКА – МУХА ПАРОВОЗ – ЕХАТЬ

СОЛНЦЕ – ЛЕТО ГРУША – КОМПОТ

ЩЕТКА – ЗУБЫ ЛАМПА – ВЕЧЕР

*Серия Б.*

Характер предъявления и проверка такие же, как и в серии А.

М а т е р и а л д л я з а п о м и н а н и я.

ЖУК – КРЕСЛО ЗАМОК – ВРЕМЯ

ПЕРО – ВОДА СПИЧКИ – ОВЦА

ОЧКИ – ОШИБКА ТЕРКА – МОРЕ

САНКИ – ЗАВОД ГОЛУБЬ – ОТЕЦ

РЫБА – ПОЖАР ЛЕЙКА – ТРАМВАЙ

ТОПОР – КИСЕЛЬ ГРЕБЕНКА – ВЕТЕР

КОЛЬЦО – ТОПОР САПОГИ – КОТЕЛ

Следует проанализировать, почему хуже запомнилась серия Б. Для успешности запоминания надо включать материал в систему, которая отражает объективные связи.

**О п ы т 6. Избирательный характер памяти**

Следует прослушать слова, а затем записать их по памяти. После этого проверяется точность запоминания и подсчитывается количество воспроизведений-слов.

М а т е р и а л д л я з а п о м и н а н и я.

ЛЮБОВЬ, СПИЧКИ, ВСТРЕЧА, ПОЛКА, ШКОЛА, РАЗЛУКА, КОЧЕГАРКА, БОЛЕЗНЬ, ДОСКА, СЕССИЯ, ЭКЗАМЕН, МЫЛО, ДРУЖБА, ВИНТ, СТЕНА, СТИПЕНДИЯ, КАПУСТА, СВИДАНИЕ, ТРУБА, КИРПИЧ, ВОДА, ОБЩЕЖИТИЕ, УЧЕБНИК, ОКНО, ДОЖДЬ, ПАМЯТЬ.

При анализе обращают внимание на то, какие слова запоминались большим числом.

В ы в о д. Эмоционально окрашенный или значимый материал запоминается лучше.

Ознакомление с рациональными приёмами запоминания (метод ассоциаций, метод оживления, метод Цицерона, метод сцепленных опор).

**4. Теоретический блок.**

***Мышление.*** Основные формы мышления (понятие, суждение, умозаключение). Виды мышления (дедуктивное, индуктивное, по аналогии). Мыслительные операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификация, абстрагирование).

В психологии *мышление* определяют как опосредованное и обобщенное отражение человеком действительности в существенных связях и отношениях. Если на чувственной ступени познания внешнее воздействие непосредственно прямо преображается на основе действующих образов в нашем сознании, то процесс мышления осуществляется с помощью мыслительных операций (анализ, синтез, сопоставление, абстрагирование, обобщение, систематизация, классификация), не требующих прямого контакта с источником информации.

Изучение индивидуальных особенностей мышления: решение задач.

*Задача 1. Отыскание логичности (верно или неверно умозаключение).*

1) Все сочинения Пушкина нельзя прочитать за одну ночь. «Медный всадник» – сочинение А. С. Пушкина. Следовательно, «Медный всадник» нельзя прочитать за одну ночь.

2) Лица, занимающиеся мошенничеством, привлекаются к уголовной ответственности. Л. мошенничеством не занимался. Следовательно, Л. не привлечен к уголовной ответственности.

3) Все арабы смуглы. Ахмед смугл. Следовательно, Ахмед – араб.

4) Все гусеницы едят салат. Я ем салат. Следовательно, я – гусеница.

5) Вы не я. Я – человек. Следовательно, вы – не человек.

*Задача 2. Сложные ассоциации.*

Предлагается набор из 20 пар слов. Каждая пара находится в определенных отношениях. Представлены также шесть пар слов, которые в шифре обозначены буквами.

Надо определить, какой паре слов из шифра соответствует по сходству (по аналогии) пара слов в наборе. Запись ответов ведется следующим образом: пишется номер пары из набора и через черточку – ответ буквой. Например, 1-я пара «ИСПУГ – БЕГСТВО». Отношение между ними: ИСПУГ – причина, БЕГСТВО – следствие. Этой связи соответствует пара: ОТРАВЛЕНИЕ – СМЕРТЬ. Значит, пишем 1Д и т. д. Задание выполняется за 10 минут.

Оценка в условных баллах выставляется по таблице:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Оценка  в баллах | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Количество правильных ответов | 29–19 | 18 | 17 | 15 | 12–14 | 10–11 | 8–9 | 7 | 6 |

**Слова Шрифт**

1. ОВЦА – СТАДО А

2. МАЛИНА – ЯГОДА Б

3. МОРЕ – ОКЕАН В

4. СВЕТ – ТЕМНОТА Г

5. ОТРАВЛЕНИЕ – СМЕРТЬ Д

6. ВРАГ – НЕПРИЯТЕЛЬ Е

**Пары слов**

1. ИСПУГ – БЕГСТВО 11. СВОБОДА – ВОЛЯ

2. ФИЗИКА – НАУКА 12. ДЕСЯТЬ – ЧИСЛО

3. ПРАВИЛЬНО – ВЕРНО 13. ПЛАКАТЬ – РЕВЕТЬ

4. ГРЯДКА – ОГОРОД 14. ГЛАВА – РОМАН

5. ПАРА – ДВЕ 15. ПОКОЙ – ДВИЖЕНИЕ

6. СЛОВО – ФРАЗА 16. СМЕЛОСТЬ – ГЕРОЙСТВО

7. БОДРЫЙ – ВЯЛЫЙ 17. ПРОХЛАДА – МОРОЗ

8. СТРАНА – ГОРОД 18. ОБМАН – НЕДОВЕРИЕ

9. ПОХВАЛА – БРАНЬ 19. ПЕНИЕ – ИСКУССТВО

10. МЕСТЬ – ПОДЖОГ 20 ТУМБОЧКА – ШКАФ

*Задача 3.*

Известно, что корень квадратный из числа 25 есть число 5. Чему равен корень квадратный из числа 43? Следует назвать, не пользуясь никакими таблицами, вычислениями, между какими числами расположится результат извлечения из корня.

Объяснить, где мы видим процесс памяти, а где – процесс мышления.

**5. Подведение итога.**

«Кто ясно мыслит, тот ясно излагает», – эти слова принадлежат Артуру Шопенгауэру. Что вы можете сказать по этому поводу?

