

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СОВЕТСКОГО РАЙОНА ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ
«ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И
СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»

РЕКОМЕНДОВАНО
Методическим советом
МБУ ЦППМС
Протокол
от « 18 » 01. 2018 № 3

УТВЕРЖДАЮ
Директор



Т.В.Наконечная

Приказ
от « 21 » 02. 2018 № 52

Дополнительная общеразвивающая программа
**«Самопознание как перспектива
профессионального самоопределения»**

Продолжительность программы:	30 часов
Возраст обучающихся:	14-17 лет
Составитель:	Смолянский А.В., педагог-психолог

Ростов-на-Дону
2018

Оглавление

I Целевой раздел	3
Пояснительная записка	3
II Содержательный раздел	8
1.Содержание программы	8
2.Учебный план программы	11
3.Учебно-тематический план программы	12
III Организационный раздел	13
Система условий реализации программы	13
4.Материально-техническое обеспечение	13
5.Список литературы	14
6. Приложение	15
Конспекты занятий	15

I Целевой раздел

Пояснительная записка

1.1. Актуальность и перспективность

Профильное обучение в старших классах, более вариативное и дифференцированное обучение - предполагают у школьников готовность к совершению ответственного выбора. От них потребуются раннее (уже к концу девятого класса) самоопределение по отношению к будущему профилю обучения, которое тесно связано с выбором профессии.

В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС), личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

- способность осознанно выбирать и строить дальнейшую индивидуальную траекторию образования на базе ориентировки в мире профессий;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе различных видов деятельности;
- уметь самостоятельно определять цели своего обучения и пути их достижения;
- ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

Даже в «Портрете выпускника начальной школы» ФГОС уже содержатся требования к тем компетенциям, которые, к сожалению, отсутствуют у большого количества современных школьников и выпускников. Это такие требования как: активное и заинтересованное познание окружающего мира, готовность самостоятельно действовать и отвечать за свои поступки, умеющий слушать и слышать собеседника, высказывать свое мнение, обосновывать позицию.

Как показывают результаты многих педагогических и психологических исследований, готовность к профессиональному самоопределению недостаточно сформирована даже у выпускников школ. Часто оказывается, что выбор профессии был недостаточно продуманным и осознанным. Известно, что успешность профессионального самоопределения тесно связана с общим развитием личности. А такие показатели психического развития, как способность к самоанализу, самопрезентации, волевой

саморегуляции, уровень мотивированности и другие чаще всего недостаточны у обучающихся, они часто инфантильны, малоактивны, не готовы к решению серьезных проблем. Современный мир также требует от юных соискателей развитых способностей к стрессоустойчивости, самопрезентации и профессиональной рефлексии.

С другой стороны, уже в подростковом возрасте складывается избирательный характер отношения к школьным предметам, появляются профессионально ориентированные мотивы учения, сензитивность к приобретению профессиональных и коммуникативных знаний, умений и навыков.

Всё это ставит перед педагогами и психологами проблему целенаправленного повышения психологической готовности старшеклассников к профессиональному и личностному самоопределению.

Это требует не только информированности, наличия знаний, а скорее умения самостоятельно ориентироваться в информации, принимать решение, сформированности ценностно-смысловых установок, наличия жизненных планов и т.д.

Актуальность данной программы определяется тем, что учащиеся понимают роль и место психологической компетентности в построении правильной жизненной стратегии и успешного достижения поставленных целей. Самопознание и самореализация одна из важнейших целей каждого человека. Система активных методов работы с участниками занятий призваны включить их в процесс прогнозирования и планирования своего профессионального будущего.

1.2. Научные, методологические, нормативно-правовые и методические основания программы

Данная программа базируется на психологических исследованиях, посвященных ситуации выбора профессии и имеющих в своей основе разные стратегии определения готовности решать задачи профессионального развития. В.В. Чебышева, О.И. Галкина выделяют две возможные ситуации профессионального выбора. Для одних старшеклассников выбор профессии выражает собой осуществление в плане решений достаточно сформулированных интересов и способностей, для других выбор профессии представляет собой возможность проверить свои силы, накопить трудовой опыт, чтобы потом сделать более обоснованный профессиональный выбор. П. Скавран перспективными считает те подходы, в которых делается акцент на эмоциональных состояниях обучающихся, находящихся в ситуации профессионального выбора. Автор особенное внимание обращает на случаи,

когда выпускник испытывает страх перед выбором профессии и хочет переложить собственную ответственность на другого. На когнитивных процессах, участвующих в локальной ситуации профессионального выбора, делается акцент в типологии Кнефелькампа. Эта типология строится при использовании двух параметров: выраженность когнитивного стиля и уровень когнитивного развития.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными правовыми актами:

- Стратегией развития воспитания в РФ на период до 2025г. (Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Законом РФ «Об образовании» (от 29.12. 2012 №273-ФЗ);
- Приказом Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (утвержден приказом Минобрнауки РФ от 17.12.2010 № 1897);
- Федеральным государственным стандартом среднего (полного) общего образования (утвержден приказом Минобрнауки РФ от 17.05.2012 №413);

1.3. Практическая направленность

Тренинг «Самопознание как перспектива профессионального самоопределения» является современной психопрофилактической программой, базирующейся на психосоциальном подходе с учетом возрастных особенностей, направлен на социальную адаптацию, повышение уровня готовности обучающихся к взаимодействию с различными социальными институтами, создание условий для развития коммуникативной, социально успешной личности.