**исследование самооценки**

**Цель**: обучение умению оценивать себя и успешность своих действий.

О б е с п е ч е н и е:тест «Как у тебя с самооценкой?», правила поднятия самооценки.

**Ход занятия**

**1. Теоретический блок.**

**Психолог. *Самооценка*** – оценка человеком собственных качеств, достоинств и недостатков. Термин «самооценка» подчеркивает оценочный характер представлений о себе, где присутствуют элементы сравнения себя с неким внешним эталоном, другими людьми или нравственным идеалом. Самооценка может быть адекватной, заниженной и завышенной.

***Адекватная самооценка*** – человек реально оценивает себя, видит свои положительные и отрицательные качества. Он способен адаптироваться к изменяющимся условиям окружающей среды.

***Низкая самооценка*** – свойственна людям, склонным сомневаться в себе, принимать на свой счет замечания, недовольства других людей, переживать и тревожиться по малозначительным поводам. Такие люди часто неуверенны в себе, им трудно дается принятие решений, необходимость настоять на своем. Они очень чувствительны.

***Высокая самооценка*** – человек верит в себя, чувствует себя на «коне», но иногда, будучи уверенным в своей непогрешимости, он может попасть в сложную ситуацию, когда требуется отказаться от привычного взгляда на вещи и признать чужую правоту.

**2. Определение самооценки.**

Т е с т «Как у тебя с самооценкой?».

Отвечая на вопросы, укажи, как часты для тебя перечисленные ниже состояния по такой шкале:

– очень часто – 4 балла;

– часто – 3 балла;

– иногда – 2 балла;

– редко – 1 балл;

– никогда – 0 баллов.

В о п р о с ы - у т в е р ж д е н и я:

1. Я часто волнуюсь понапрасну.

2. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.

3. Я боюсь выглядеть глупцом.

4. Я беспокоюсь за свое будущее.

5. Внешний вид других куда лучше, чем мой.

6. Как жаль, что многие не понимают меня.

7. Чувствую, что я не умею как следует разговаривать с людьми.

8. Люди ждут от меня очень много.

9. Чувствую себя скованным.

10. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-то неприятность.

11. Мне не безразлично, как люди относятся ко мне.

12. Я чувствую, что люди говорят про меня за моей спиной.

13. Я не чувствую себя в безопасности.

14. Мне не с кем поделиться своими мыслями.

15. Люди не особенно интересуются моими достижениями.

О ц е н к а р е з у л ь т а т о в.

Чтобы определить уровень своей самооценки, нужно сложить все баллы по утверждениям.

*Меньше 10 баллов* – тебе нужно избавляться от чувства превосходства над окружающими, зазнайства, хвастовства. Возьми за правило принцип: всякая конфликтная ситуация возникла из искры, которую ты высек сам или помог зажечь.

*От 10 до 30* – ты психологически зрелая личность, что проявляется, прежде всего, в адекватности самоотражения, то есть реалистической оценке своих сил и возможностей, внешности. Тебе по плечу серьезные дела, дерзай!

*Больше 30 баллов* – ты недооцениваешь себя.

**3. Знакомство с правилами поднятия самооценки.**

 Утром приложите максимум усилий, чтобы выйти из дома в наилучшем виде. В обед взгляните в зеркало, чтобы проверить, все ли в порядке. Последний раз проделайте это, умываясь перед сном. Это поможет вам не думать постоянно о том, как вы выглядите.

 Не зацикливайтесь на своих физических изъянах. Они есть у всех! Помните, что большинство окружающих вас людей этих недостатков не замечают, либо не догадываются об их существовании.

 Помните, что люди не замечают вещей, столь очевидных для вас. Вы чувствуете, что ужасно краснеете, когда приходится что-то делать или говорить в присутствии нескольких человек, а для них ваше лицо приятно порозовело.

 Не будьте излишне критичны к другим. Если вы постоянно отмечаете недостатки других людей, и это стало вашей привычкой, от нее нужно немедленно избавиться, иначе вы все время будете думать, что ваши внешность и одежда тоже отличная мишень для критики. Уверенности вам это не прибавит.

 Помните, что люди больше всего любят слушателей. Вам совершенно не обязательно «выдавать» фейерверк остроумных, блестящих мыслей, чтобы вызвать расположение к себе. Внимательно слушайте других, и они будут вам благодарны.

 Будьте искренни. К примеру, вы не понимаете, о чем идет речь. Признайтесь в этом. Пытаясь быть холодным, отстраненным и невозмутимым, вы лишь отталкиваете от себя людей.

 Найдите кого-нибудь в своем окружении, с кем вы можете разделить волнения и переживания, и тогда вы не окажитесь одинокими в любой компании, в любом обществе. Сами подойдите к тому, кого вы избрали, от этого вы оба выиграете.

 Помните, что стеснительность может сделать некоторых людей агрессивными. Если с вами кто-то резко разговаривает, не думайте, что виноваты в этом только вы. Может, для такого человека это единственный способ побороть смущение. И главное – не пользуйтесь сами подобными способами самоутверждения.

 Самое худшее, что вы можете сделать, – это выставить себя в невыгодном свете. Но если подобное произойдет, то окружающие будут относиться к вам с симпатией: ведь вы дали им возможность испытать чувство превосходства!

**4. Обсуждение. Подведение итогов.**

– Почему для человека важно такое качество, как самооценка?

– Самокритичность и самооценка – это одно и то же?

– Как критика со стороны других людей может повлиять на самооценку личности?

**самореализация**

**Цель:** обучение умению открывать свои способности и использовать их.

О б е с п е ч е н и е:опросник самоактуализации.

**Ход занятия**

**1. Теоретический блок.**

**Психолог.** Личность можно сравнить с огромным садом, в котором растут самые разные цветы, кусты и деревья. Сад велик и многообразен, он растёт и меняется. Может показаться, что он растёт сам собой. Но это не так, он растёт нашими стараниями. Ненайденная или забытая способность зачахнет и пропадет.

***Самореализация*** – процесс удовлетворения человеком своей потребности быть тем, кем он может быть. Потребность в самореализации есть у каждой здоровой личности.

Особенность потребности в самореализации состоит в том, что удовлетворяя ее в единичных актах деятельности, личность никогда не может удовлетворить ее полностью.

Удовлетворяя базовую потребность в самореализации в различных видах деятельности, личность преследует свои жизненные цели, находит свое место в системе общественных связей и отношений. Конкретные формы, способы, виды самореализации у разных людей различны. В поливалентности потребности в самореализации выявляется и получает развитие богатая человеческая индивидуальность.

Вот почему, говоря о всесторонней и гармонически развитой личности, нужно подчеркивать не только богатство и всесторонность ее способностей, но и (что не менее важно) богатство и многообразие потребностей, в удовлетворении которых осуществляется всесторонняя самореализация человека.

**2. Выявление общего личностного потенциала.**

**Опросник самоактуализации (тест САМОАЛ)**

Автор Э. Шостром; адаптация нарусским языке выполнена Л. Я. Гозманом и Н. Ф. Калиной; литературный источник: Калина, Н. Ф. Вопросник самоактуализации личности // Журнал практического психолога. – 1998. – № 1. – С. 65–75.

*Цель:* выявление общего личностного потенциала, способности человека к саморазвитию, самореализации сильных сторон личности.

*Оснащение:* лист ответов.

П р и м е ч а н и е. Данная методика является комплексной и достаточно информативной, хотя трудоемка по выполнению и обработке. Согласно теории автора данной методики А. Маслоу, у каждого человека имеется определенный потенциал, который необходимо реализовать. Способность к его реализации называется самоактуализацией, ее уровень у всех людей различен. Предлагаемая методика определяет уровень стремления к самоактуализации – насколько человек готов прилагать усилия для того, чтобы жить полноценной личной и профессиональной жизнью.

*Инструкция.* Из двух вариантов утверждений выберите тот, который вам больше нравится или лучше согласуется с вашими представлениями, точнее отражает ваши мнения. Здесь нет хороших или плохих, правильных или неправильных ответов, самым лучшим будет тот, который дается по первому побуждению.

1 - е м н е н и е:

а) Придет время, когда я заживу по-настоящему, не так, как сейчас.

б) Я уверен, что живу по-настоящему уже сейчас.

2 - е м н е н и е:

а) Я очень увлечен своим профессиональным делом.

б) Не могу сказать, что мне нравится моя работа и то, чем я занимаюсь.

3 - е м н е н и е:

а) Если незнакомый человек окажет мне услугу, а чувствую себя ему обязанным.

б) Принимая услугу незнакомого человека, я не чувствую себя обязанным ему.

4 - е м н е н и е:

а) Мне бывает трудно разобраться в своих чувствах.

6) Я всегда могу разобраться в собственных чувствах.

5 - е м н е н и е:

а) Я часто задумываюсь над тем, правильно ли вел себя в той или иной ситуации.

б) Я редко задумываюсь над тем, насколько правильно мое поведение.

6 - е м н е н и е:

а) Я внутренне смущаюсь, когда мне говорят комплимент.

б) Я редко смущаюсь, когда мне говорят комплименты.

7 - е м н е н и е:

а) Способность к творчеству – природное свойство человека.

б) Далеко не все люди оделены способностью к творчеству.

8 - е м н е н и е:

а) У меня не всегда хватает времени на то, чтобы следить за новостями литературы и искусства.

б) Я прилагаю силы, стараясь следить за новостями литературы и искусства.

9 - е м н е н и е:

а) Я часто принимаю рискованные решения.

б) Мне трудно принимать рискованные решения.

1 0 - е м н е н и е:

а) Иногда я могу дать собеседнику понять, что он кажется мне глупым и неинтересным.

б) Я считаю недопустимым дать понять человеку, что он мне кажется глупым и неинтересным.

1 1 - е м н е н и е:

а) Я люблю оставлять приятное «на потом».

б) Я не оставляю приятное «на потом».

1 2 - е м н е н и е:

а) Я считаю невежливым прерывать разговор, если он интересен только моему собеседнику.

б) Я могу быстро и непринужденно прервать разговор, интересный только одной стороне.

1 3 - е м н е н и е:

а) Я стремлюсь к достижению внутренней гармонии.

б) Состояние внутренней гармонии, скорее всего, недостижимо.

1 4 - е м н е н и е:

а) Не могу сказать, что я себе нравлюсь.

б) Я себе нравлюсь.

1 5 - е м н е н и е:

а) Я думаю, что большинству людей можно доверять.

б) Думаю, что без крайней необходимости людям доверять не стоит.

1 6 - е м н е н и е:

а) Плохо оплачиваемая работа не может приносить удовлетворения.

б) Интересное, творческое содержание работы – само по себе награда.

1 7 - е м н е н и е:

а) Довольно часто мне бывает скучно.

б) Мне никогда не бывает скучно.

1 8 - е м н е н и е:

а) Я не стану отступать от своих принципов даже ради полезных дел, которые могли бы рассчитывать на людскую благодарность.

б) Я бы предпочел отступить от своих принципов ради дел, за которые люди были бы мне благодарны.

1 9 - е м н е н и е:

а) Иногда мне трудно быть искренним.

б) Мне всегда удается быть искренним.

2 0 - е м н е н и е:

а) Когда я нравлюсь себе, мне кажется, что я нравлюсь и окружающим.

б) Даже когда я себе нравлюсь, я понимаю, что есть люди, которым я неприятен.

2 1 - е м н е н и е:

а) Я доверяю своим внезапно возникшим желаниям.

б) Свои внезапные желания я всегда стараюсь обдумать.

2 2 - е м н е н и е:

а) Я должен добиваться совершенства во всем, что я делаю.

б) Я не слишком расстраиваюсь, если мне не удается добиваться совершенства во всем, что я делаю.

2 3 - е м н е н и е:

а) Эгоизм – естественное свойство любого человека.

б) Большинству людей эгоизм не свойственен.

2 4 - е м н е н и е:

а) Если я не сразу нахожу ответ на вопрос, то могу отложить его на неопределенное время.

б) Я буду искать ответ на интересующий меня вопрос, не считаясь с затратами времени.

2 5 - е м н е н и е:

а) Я люблю перечитывать понравившиеся мне книги.

б) Лучше прочесть новую книгу, чем возвращаться к уже прочитанной.

2 6 - е м н е н и е:

а) Я стараюсь поступать так, как ожидают окружающие.

б) Я не склонен задумываться о том, чего ждут от меня окружающие.

2 7 - е м н е н и е:

а) Прошлое, настоящее и будущее представляются мне единым целым.

б) Думаю, мое настоящее не очень-то связано с прошлым или будущим.

2 8 - е м н е н и е:

а) Большая часть того, что я делаю, доставляет мне удовольствие.

б) Лишь немногие из моих занятий по-настоящему меня радуют.

2 9 - е м н е н и е:

а) Стремясь разобраться в характере и чувствах окружающих, люди часто бывают бестактны.

б) Стремление разобраться в окружающих людях вполне естественно и оправдывает некоторую бестактность.