Являясь тренингом когнитивной ориентации, он направлен, прежде всего, на изменение когнитивного компонента самопознания. При этом воспитание открытости и спонтанности происходит за счет использования межличностного взаимодействия и межличностных взаимоотношений, анализа группового процесса и таких феноменов как групповые цели и нормы.

1.4. Цель и задачи программы

Цель программы - развитие у школьников психологической готовности к выбору, профессиональному и личностному самоопределению.

Необходимо выделить следующие составляющие, определяющие готовность к осознанному и ответственному выбору:

1. Когнитивная готовность, включающая в себя умение воспринимать и анализировать информацию, постулировать альтернативы выбора, определяющая альтернативы возможных действий в ситуации выбора.
2. Ценностно-мотивационная готовность, определяющая смысл выбора, мотивы и ценности, лежащие в его основе.
3. Волевая готовность к реализации принятого решения, в основе которой лежит развитие эмоционально-волевой саморегуляции, умения преодолевать внешние и внутренние препятствия.

Задачи программы:

- Повысить уровень мотивации к профессиональному самоопределению.
- Активизировать процессы самопознания.
- Повысить психологическую компетентность.
- Формировать адекватную самооценку.
- Формировать умение планировать свое профессиональное будущее.
- Познакомить с выбором профессий в условиях рынка труда.

1. 5. Адресат

Данная программа предназначена для обучающихся 8-11 классов (14-17 лет).

Состав группы должен быть однородным по возрастному признаку и отношению к проблеме.

Оптимальным количеством участников в группе считается 10-12 человек, так как атмосфера малой группы способствует более быстрому сближению участников и сплочению группы, созданию атмосферы доверия, проявлению активности каждого участника и получение продуктивной обратной связи.

1.6. Продолжительность программы, структура занятий

Данный тренинг принадлежит к продолжительной и глубокой форме самопознания. Такой подход позволяет наиболее полно и разносторонне изучить свои задатки, способности, склонности, профессиональные интересы и ограничения.

Продолжительность программы – 30 часов.

Занятия проводят 2 раза в неделю в течение двух месяцев. Такая форма работы позволяет сохранять динамику самоисследования в группе, при этом, не перегружая участников чрезмерными нагрузками.

Примерная продолжительность каждого занятия - 2 часа (без технических перерывов).

Каждые 45 минут участникам предоставляется 5-ти минутный перерыв.

Структура занятий:

- Введение (начало работы).
Приветствие. Цель: создание особой атмосферы, обсуждение итогов предыдущего занятия и домашнего задания, обмен чувствами.
- Работа по теме.
Рольевые игры, игры-релаксации, рисование, дискуссии, упражнения, коллаж, тесты-опросники. Цель: соответствует теме занятия.
- Рефлексия. Основой для обсуждения являются вопросы типа: «Что нового вы узнали сегодня?», «Что узнали о себе?», «Что больше всего запомнилось?», «Что было самым трудным?».
Цель: развитие рефлексии, получение обратной связи от участников группы.
- Завершение. Прощание, обмен пожеланиями. Цель: подведение итогов, получение участниками домашнего задания.

1.7. Методы, используемые при реализации программы

- Психодиагностические тесты.
- Рольевые игры, упражнения, активизирующие самопознание и рефлексия.

1.8. Требования к результату усвоения программы

Тренинг считается эффективным в том случае, если он достиг поставленных целей и задач. В связи с этим можно выделить следующие критерии оценки эффективности тренинга:

- осознание подростком собственных эмоционально-личностных особенностей;
- осмысление жизненных ценностей;
- формирование установок на оптимизацию поведения, связанного с выбором профессии;
- развитие коммуникативных навыков;

- оценка тренинга как процесса (эмоциональное состояние участников, «сильные» и «слабые» информационные и игровые блоки).

1.9. Система оценки достижения планируемых результатов

Ожидаемые результаты тренинга: представления о требованиях профессий; осознание жизненных ценностей; навыки общения и сотрудничества.

Для оценки эффективности тренинга можно использовать следующие психологические методики и техники:

- Обсуждение с персональными высказываниями.
По окончании каждого занятия участники тренинга высказываются по схеме: что узнал нового, что узнал о себе, что понравилось или не понравилось, что нужно изменить и т.д. Тренеру в этом случае необходимо конспектировать отзывы, а затем проанализировать и сделать выводы.
- Анкетирование.
Заранее готовится анкета, которую участники заполняют по окончании тренинга (см. Приложение 1).
- Заметки тренера.
По окончании тренинга или его отдельных блоков тренер фиксирует реакцию участников на различные блоки (информационные и игровые), на самого себя, отмечает, все ли принимали участие в играх, всем ли было комфортно и т.д.
- В методике ЦТО: улучшение отношения к своему будущему и к теме «профессия» в целом.

II Содержательный раздел

1. Содержание программы

Цель программы: развитие у школьников психологической готовности к выбору, профессиональному и личностному самоопределению.