3 0 - е м н е н и е:

а) Я хорошо знаю, какие чувства я способен испытывать, а какие нет.

б) Я еще не понял до конца, какие чувства я способен испытывать.

3 1 - е м н е н и е:

а) Я чувствую угрызения совести, если сержусь на тех, кого люблю.

б) Я не чувствую угрызений совести, когда сержусь на тех, кого люблю.

3 2 - е м н е н и е:

а) Человек должен спокойно относиться к тому, что он может услышать о себе от других.

б) Вполне естественно обидеться, услышав неприятное мнение о себе.

3 3 - е м н е н и е:

а) Усилия, которых требует познание истины, стоят того, ибо приносят пользу.

б) Усилия, которых требует познание истины, стоят того, ибо доставляют удовольствие.

3 4 - е м н е н и е:

а) В сложных ситуациях надо действовать испытанными способами – это гарантирует успех.

б) В сложных ситуациях надо находить принципиально новые решения.

3 5 - е м н е н и е:

а) Люди редко раздражают меня.

б) Люди часто раздражают меня.

3 6 - е м н е н и е:

а) Если бы была возможность вернуться в прошлое, я бы там многое изменил.

б) Я доволен своим прошлым и не хочу в нем ничего менять.

3 7 - е м н е н и е:

а) Главное в жизни – приносить пользу и нравиться людям.

б) Главное в жизни – делать добро и служить истине.

3 8 - е м н е н и е:

а) Иногда я боюсь показаться слишком нежным.

б) Я никогда не боюсь показаться слишком нежным.

3 9 - е м н е н и е:

а) Я считаю, что выразить свои чувства обычно важнее, чем обдумывать ситуацию.

б) Не стоит необдуманно выражать свои чувства, не взвесив ситуацию.

4 0 - е м н е н и е:

а) Я верю в себя, когда чувствую, что способен справиться с задачами, стоящими передо мной.

б) Я верю в себя даже тогда, когда не способен справиться со своими проблемами.

4 1 - е м н е н и е:

а) Совершая поступки, люди руководствуются взаимными интересами.

б) По своей природе люди склонны заботиться лишь о собственных интересах.

4 2 - е м н е н и е:

а) Меня интересуют все новшества в моей профессиональной сфере.

б) Я скептически отношусь к большинству нововведений в своей профессии.

4 3 - е м н е н и е:

а) Я думаю, что творчество должно приносить пользу людям.

б) Я полагаю, что творчество должно приносить человеку удовольствие.

4 4 - е м н е н и е:

а) У меня всегда есть своя собственная точка зрения по важным вопросам.

б) Формируя свою точку зрения, я склонен прислушиваться к мнениям уважаемых и авторитетных людей.

4 5 - е м н е н и е:

а) Секс без любви не является ценностью.

б) Даже без любви секс – очень значимая ценность.

4 6 - е м н е н и е:

а) Я чувствую себя ответственным за настроение собеседника.

б) Я не чувствую себя ответственным за это.

4 7 - е м н е н и е:

а) Я легко мирюсь со своими слабостями.

б) Смириться со своими слабостями мне нелегко.

4 8 - е м н е н и е:

а) Успех в общении зависит от того, насколько человек способен раскрыть себя другому.

б) Успех в общении зависит от умения подчеркнуть свои достоинства и скрыть недостатки.

4 9 - е м н е н и е:

а) Мое чувство самоуважения зависит то того, чего я достиг.

б) Мое самоуважение не зависит от моих достижений.

5 0 - е м н е н и е:

а) Большинство людей привыкли действовать по линии «наименьшего сопротивления».

б) Думаю, что большинство людей к этому не склонны.

5 1 - е м н е н и е:

а) Узкая специализация необходима для настоящего ученого.

б) Углубление в узкую специализацию делает человека ограниченным.

5 2 - е м н е н и е:

а) Очень важно, есть ли у человека в жизни радость познания и творчества.

б) В жизни очень важно приносить пользу людям.

5 3 - е м н е н и е:

а) Мне нравится участвовать в жарких спорах.

б) Я не люблю споров.

5 4 - е м н е н и е:

а) Я интересуюсь предсказаниями, гороскопами, астрологическими прогнозами.

б) Подобные вещи меня не интересуют.

5 5 - е м н е н и е:

а) Человек должен трудиться ради удовлетворения своих потребностей и блага своей семьи.

б) Человек должен трудиться, чтобы реализовать свои способности и желания.

5 6 - е м н е н и е:

а) В решении личных проблем я руководствуюсь общепринятыми представлениями.

б) Свои проблемы я решаю так, как считаю нужным.

5 7 - е м н е н и е:

а) Воля нужна для того, чтобы сдерживать желания и контролировать чувства.

б) Главное назначение воли – и подхлестывать усилия, и увеличивать энергию человека.

5 8 - е м н е н и е:

а) Я не стесняюсь своих слабостей перед друзьями.

б) Мне нелегко обнаруживать свои слабости даже перед друзьями.

5 9 - е м н е н и е:

а) Человеку свойственно стремление к новому.

б) Люди стремятся к новому лишь по необходимости.

6 0 - е м н е н и е:

а) Я думаю, что неверно выражение: «Век живи – век учись».

б) Выражение «Век живи – век учись» я считаю правильным.

6 1 - е м н е н и е:

а) Я думаю, что смысл жизни заключается в творчестве.

б) Вряд ли в творчестве можно найти смысл жизни.

6 2 - е м н е н и е:

а) Мне бывает непросто познакомиться с человеком, который мне симпатичен.

б) Я не испытываю трудностей, знакомясь с людьми.

6 3 - е м н е н и е:

а) Меня огорчает, что значительная часть жизни проходит впустую.

б) Не могу сказать, что какая-то часть моей жизни проходит впустую.

6 4 - е м н е н и е:

а) Одаренному человеку непростительно пренебрегать своим долгом.

б) Талант и способности значат больше, чем долг.

6 5 - е м н е н и е:

а) Мне хорошо удается манипулировать людьми.

б) Я полагаю, что манипулировать людьми неэтично.

6 6 - е м н е н и е:

а) Я стараюсь избегать огорчений.

б) Я делаю то, что считаю нужным, не считаясь с возможными огорчениями.

6 7 - е м н е н и е:

а) В большинстве ситуаций я не могу позволить себе дурачиться.

б) Существует множество ситуаций, где я могу позволить себе подурачиться.

6 8 - е м н е н и е:

а) Критика в мой адрес снижает мою самооценку.

б) Критика практически не влияет на мою самооценку.

6 9 - е м н е н и е:

а) Зависть свойственна только неудачникам, которые считают, что их обошли.

б) Большинство людей завистливы, хотя и пытаются это скрыть.

7 0 - е м н е н и е:

а) Выбирая для себя занятие, человек должен учитывать его общественную значимость.

б) Человек должен прежде всего заниматься тем, что ему интересно.

7 1 - е м н е н и е:

а) Я думаю, что для творчества необходимы знания в избранной области.

б) Я думаю, что знания для этого совсем не обязательны.

7 2 - е м н е н и е:

а) Пожалуй, я могу сказать, что живу с ощущением счастья.

б) Я не могу сказать, что живу с ощущением счастья.

7 3 - е м н е н и е:

а) Я думаю, что люди должны анализировать себя и свою жизнь.

б) Я считаю, что самоанализ приносит больше вреда, чем пользы.

7 4 - е м н е н и е:

а) Я пытаюсь найти основания даже для тех своих поступков, которые совершаю просто потому, что мне этого хочется.

б) Я не ищу оснований для своих действий и поступков.

7 5 - е м н е н и е:

а) Я уверен, что любой может прожить свою жизнь так, как ему хочется.

б) Я думаю, что у человека мало шансов прожить свою жизнь так, как хотелось бы.

7 6 - е м н е н и е:

а) О человеке никогда нельзя сказать с уверенностью, добрый он или злой.

б) Обычно оценить человека очень легко.

7 7 - е м н е н и е:

а) Для творчества нужно очень много свободного времени.

б) Мне кажется, что в жизни всегда можно найти время для творчества.

7 8 - е м н е н и е:

а) Обычно мне легко убедить собеседника в своей правоте.

б) В споре я пытаюсь понять точку зрения собеседника, а не переубедить его.

7 9 - е м н е н и е:

а) Если я делаю что-либо исключительно для себя, мне бывает неловко.

б) Я не испытываю неловкости в такой ситуации.

8 0 - е м н е н и е:

а) Я считаю себя творцом своего будущего.

б) Вряд ли я сильно влияю на собственное будущее.

8 1 - е м н е н и е:

а) Выражение «Добро должно быть с кулаками» я считаю правильным.

б) Вряд ли выражение «Добро должно быть с кулаками» можно считать правильным.

8 2 - е м н е н и е:

а) По-моему, недостатки людей гораздо заметнее, чем их достоинства.

б) Достоинства человека увидеть гораздо легче, чем его недостатки.

8 3 - е м н е н и е:

а) Иногда я боюсь быть самим собой.

б) Я никогда не боюсь быть самим собой.

8 4 - е м н е н и е:

а) Я стараюсь не вспоминать о своих былых неприятностях.

б) Время от времени я склонен возвращаться к воспоминаниям о прошлых неудачах.

8 5 - е м н е н и е:

а) Я считаю, что целью жизни должно быть нечто значительное.

б) Я вовсе не считаю, что целью жизни непременно должно быть что-то значительное.

8 6 - е м н е н и е:

а) Люди стремятся к тому, чтобы понимать и доверять друг другу.

б) Замыкаясь в кругу собственных интересов, люди не понимают окружающих.

8 7 - е м н е н и е:

а) Я стараюсь не быть «белой вороной».

б) Я позволяю себе быть «белой вороной».

8 8 - е м н е н и е:

а) В доверительной беседе люди обычно искренни.

б) Даже в доверительной беседе человеку трудно быть искренним.

8 9 - е м н е н и е:

а) Бывает, что я стыжусь проявлять свои чувства.

б) Я никогда этого не стыжусь.

9 0 - е м н е н и е:

а) Я могу делать что-либо для других, не требуя, чтобы они это оценили.

б) Я вправе ожидать от людей, что они оценят то, что я для них делаю.

9 1 - е м н е н и е:

а) Я проявляю свое расположение к человеку независимо от того, взаимно ли оно.

б) Я редко проявляю свое расположение к людям, не будучи уверенным, что оно взаимно.

9 2 - е м н е н и е:

а) Я думаю, что в общении нужно открыто проявлять недовольство другими.

б) Мне кажется, что в общении люди должны скрывать взаимное недовольство.

9 3 - е м н е н и е:

а) Я мирюсь с противоречиями в самом себе.

б) Внутренние противоречия снижают мою самооценку.

9 4 - е м н е н и е:

а) Я стремлюсь открыто выражать свои чувства.

б) Думаю, что в открытом выражении чувств есть элемент несдержанности.

9 5 - е м н е н и е:

а) Я уверен в себе.

б) Не могу сказать, что я уверен в себе.

9 6 - е м н е н и е:

а) Достижение счастья не может быть целью человеческих отношений.

б) Достижение счастья – главная цель человеческих отношений.

9 7 - е м н е н и е:

а) Меня любят, потому что я этого заслуживаю.

б) Меня любят, потому что я сам способен любить.

9 8 - е м н е н и е:

а) Неразделенная любовь способна сделать жизнь невыносимой.

б) Жизнь без любви хуже, чем неразделенная любовь в жизни.

9 9 - е м н е н и е:

а) Если разговор не удался, я пробую выстроить его по-иному.

б) Обычно в том, что разговор не сложился, виновна невнимательность собеседника.

1 0 0 - е м н е н и е:

а) Я стараюсь производить на людей хорошее впечатление.

б) Люди видят меня таким, каков я есть на самом деле.

Обработка результатов проводится в соответствии с ключом:

1б 18а 35а 52а 69а 86а

2а 19б 36б 53а 70б 87б

3б 20б 37б 54б 71б 88а

4б 21а 38б 55б 72а 89б

5б 22б 39а 56б 73а 90а

6б 23б 40б 57б 74б 91а

7а 24б 41а 58а 75а 92а

8б 25а 42а 59а 76а 93а

9а 26б 43б 60б 77б 94а

10а 27а 44а 61а 78б 95а

11а 28а 45а 62б 79б 96б

12б 29б 46б 63б 80а 97б

13а 30а 47а 64б 81б 98б

14б 31б 48а 65б 82б 99а

15а 32а 49б 66б 83б 100б

16б 33б 50б 67б 84а

17б 34б 51б 68б 85а

Отдельные шкалы опросника САМОАЛ представлены следующими пунктами:

*1. Ориентация во времени:*

1б, 11а, 17б, 24б, 27а, 26б, 54б, 63б, 73а, 80а.