Адресат: обучающиеся 8-11 классов (14-17 лет)

Продолжительность программы: 30 часов.

Режим занятий: 15 занятий с периодичность - 1 раз в неделю.

Продолжительность занятия: 2 часа

Наполняемость группы: 10-12 человек

Занятие 1. Знакомство.

Задачи: познакомить участников группы друг с другом; дать им возможность почувствовать, какие они при общении в первичной ситуации. Ведущие могут фиксировать основные факты с тем, чтобы выйти на последующее общение в непривычной ситуации и объяснить психологическую суть профессионального самоопределения.

Занятие 2. Психологическая суть профессионального самоопределения

Задачи: повысить ответственность в профессиональном самоопределении; дать понять, что профессиональное самоопределение — алгоритм, который можно освоить, а освоив, использовать его и избежать при этом множества ошибок.

Занятие 3. Мир профессий

Задачи: практически закрепить полученные знания; повысить активность участников группы, дать необходимую информацию о классификации профессий, пройти и обсудить диагностическую методику «ДДО Климова».

Занятие 4. Межличностное взаимодействие.

Цель: актуализация особенностей личности и поведения каждого из участников в межличностном взаимодействии с целью учета этих особенностей в совершении жизненного выбора.

Задачи: в ходе интерпретации дать знания о ролевом общении, о необходимости анализа своей роли в группе и учете этих знаний в общении; показать необходимость анализа причин принятия той или иной роли для ее изменения.

Занятие 5. Умение принимать решения самостоятельно

Цель: освоить алгоритм принятия решения.

Задачи: дать знание об алгоритме принятия решения; проследить освоение алгоритма на практике.

Занятие 6. Эмоциональное состояние и виды мышления.

Цель: познание собственных эмоциональных особенностей и мышления и

Задачи: активация процесса самопознания, проведение психодиагностики, построение более полной когнитивной модели восприятия самого себя.

Занятие 7. Эмоциональное отношение к выбору профессии.

Цель: осознать собственное эмоциональное отношение к выбору и его влияние на выбор.

Задачи: с помощью рисунка выявить эмоциональное отношение к необходимости принять решение о выборе профессии; обсудить влияние

эмоционального отношения к деятельности на успешность деятельности и удовлетворенность ею; обсудить, из чего складывается эмоциональное отношение и каким образом можно его изменять.

Занятие 8. Роль жизненных ценностей в выборе профессии.

Цель: познание собственных ценностей, влияющих на выбор профессии, с целью их учета при планировании жизни.

Задачи: актуализация ценностей; обсуждение темы ценностей и их влияния на выбор; выявление особенностей поведения членов группы в ролевом общении.

Занятие 9. Умение учитывать сильные и слабые стороны своих способностей при выборе профессии

Цели: повышение интереса членов группы к самим себе; анализ способностей как одного из факторов выбора профессии.

Задачи: дать членам группы алгоритм анализа своих сильных и слабых сторон; показать им необходимость самоанализа при принятии серьезных решений.

Занятие 10. Социальная роль и профессия.

Цели: повышение интереса членов группы к своим социальным ролям, развитие более гибкого отношения к ним.

Задачи: сопоставление социальной роли и внутренних ценностей, различение интроспективного видения себя и оценки со стороны.

Занятие 11. Навыки самопрезентации

Цель: Ознакомить учащихся с основами самопрезентации

Задачи: дать необходимую теорию, отработать навык эффективной профессиональной самопрезентации.

Занятие 12. На пороге взрослой жизни

Цели: получение поддержки и положительной обратной связи о вопросах своего профессионального выбора от участников группы.

Задачи: сплочение, активация творческого потенциала участников, обмен эмоциональным опытом, который включает и предыдущий опыт участия

Занятие 13. Применение полученных знаний в решении вопроса выбора профессии

Цели: закрепить полученные в ходе занятий по самопознанию знания и

навыки, применив их к анализу конкретной ситуации; в ходе обсуждения предложенной ситуации активизировать размышления по поводу собственной ситуации выбора профессии.

Задачи: организация конструктивной дискуссии и самостоятельной работы группы; ликвидация пробелов в знаниях, осваивавшихся группой на предыдущих занятиях.

Занятие 14. Планирование профессионального пути

Цель: освоить навыки по планированию своего пути.

Задачи: дать необходимые знания по планированию профессионального пути; предоставить членам группы возможность "заглянуть в будущее" с учетом полученных знаний.

Занятие 15. Профессиональна зрелость

Цель: обобщение полученных знаний и навыков по принятию решения о выборе профессии.

Задачи: проверить усвоенные навыки и знания, разъяснить то, что члены группы не до конца поняли; особо уделить внимание тому, что усвоенные навыки и знания пригодятся им в течение всей жизни.