*2. Ценности:*

2а, 16б, 18а, 25а, 28а, 37б, 45а, 55б, 61а, 64б, 72а, 81б, 85а, 96б, 98б.

*3. Взгляд на природу человека:*

7а, 15а, 23б, 41а, 50б, 59а, 69а, 76а, 82б, 86а.

*4. Потребность в познании:*

8б, 24б, 29б, 33б, 42а, 51б, 53а, 54б, 60б, 70б.

*5. Креативность (стремление к творчеству):*

9а, 13а, 16б, 25а, 28а, 33б, 34б, 43б, 52а, 55б, 61а, 64б, 70б, 71б, 77б.

*6. Автономность:*

5б, 9а, 10а, 26б, 31б, 32а, 37б, 44а, 56б, 66б, 68б, 74б, 75а, 87б, 92а.

*7. Спонтанность:*

5б, 21а, 31б, 38б, 39а, 48а, 57б, 67б, 74б, 83б, 87б, 89б, 91а, 92а, 94а.

*8. Самопонимание:*

4б, 13а, 20б, 30а, 31б, 38б, 47а, 66б, 79б, 93а.

*9. Аутосимпатия:*

6б, 14б, 21а, 22б, 32а, 40б, 49б, 58а, 67б, 68б, 79б, 84а, 89б, 95а, 97б.

*10. Контактность:*

10а, 29б, 35а, 46б, 48а, 53а, 62б, 78б, 90а, 92а.

*11. Гибкость в общении:*

3б, 10а, 12б, 19б, 29б, 32а, 46б, 48а, 65б, 99а.

Шкалы № 1, 3, 4, 8, 10 и 11 содержат по 10 пунктов, в то время как остальные – по 15. Для получения сопоставимых результатов количество баллов по указанным шкалам следует умножить на 1,5.

Можно получить результаты в процентах, решив следующую пропорцию: 15 баллов (максимум по каждой шкале) составляют 100 %, а число набранных баллов составляет *х* %.

**Интерпретация шкал.**

*1. Шкала ориентации во времени* показывает, насколько человек живет настоящим, не откладывая свою жизнь «на потом» и не пытаясь найти убежище в прошлом. Высокий результат характерен для лиц, хорошо понимающих ценность жизни, «здесь и теперь», способных наслаждаться актуальным моментом, не сравнивая его с прошлыми радостями и не обесценивая предвкушением грядущих успехов. Низкий результат показывают люди, погруженные в прошлые переживания, с завышенным стремлением к достижениям, мнительные и неуверенные в себе.

*2. Шкала ценностей.*Высокий балл по этой шкале свидетельствует, что человек разделяет ценности самоактуализирующейся личности, такие как истина, добро, красота, целостность, отсутствие раздвоенности, жизненность, уникальность, совершенство, свершения, справедливость, порядок, простота, легкость без усилия, игра, самодостаточность.

*3. Взгляд на природу человека* может быть положительным (высокая оценка) или негативным (низкая). Эта шкала описывает веру в людей, в могущество человеческих способностей и возможностей. Высокий показатель может интерпретироваться как устойчивое основание для искренних и гармоничных межличностных отношений, естественная симпатия и доверие к людям, честность, непредвзятость, доброжелательность.

*4. Высокая потребность в познании* характерна для самоактуазирующейся личности, всегда открытой новым впечатлениям. Эта шкала описывает способность к бытийному познанию – бескорыстную жажду нового, интерес к объектам, не связанный прямо с удовлетворением каких-либо потребностей. Такое познание более точно и эффективно, поскольку его процесс не искажается желаниями и влечениями, человек при этом не склонен судить, оценивать и сравнивать. Он просто видит то, что есть, и ценит это.

*5. Стремление к творчеству, или креативность,*– непременный атрибут самоактуализации, которую попросту можно назвать творческим отношением к жизни.

*6. Автономность.* Самоактуализирующаяся личность автономна, независима и свободна, однако это не означает отчуждения и одиночества. Автономность предполагает доверие себе, своему мнению и взгляду на жизнь, самостоятельность.

*7. Спонтанность* – это качество, вытекающее из уверенности в себе и доверия к окружающему миру, свойственных самоактуализировавшимся людям. Высокий показатель по шкале спонтанности свидетельствует о том, что самоактуализация стала образом жизни, а не является мечтой или стремлением. Спонтанность соотносится с такими ценностями, как свобода, естественность, игра, легкость без усилия.

*8. Самопонимание.* Высокий показатель по этой шкале свидетельствует о чувствительности человека к своим желаниям и потребностям. Такие люди не склонны подменять собственные вкусы и оценки внешними социальными стандартами. Показатели по шкалам самопонимания, спонтанности и аутосимпатии, как правило, связаны между собой. Низкий балл по шкале самопонимания свойственен людям неуверенным, ориентирующимся на мнение окружающих.

*9. Аутосимпатия* – положительное отношение к себе. Аутосимпатия вовсе не означает тупого самодовольства или некритичного самовосприятия.

*10. Шкала контактности* измеряет общительность личности, ее способность к установлению прочных и доброжелательных отношений с окружающими. В вопроснике САМОАЛ контактность понимается не как уровень коммуникативных способностей личности или навыки эффективного общения, но как общая предрасположенность ко взаимно полезным и приятным контактам с другими людьми.

*11. Шкала гибкости в общении* соотносится с наличием или отсутствием социальных стереотипов, способностью к адекватному самовыражению в общении. Высокие показатели свидетельствуют о гармоничном взаимодействии с окружающими, способности к самораскрытию. Люди с высокой оценкой по этой шкале ориентированы на личностное общение, не склонны прибегать к фальши или манипуляциям. Низкие показатели характерны для людей, не уверенных в своей привлекательности, в том, что они интересны собеседнику и общение с ними может приносить удовольствие.

**3. Пути самореализации по А. Маслоу.**

А. Маслоу предложил восемь путей самореализации, то есть способов поведения, ведущих к ней:

– раскрывать и выражать себя с детским простодушием, без застенчивости и без самомнения;

– представлять себе жизнь как процесс постоянного выбора (лгать или оставаться честным, уединяться или двигаться вперед и расти и т. д.);

– давать возможность своему Я проявляться;

– брать на себя ответственность за происходящее с тобой, за свои достижения и промахи;

– быть способным честно высказывать собственное мнение, независимое от мнения окружающих;

– развивать свои способности, трудиться ради того, чтобы сделать хорошо то, что хочешь сделать;

– стремиться к высшим переживаниям (любовь или вдохновение нельзя купить или получить, дождавшись своей очереди);

– познавать самого себя, пытаться понять: что для тебя хорошо, а что плохо, какова цель твоей жизни.