2. Учебный план программы

№ п/п	наименование блоков (разделов)	всего часов	в том числе		форма контроля
			теоритически	практических	
1	Диагностический	2	0,5	1,5	анкетирование
2	Коррекционно-развивающий	28	8	20	Наблюдение, рефлексия
Итого		30	8,5	21,5	

3. Учебно-тематический план программы

№ п/п	наименование блоков (разделов)	всего часо в	в том числе		форма контроля
			теорит ически х	практич еских	
1	Знакомство	2	1	1	Наблюдение, рефлексия,диаг ностика
2	Психологическая суть профессионального самоопределения	2	0,5	1,5	Наблюдение, рефлексия
3	Мир профессий	2	0,5	1,5	Наблюдение, рефлексия
4	Межличностное взаимодействие	2	0,5	1,5	Наблюдение, рефлексия
5	Умение принимать решения самостоятельно	2	0,5	1,5	Наблюдение, рефлексия
6	Эмоциональное состояние и виды мышления	2	0,5	1,5	Наблюдение, рефлексия
7	Эмоциональное отношение к выбору профессии	2	0,5	1,5	Наблюдение, рефлексия
8	Роль жизненных ценностей в выборе профессии	2	0,5	1,5	Наблюдение, рефлексия
9	Умение учитывать сильные и слабые стороны своих способностей при выборе профессии	2	0,5	1,5	Наблюдение, рефлексия
10	Социальная роль и профессия	2	0,5	1,5	Наблюдение, рефлексия

11	Навыки самопрезентации	2	0,5	1,5	Наблюдение, рефлексия
12	На пороге взрослой жизни	2	0,5	1,5	Наблюдение, рефлексия
13	Применение полученных знаний в решении вопроса выбора профессии	2	0,5	1,5	Наблюдение, рефлексия
14	Планирование профессионального пути	2	0,5	1,5	Наблюдение, рефлексия
15	Профессиональна зрелость	2	1	1	Наблюдение, рефлексия, анкетирование
Итого		30	8,5	21,5	

Ш Организационный раздел

Система условий реализации программы

4. Материально-техническое обеспечение

Групповая работа должна проводиться в просторном, хорошо проветренном помещении со стульями и столами (с возможностью их перемещения).

Для реализации программы необходимо следующее оснащение: доска меловая или маркерная, магнитная доска, бумага, ручки, цветные карандаши, фломастеры, маркеры, магниты, дидактические материалы и литературное обеспечение согласно программному содержанию.

5. Список литературы

1. Азарова Т.В., Барчук О.И. Талант и мастерство. – СПб.: Питер, 2003.
2. Алиева М.А., Гришанова Т.В. Я сам строю свою жизнь. – СПб.: Речь, 2008.
3. Дубровина И.В. Рабочая книга школьного психолога – М.: Просвещение, 1995.
4. Леонтьев А.Н. Деятельность, сознание, личность. – М.: Знание, 1992.
5. Прощицкая Е.Н. Выбираем профессию. – М.: Просвещение, 1991.
6. Прутченков А.С. Школа жизни: Методические разработки социально-психологических тренингов.. – М.: Новая цивилизация, 2003.
7. Митина Н.Ю. Психологическое сопровождение выбора профессии. – М.: Флинта, 2004.
8. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – М.: Педагогика, 2005.
9. Соколова Е.Т. Самосознание личности. – М.: Новый век, 2007.
10. Пряжников Н.С. Профориентация в школе: игры, упражнения, опросники. – М.: ВАКО, 2005. – 288 с.
11. Путевка в жизнь. В.Н. Аверкин, О.М. Зайченко. Учебно - справочное пособие общеобразовательных учреждений.– М: « Просвещение», 2005.
12. Савченко М.Ю. Профориентация. Личностное развитие. Тренинг готовности к экзаменам. – М.: ВАКО, 2006, 240с.
13. Твоя профессиональная карьера: Учеб. для 8—9 кл. общеобразоват. учреждений / Под ред. С. Н. Чистяковой — М., 2007.
14. Фадеева Е.И. От выбора профессии к успеху в жизни. – М.: УЦ ПЕРСПЕКТИВА, 2008 – 128 с.
15. Чистякова С. Н., Захаров Н. Н. Профессиональная ориентация школьников: организация и управление. — М., 2007

6. Приложение

Конспекты занятий

ЗАНЯТИЕ 1. Знакомство

Представление, правила группы, пару разогревающих игр

Задачи: познакомить участников группы друг с другом; дать им возможность почувствовать, какие они при общении в первичной ситуации. Ведущие могут фиксировать основные факты с тем, чтобы выйти на последующее общение в непривычной ситуации и объяснить психологическую суть профессионального самоопределения.

Упражнение "Прогноз погоды"

Каждый участник рассказывает о своем эмоциональном состоянии на данный момент языком "прогноза погоды", т.е. говорит о том, какими погодными признаками можно охарактеризовать его душевное состояние: какому времени года соответствует? Пасмурно или ясно? Ветрено или тихо? Есть ли осадки? Какое время суток? Какая температура? (при определении температуры задается жесткое условие - определить температуру в интервале от 0 до +10 °С).

Затем каждый участник поочередно (по часовой стрелке) повествует о своем душевном, эмоциональном состоянии, последний признак этого состояния (температуру) педагог фиксирует маркером (мелом) на листке бумаги (доске).

После того как высказались все участники, педагог соединяет все отметки температуры в график. Когда график построен, педагог приглашает участников взаимодействия проанализировать его, высказать свои эмоции по отношению к проведенному занятию.

Упражнение «Тет-а-тет»

Разбиваемся на пары по принципу наибольшего комфорта.

"Каждый из нас, включая и ведущих, в течение 3-5 мин расскажет о себе то, что хотел бы сказать незнакомому человеку. Можно затрагивать темы выбора профессии. После того как мы выслушаем рассказ одного человека, каждый из нас может задать ему вопросы".

Примеры:

- Расскажите о своих сильных и слабых сторонах.
- Что вы можете рассказать о своих интересах и увлечениях?
- Назовите свое имя, сколько вам лет, где вы учитесь?
- Почему вы пришли на эти занятия, что вы надеетесь здесь получить или узнать?
- Расскажите о своих мыслях, связанных с выбором профессии и т.д.

В ходе обсуждения каждый должен ответить на следующие вопросы:

- 1) Как вы себя чувствовали, рассказывая о себе?
- 2) Чем вызвано такое поведение?
- 3) Как вы себя чувствовали, задавая вопросы другому человеку о нем самом?
- 4) Что легче — рассказывать о себе или самому задавать вопросы? Чем это вызвано?
- 5) При рассказе о себе удавалось ли анализировать свое поведение?

«ПРОТОКОЛ ОЖИДАНИЙ И ПЕРСПЕКТИВ»

Упражнение проводится в два этапа. На первом этапе каждый из участников получает карточку с бланком (или обращается к соответствующей странице рабочей тетради). Этот бланк выглядит следующим образом.

Я буду очень доволен, если в результате этого тренинга:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Мне будет приятно присутствовать на занятии, если участники (ведущие) тренинга будут:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Участникам предлагается заполнить бланк, но не тратить на обдумывание слишком много времени — есть смысл писать в ответах то, что первым пришло в голову.

На втором этапе каждый из участников зачитывает для группы написанное им. Тренер организует обсуждение с использованием двух

основных вопросов: «Как вы думаете, насколько это реально?»; «Есть ли в группе кто-то, кто хотел бы того же?».

Еще одна задача тренера — помочь участникам переформулировать их ответы, если они имеют негативный оттенок: «Мне будет приятно присутствовать в группе, если меня не будут вынуждать делать то, что я сочту нелепым или неприятным» целесообразно заменить на

«Мне будет приятно присутствовать в группе, если мне будет предоставлена свобода выбора».

Проведение входящей диагностики:

Тест Люшера, ЦТО, заполнение анкеты «Мнение».

ЗАНЯТИЕ 2. Психологическая суть профессионального самоопределения

Задачи: повысить ответственность в профессиональном самоопределении; дать понять, что профессиональное самоопределение — алгоритм, который можно освоить, а освоив, использовать его и избежать при этом множества ошибок.

Упражнение «Нарисуй ладонь»

Каждый участник рисует свою ладонь на листе бумаги ладонь со своим качеством характера на каждом пальце, остальные пытаются отгадать, кому она принадлежит, задача, чтобы каждый так нарисовал, чтобы его точно угадали. Затем ведущий собирает работы, по очереди показывает их группе.

Слово ведущего. "Основная тема наших встреч — понять свои особенности, цели в жизни и на основе этого понимания сделать выбор профессии. Поэтому сейчас мы поговорим о том, что такое выбор профессии с психологической точки зрения, какова его структура. Но начнем мы с понятия "профессиональный путь". Существует такое мнение, что, выбирая профессию, человек выбирает себе еще и образ жизни. Это мнение подкрепляется многочисленными примерами.

Достаточно назвать уже хрестоматийные. Так, когда мы говорим: "Он работает геологом (или полярником)", то мысленно выстраиваем себе и образ жизни такого человека. На "Бухгалтерский учет" экономического факультета очень часто (гораздо чаще, чем на другие) поступают девушки, абсолютно не интересующиеся экономикой и математикой. Они выбирают образ

профессии — спокойную, не требующую большой отдачи профессию бухгалтера, которая позволит им быть еще и женщиной — женой, матерью, хозяйкой дома. Таким образом, уже в самом начале, на этапе выбора, они выстраивают не только свой профессиональный, но и жизненный путь,

Речь идет не только о выборе профессии, но и о прогнозировании того, что ждет каждого из вас дальше, после того, как вы начнете работать или учиться. Если анализировать человеческие жизни, то они оказываются похожими друг на друга: все мы рождаемся, учимся, вступаем или нет в общественные организации, имеем друзей, создаем семью, работаем, уходим на пенсию и т.д. Таким образом, жизнь каждого из нас складывается, с одной стороны, из стандартных событий, с другой стороны — из индивидуальных, являющихся вехами на пути только данного конкретного человека.

В то же время к стандартным событиям каждый человек относится по-разному. К примеру, если мы попросим нескольких взрослых людей рассказать, почему они поступили именно на эту работу, то услышим различные ответы: "Больше некуда было податься", "Друг посоветовал", "Попал по распределению" или полное перечисление причин выбора своей работы.

Попробуем разобраться в возможных причинах такого объяснения своего выбора. О чем говорит высказывание "Больше некуда было податься"? Отнюдь не о безвыходности положения, а о том, что человек не анализировал ситуацию и прежде всего не собирал сведений (информацию) о возможных местах приложения своих сил. Только человек, владеющий информацией, может принимать реальные решения. Это относится не только к выбору профессии, но и к любой сфере нашей жизни. Сказать конкретно, какая информация нужна при выборе профессии, очень сложно. Но обязательно нужны знания, во-первых, о мире профессий в целом: его сферах, законах, по которым он живет, и, во-вторых, специфические для данного человека: какие области мира профессий соответствуют интересам, способностям, знаниям личности; что нужно сделать, чтобы осуществить свой

выбор.