**4. Обсуждение**.

– Что значит реализовать себя?

– Что способствует самореализации?

– Что мешает прийти к успеху?

**игровые пробы**

**Цель:** представление возможности участникам соотнести свой образ с различными профессиями; определение лидерских качеств учащихся.

О б е с п е ч е н и е:карточки с буквами алфавита.

**Ход занятия**

**1. Организационный момент.**

Введение в игровую ситуацию.

**2. Игровая проба 1.**

Все участники рассаживаются полукругом. Перед ними стоит стол, на котором разложены тщательно перемешанные карточки с изображенными буквами (пустой стороной вверх).

*Инструкция.* Перед вами лежат карточки с представленными буквами русского алфавита. Сейчас каждый из вас возьмет себе определенное количество карточек (от 2 до 4, в зависимости от количества человек в группе). Вы посмотрите, что за буквы вам достались, когда на столе ничего не останется. Потом прозвучит команда: «Начали!» – и вы должны будете как можно быстрее разложить русский алфавит по порядку, от А до Я. Время выполнения задания засекается.

Если невозможно, чтобы у всех участников было одинаковое количество букв, психологу нужно попросить нескольких детей взять себе на одну карточку больше (желательно заранее подсчитать, сколько детей в группе).

Психолог внимательно следит за тем, как учащиеся выполняют задание. В некоторых случаях дети делают это хаотично. Но, как правило, выделяется один или два человека, начинающих руководить процессом раскладывания алфавита. Иногда это выражается в явных командах: «Буква "А" будет вот здесь, у кого "Б"?» Или один из учеников может произносить по порядку буквы алфавита и т. п.

Когда задание выполнено, психолог подводит его итоги: исправляет ошибки, если есть, говорит, сколько минут оно выполнялось, благодарит за работу.

**3. Кто есть кто?**

*Инструкция.* Сейчас я буду называть профессии, каждый в течение нескольких секунд должен посмотреть на своих товарищей и определить, кому эта профессия подойдет в наибольшей степени. Далее я хлопну в ладоши, и все по команде одновременно должны показать рукой на выбранного человека (наиболее подходящего для названной профессии).

Еще перед началом самой игры ведущий может спросить у участников, какие профессии для них наиболее интересны и выписать эти профессии (примерно 10–15) на доске, называя впоследствии профессии из этого списка. Это исключит случаи, когда названная профессия будет никому не интересна, а, возможно, даже неприятна.

Показав рукой на своего товарища, все должны на время замереть, а ведущий сам по очереди подсчитывает, сколько рук показывает на каждого человека, то есть чей образ, по мнению большинства, в наибольшей степени соответствует данной профессии. Конечно, и сами игроки могут сосчитать, сколько рук на них указывают, но судя по опыту проведения игры, часто оказывается, что без помощи ведущего многие сбиваются.

**4. Игровая проба 2.**

Для этого упражнения понадобится свободное пространство. Учащиеся должны быстро принять всей группой форму какой-либо цифры или буквы, называемой психологом.

*Инструкция.* Сейчас я назову какую-нибудь букву или цифру, например четыре. Все должны как можно быстрее встать так, чтобы ваша группа, если посмотреть сверху, представляла собой цифру четыре, написанную на полу. В выполнении задания должен участвовать каждый человек из вашей группы.

Задание дается 4–5 раз. Лучше сначала называть легкие цифры или буквы («7», «О», в младших классах можно начать с «1»), постепенно усложняя задание («5», «Ю», «3»).

Внимательное наблюдение за процессом выстраивания нужной фигуры даст представление психологу о том, кто может эффективно руководить действиями группы, кого слушают одноклассники. Обычно выделяется один человек, который показывает всем, где какая часть буквы будет стоять, и вносит коррективы (как в устной форме, так и при помощи перестановки своих товарищей).

**5. Подведение итогов.**

После выполнения задания психолог благодарит учащихся. Можно попросить высказаться об ощущениях, возникших в процессе выполнения (возможно, дети сами отметят того из них, кто помог эффективно решить поставленную задачу).

**что? где? когда?**

**Цель:** активизация процесса профессионального самоопределения; информирование о форме профессиональной подготовки.

О б е с п е ч е н и е:конверт с вопросами.

**Ход занятия**

Занятие проходит в виде игры. За две недели учащиеся предупреждаются об игре. Формируются 3–4 команды по 4–6 человек (оставшиеся – болельщики). Для игры можно объединить 2 класса. В качестве жюри привлекаются учителя-предметники. Каждая команда готовит по 6 вопросов. Готовя вопросы, участники знакомятся с многообразием мира профессий, историей их возникновения, содержанием, условиями труда, с требованиями, предъявляемыми к человеку. Ребята обращаются к специальной литературе, встречаются и общаются со специалистами. Таким образом, они получают и усваивают знания о мире профессий и о конкретных профессиях, расширяют свой кругозор.

Процесс подготовки вопросов служит своеобразной разминкой, настраивает участников на игру.

К о н с т р у и р о в а н и е в о п р о с о в.

Это могут быть вопросы об истории или перспективах развития профессии; о содержании или орудиях труда; о требованиях, предъявляемых профессией человеку; об известных людях, достигших в своей профессии высоких или необычных результатов.

Г л а в н ы е т р е б о в а н и я к в о п р о с а м:

– Вопрос должен касаться содержания профессии или специальности.

– Необычность и красочность формы представления вопроса.

– Четкий, строгий, однозначный ответ (при необходимости со ссылкой на литературный источник).

– Существует несколько типов вопросов, с ними нужно познакомить участников при подготовке к игре.

П р и м е р ы в о п р о с о в по профориентационной тематике:

*1. Вопросы с использованием «черного ящика».*

В о п р о с. В этом ящике находится орудие труда, используемое в работе музыканта, врача, сталевара. Что в ящике?

О т в е т: ложка. Музыканты-ложечники; врач в домашних условиях проверяет зев больного обычной ложкой; сталевары берут пробу стали специальной ложкой.

*2. Вопросы об известных людях, которые достигли профессиональных высот в самых разнообразных областях.*

В о п р о с. Кто из царей знал 14 ремесел?

О т в е т: Петр I – плотник, кузнец, токарь, моряк, оружейник, кораблестроитель и др.

*3. Вопросы с участием сказочных персонажей.*

В о п р о с. Кем бы могли работать в наши дни: Красная Шапочка *(социальным работником),* кот Матроскин*(коммерсантом, животноводом)*?