Таким образом, первый "кирпичик" структуры профессионального выбора — **наличие информации, или информированность.**

Фраза "Больше некуда было податься" говорит о пассивном отношении человека к своей судьбе. Он не чувствует себя хозяином своей жизни, не ценит себя как человека, как личность. Разбору причин такого отношения к себе у нас будет посвящено несколько встреч. А сейчас мы усвоим только одно: человек не ценит себя, если не чувствует своей автономности. Что такое автономность? Коротко говоря, это понимание, с одной стороны, своей

принадлежности к миру людей, а с другой — того, что каждый человек и "Я" в том числе — индивидуален и неповторим; понимание своих сильных и слабых сторон; умение определить их в себе и использовать наилучшим образом, знать, как ими управлять; понимание, что только сам человек — хозяин своей судьбы, только он в состоянии сделать себя счастливым и удачливым и добиться всего, что наметил. Узнавая себя, человек получает возможность формировать себя в соответствии со своими намерениями. **Автономность** — второй "кирпичик" структуры профессионального выбора.

От уровня автономности зависит умение принимать решения. По сути, выбор профессии — это решение, которое принимает человек. Но принимать решение, т. е. брать на себя ответственность, может только автономный человек. Принимая решение, человек на основе анализа выбирает путь для дальнейшего развития и совершенствования. Отказ от принятия решения, желание пустить дела на самотек всегда ведет к регрессу и деградации личности. У принятия решения есть свой алгоритм. Его разбору и применению будет посвящена отдельная встреча. Сегодня мы с вами просто запомним, что третий "кирпичик" — это умение принимать решение.

Мы уже говорили о том, что жизнь человека — это непрерывный процесс. Каждый настоящий момент — результат всего уже происшедшего с нами и он обязательно влияет на будущее. Поэтому нельзя рассматривать выбор профессии как нечто отдельное, ни с чем не связанное. Принимая решение, мы анализируем прошлое, но при этом мы обязательно заглядываем и в будущее, т. е. планируем. Во всем цивилизованном мире существует термин "планирование жизни, планирование профессионального пути". Не надо воспринимать его как жесткое расписание, хотя и такой вариант возможен. Наиболее типичен другой вид планирования — определение образа жизни, какого человек хочет достичь в 30, 40, 50 лет, и путей (конкретных) его достижения, а также промежуточных сроков.

Чтобы было яснее, разберем пример. Молодой человек хочет к 35-40 годам быть преуспевающим врачом — хорошим специалистом, к которому трудно попасть на прием, и обеспеченным человеком. Это планируемый образ. Теперь планируемые шаги: поступление в медицинский вуз, успешная учеба в нем и успешное окончание; поступление на работу либо в солидную клинику, где есть возможность продвижения, либо туда, где возможна обширная самостоятельная практика. Причем это надо сделать к 25-26 годам, иначе к желаемому сроку не накопится достаточный опыт. Повышение квалификации. Это все относится к профессионализму. Для достижения материального благополучия надо иметь либо ученую степень, либо заняться

частной практикой. Кроме того, в имидж преуспевающего человека входит еще и наличие счастливой семьи. И так далее. Таким образом, четвертым "кирпичиком" является умение планировать.

И, наконец, пятый "кирпичик" — эмоциональное отношение к выбору. Каким тоном можно произнести фразу "Больше некуда было податься"? Скорее всего, удрученным, как минимум безразличным.

Страх перед выбором, страх перед началом самостоятельной жизни, безразличие, излишняя восторженность препятствуют адекватному выбору. Более полезно ровное отношение, радость от достигнутого, то, что называется "здоровая злость, здоровый азарт" и т.д. Они увеличивают силы человека".

Упражнение "Составление информационной карты"

Упражнение выполняется письменно.

Только что мы говорили о тех знаниях и качествах, которые необходимы при выборе. А теперь от абстрактных знаний перейдем к конкретному анализу. Начнем с первого "кирпичика" - информированности. Возьмите ручки и тетради и заполните таблицу как можно подробнее и четче, поскольку дальше мы продолжим работу с ней.

Информационная карта оценки мира профессий:

Что мне интересно знать или делать?	В какой профессии я этого смогу достичь?	Что мне нужно для получения этой профессии?
--	---	---

Записи в таблице должны располагаться блоками "интерес — профессия — необходимые шаги". Сейчас вы пишете все ваши интересы независимо от того, реальны они или нет. Вы определяете максимально широкое поле ваших интересов. В ходе последующих занятий это поле мы будем сужать, дополнять, изменять. Эта таблица — заготовка для нашей будущей работы. На работу вам отводится 25 мин. Если будут возникать вопросы — задавайте их сразу".