*4. Вопросы, связанные с историей профессий.*

– В какую профессию сегодня превратилась профессия трубочиста? *(В профессию слесаря-водопроводчика.)*

*5. Вопросы-шутки.*

– Что общего у электронно-вычислительной машины (ЭВМ) с коровой? *(Профессия человека, обслуживающего коров, называется* ***оператор ЭВМ,*** *или оператор машинного доения.)*

*6. Вопросы типа «Угадай профессию».*

– Назовите профессию, содержание которой полностью меняется, как только она переходит из мужских рук в женские. *(Машинист–машинистка.)*

Игра начинается с представления команд. Очередность представления определяется жеребьевкой. Каждая команда выставляет на игру по 6 своих вопросов и отвечает на 6 вопросов соперников. Вопросы до начала игры передаются организаторам.

Если команда не дает правильного ответа, то на вопрос могут отвечать болельщики. Это правило дает возможность активизировать всю аудиторию и включить ее в игру. По решению жюри команде, болельщики которой дали правильный ответ, могут начисляться дополнительные баллы.

Побеждает команда, набравшая наибольшее количество баллов.

**Подведение итогов.**

В конце игры жюри подводит общие итоги. Работа жюри может строиться по любому принципу, например по трехбалльной системе оценки.

П р е д с т а в л е н и е к о м а н д: 3 балла – «отлично»; 2 балла – «хорошо»; 1 балл – «плохо».

О ц е н к а о т в е т о в н а в о п р о с ы к о м а н д - с о п е р н и ц: 3 балла – за правильный и полный ответ; 2 балла – если ответ не совсем точный; 1 балл – за правильный ответ, данный болельщиками команды.

**моя жизнь**

**Цель:** формирование умения ставить реальные цели и выбирать адекватные способы их достижения.

О б е с п е ч е н и е:конверт с вопросами.

**Ход занятия**

**1. Слово психолога.**

Каждый из нас – строитель собственной жизни. Любой человек способен на многое, если вовремя сумеет заглянуть в себя и увидеть то малое, которое может перерасти в нечто большое и значительное. Многие довольствуются малым, не прилагая особых усилий, и всю жизнь обвиняют окружающих в том, что многое в их судьбе не сложилось. Другие же прилагают титанические усилия и воистину становятся титанами.

Каждый из вас способен поставить жизненную цель и добиться ее осуществления. Сегодня мы попытаемся научиться ставить жизненные цели.

**2. Упражнение «Контакт».**

*Работа в парах.* Посмотреть друг на друга в течение 3 минут. Описать внешность друг друга (без оценивания).

*Обратная связь.* Описать характер друг друга. Представить и описать партнера в возрасте 5 лет, в возрасте 50 лет.

**3. Упражнение «Список жизненных целей».**

Ведущий предлагает участникам список жизненных целей, который может дополнить с помощью участников.

*Работа:* индивидуально выбрать те жизненные цели, которых участники хотят достичь, а потом осуществляется презентация этих целей в парах.

**4. Упражнение «Линия жизни».**

1) Участники рисуют «линию жизни», отмечая на ней возрастные вехи пятилетиями, начиная с нуля, отмечая свой настоящий возраст.

2) Работа в парах – посмотреть на жизненные цели и попробовать распределить их на «линии жизни» в соответствии с тем, когда хотелось бы их достичь.

3) Самостоятельная работа (возможно обсуждение в парах) по вопросам: каким образом вы будете достигать этих целей? Что нужно сделать для этого? Какие препятствия могут встретиться, что может помешать в достижении ваших целей? Какие ресурсы у вас есть, что может помочь в достижении целей? Что можно взять из настоящего, прошлого и будущего для достижения целей? Что сейчас не хватает для достижения целей, что нужно привлечь как ресурс?

4) Работа в мини-группах. Участники делятся своими жизненными целями, а затем совместно создают групповую «линию жизни» (усредненный вариант «линий жизни» участников). Затем «линии жизни» презентуются в общей группе.

**5. Обратная связь, подведение итогов.**

– Что нужно человеку, чтобы добиться поставленных жизненных целей?

– Так ли важно – ставить перед собой цели? Может быть, проще и надежнее жить «по течению», своим чередом, все само собой устроится?

**Личностный профиль**

**Цель:** содействие в умении лучше понять себя.

**Ход занятия**

**1. Упражнение «Презентация индивидуальности».**

**Психолог.** Успешность профессиональной деятельности во многом зависит от направленности интересов, убеждений, чувства долга и устремлений личности. Сегодня мы с вами в шутливой форме попытаемся соотнести внешние характеристики и образы людей с различными профессиями.

*Упражнение.* Учащиеся по очереди называют свои имена и присущие им личные качества, названия которых начинаются с одной из букв собственного имени. Назвать два качества, одно из которых помогает, а другое мешает в жизни.

**2. Игра «Автопортрет».**

Каждый должен нарисовать на листке самого себя (сделать автопортрет). Рисунок должен быть на всю страницу, по центру, изображается только лицо. Желательно нарисовать его быстро, как бы «на одном дыхании». Подписывать листок не надо.

Ведущий быстро собирает листочки. Тут же ведущий снова раздает игрокам листочки, но уже в случайном порядке.

Новое задание: «Посмотрите внимательно на изображение, постарайтесь понять, что это за человек, на что он способен, но при этом не старайтесь узнать, кто здесь нарисован. На обратной (чистой) стороне листочка с автопортретом напишите название одной из профессий, которая, на ваш взгляд, больше всего соответствует изображенному лицу. После этого листок передайте соседу справа, а от соседа слева возьмите новый листок и проделайте то же самое. Если вы получите листок с собственным автопортретом, то также подберите к нему профессию... Таким образом, все листочки должны пройти круг. Профессии на одном листочке могут повторяться».

Далее ведущий собирает листочки, перемешивает их и начинает подведение итогов. Берется первый листочек, участникам игры показывается изображение на нем и зачитываются выписанные на обратной стороне профессии, соответствующие данному автопортрету.

**3. Подведение итогов.**

– Сегодня мы выполняли упражнение, имеющее шутливый оттенок. Как вам кажется, в такой шутке есть доля истины?

– В чем и как проявляется индивидуальность личности?

– Как индивидуальность влияет на профессиональный выбор человека?

– Вам сегодня удалось понять себя лучше, открыть в себе какие-либо новые индивидуальные особенности, возможности?

– А если мы серьезно подойдем к рассматриванию проблемы, как бы вы соотнесли внешний облик человека и его профессию? Обоснуйте свой ответ.