В ходе работы ведущие отвечают на вопросы, просят вспомнить все, что интересовало человека в детстве и юности, все его мечты, связанные с профессией. Если остается время, можно провести краткое обсуждение наиболее часто встречавшегося вопроса или провести игру "Полет

фантазии": участники дополняют фразу "Я хочу..." и набирают как можно больше вариантов. Выигрывает тот, кто набрал и записал наибольшее количество вариантов. При низкой активности группы с этой игры можно начать заполнение таблицы. Но важно, чтобы кроме фантастических в таблице присутствовали и реальные варианты.

Упражнение «Невербальное общение»

Задачи: дать общее представление о роли невербального общения; использовать двигательную технику для поддержания интереса и внимания. Если не остается времени, упражнение не выполняется.

Вступление ведущего. "А теперь мы с вами вернемся к началу нашего разговора, когда мы говорили о том, что члены круга послужат как бы зеркалом для каждого из нас. Наш образ самого себя формируется в общении с другими людьми. Но очень часто люди совершают ошибку, считая общением лишь разговоры. Огромную часть сигналов о своем состоянии, отношениях мы подаем жестами, движениями, мимикой, т. е. невербально. Примеры невербального общения: а) противоречие жеста и слов; б) некоторые типичные позы (1-2 примера истолкования поз). Для того чтобы понять невербальное общение глубже, мы выполним одно упражнение".

Инструкция. "Одного из нас мы выберем ведущим. Мы завяжем ему глаза. Его задача: придумать, каким образом, по какому признаку можно разделить людей на две группы, не разговаривая с ними. После того как он придумает основание для классификации, он вытянет руки вперед, ладонями вверх. Задача всех остальных — по очереди подойти к ведущему и положить ему на ладони свои. Делать все это надо в полной тишине, чтобы ведущий не понял, кто именно перед ним".

Детей разделяют на две группы — налево и направо. Ощупывать ладони или делать какие-то еще движения при этом нельзя.

В качестве ведущих должны побывать 3-4 человека. Ведущие группы также участвуют в упражнении.

Обсуждение после этого ведется по нескольким пунктам.

1) Основания классификации и что за психологический смысл несут выдвигаемые классификации. Например: "руки дрожат — не дрожат" — боязнь оценочных ситуаций; "руки кладут уверенно — неуверенно" — особенности характера, которые за этим кроются.

2) Каждый ли из присутствующих был согласен с тем, что его определили в данную группу?

3) Согласны ли были все, что данный человек попал именно в эту группу?

Резюме (1-2 мин)

В нем стоит кратко повторить основные из обсуждавшихся тем, а также выразить надежду, что хотя первое занятие могло показаться несколько затянутым, оно было познавательным и способствовало тому, чтобы и дальше быть участником группы.

В конце каждого занятия участники группы получают домашнее задание.

Домашнее задание

Еще раз проанализировать информационную карту и дополнить ее пунктом: какие книги необходимо прочитать для знакомства с наиболее интересующими вас профессиями.

ЗАНЯТИЕ 3. Мир профессий

Задачи: практически закрепить полученные знания; повысить активность участников группы, дать необходимую информацию о классификации профессий, пройти и обсудить диагностическую методику «ДДО Климова».

Упражнение «Сбывающиеся пророчества»

Один из вариантов эмоционального начала тренингового дня. Передает позитивный заряд и настраивает участников группы на активную индивидуальную и коллективную работу.

Процедура разминки заключается в том, что участники по очереди вслепую вытягивают карточки, на которых написаны позитивные утверждения — аффирмации. Аффирмации могут выглядеть как сформулированная в виде Я-высказывания задача дня или же как распространенные пословицы. Например:

«Я сегодня буду задавать много вопросов ведущему»

«В каждом упражнении я сделаю для себя минимум один вывод»

«Истина рождается в споре»

«Волков бояться — в лес не ходить»

«Сегодня я узнаю больше профессий»

«Семь раз отмерь, один раз отрежь»

«Я смогу больше понять себя и тогда мне легче будет определиться с профессией»

«Я ближе познакомлюсь с новыми людьми»
«Начало – пол дела»
«Взялся за гуж – не говори, что не дюж»
«Сегодня я смогу сделать удивительное и неожиданное открытие»
«Сегодня мне станет понятно, в чем польза от участия в тренинге»
«Сегодня я услышу очень ценную обратную связь от других участников»
«Хороший, позитивный настрой поможет мне быстрее приблизиться к моей цели»
«Сегодня я помогу чем-то другим, а завтра помогут мне» и так далее.

Создание списка аффирмации — задача тренера. И необходимо иметь в виду, что прав выбор должно быть у каждого участника, поэтому количество карточек должно превышать число членов группы, и не на 1-2 пункта, а хотя бы на 5—7. Если предполагается, что участники молча прочтут попавшийся им девиз и не будут озвучивать его на группу, то содержание карточек может повторяться, если же участники, получив карточку, будут зачитывать текст, то дублировать карточки не стоит.

Упражнение «Профессии на букву».

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

Общая инструкция: “Сейчас будет названа какая-то буква. Наша задача — показать, что мы знаем немало профессий, начинающихся с этой буквы, т.е. показать, насколько мы знаем мир профессий. Каждый по кругу будет называть по одной профессии на данную букву”.

Ведущий называет первую букву, а участники по очереди называют профессии. Если называется совершенно непонятная профессия, ведущий просит пояснить, о чем идет речь. Если игрок не может это объяснить, то считается, что профессия не названа и ход передается следующему по очереди игроку (по более жестким правилам, тот, кто не смог назвать профессию, выбывает из игры и выходит на время из круга). При этом совсем не обязательно требовать от участников официальных (безукоризненно “правильных”) названий профессий, поскольку на данный момент ни один справочник не является исчерпывающим. Важно хотя бы приблизительно обозначить ту или иную профессиональную деятельность и суметь ответить на уточняющие вопросы.

Желательно больше 5—7 букв не предлагать, иначе игра перестанет казаться увлекательной. При проведении данной игровой методики начинать следует с простых букв, по которым легко называть профессии, постепенно предлагая участникам более сложные буквы.

При работе с целым классом можно разбиться на 2—3 команды (например, по рядам) и уже таким образом выясните, какая команда является более эрудированной. При этом ведущий должен фиксировать успешность действий каждой команды на доске (например, каждый удачный ответ помечается плюсом, а неудачный — минусом), тогда игра станет более наглядной и интересной.

Опыт показывает, что у ведущего в данном упражнении имеются довольно большие возможности для ненавязчивой коррекции представлений учащихся о тех или иных профессиях.

Тест на основе ДДО Климова.

Ведущий рассказывает о возможных критериях классификаций профессий (по предмету труда, по целям, по орудиям труда, по условиям труда). Затем предлагает выполнить тест «Профессионально-диагностический опросник». По окончании выполнения теста ведущий рассказывает о типологии профессий по Климову (человек-природа, человек-техника, человек-знаковая система, человек-человек, человек-художественный образ) и предлагает обсудить результаты теста.

Упражнение «Скульптура».

Участники разбиваются на пары или тройки и лепят по очереди друг из друга ту профессию, которая определилась в результате предыдущего тестирования. Каждая профессия отгадывается смежной группой участников.

Упражнение «Профессиональный восьмиугольник».

Участников просят нарисовать правильный восьмиугольник. Он послужил основой схемы, отражающей основные обстоятельства, возникающие при выборе любой профессии. Так называемые восемь углов ситуации выбора профессии.

- Позиция старших членов семьи (родителей, родственников).
- Позиция товарищей, подруг (сверстников).

- Позиция учителей, классного руководителя.
- Личные профессиональные планы (цели, пути и средства их достижения, внешние и внутренние условия их достижения, запасные варианты).
- Способности (индивидуально-психологические особенности человека, помогающие успеху в какой-либо деятельности).
- Уровень притязаний на общественное признание (устойчивое, свойственное данному человеку представление о том, какого места среди людей он заслуживает).
- Информированность.
- Склонности.

Склонности проявляются в любимых занятиях, на которые тратится большая часть времени. Склонность - это «хочу делать», это интерес без усталости.

Участники обдумывают все 8 позиций, отражают их на схеме, насыщают конкретными примерами из своей жизни. Далее по очереди обсуждают свой восьмиугольник в общем кругу, высказывая свои сомнения, затруднения и получая обратную связь от группы.

Таким образом, получившаяся восьмиугольная схема-модель ситуации выбора профессии может послужить в качестве опорного наглядного средства при обдумывании вопросов профессионального самоопределения.

ЗАНЯТИЕ 4. Межличностное взаимодействие.

Цель: актуализация особенностей личности и поведения каждого из участников в межличностном взаимодействии с целью учета этих особенностей в совершении жизненного выбора.

Задачи:

в ходе интерпретации дать знания о ролевом общении, о необходимости анализа своей роли в группе и учета этих знаний в общении; показать необходимость анализа причин принятия той или иной роли для ее изменения.

Связать личностные особенности участников с темой профориентации.

Упражнение «Формула моей личности»

Эту игру в ходе процедуры знакомства можно использовать в тех группах, участники, которых представляются вам людьми достаточно креативными.

Каждый участник должен придумать формулу, которая отражает его личность — интересы, черты характера, таланты и др. Обычно участники изобретают формулы, напоминающие математические, — используя знаки «плюс», «минус», «умножить», «разделить», но бывают случаи, когда формулы больше напоминают химические.

Ирина = интуиция + ироничность + лень

Ольга « (0,7 авантюризма + 0,5 уверенности) // 1,1 нестабильности

После того как все участники справились с этой частью задания, они должны выступить перед почтенной публикой с докладом об открытой ими формуле. Это могут быть как «доклады на пленарном заседании», когда каждый выходит к доске или флипчарту, записывает формулу и рассказывает о ней группе, так и «стендовые доклады» (в этом случае каждый пишет свою формулу на листе бумаги и прикрепляет ее себе на грудь; участники в свободном режиме передвигаются по аудитории, рассказывая о себе друг другу).

После первого круга, можно предложить составить формулу себя как профессионала.

По результатам докладов тренер при необходимости может подвести итог этой «научной конференции». Можно обратить внимание на те качества и способности, которые повторяются у многих; можно, напротив, сделать акцент на том, какие все разные. Если большая часть формул (а так обычно бывает) предполагает сложение и умножение, можно подчеркнуть тот факт, что индивидуальность складывается из совокупности черт, каждая из которых по отдельности вполне может присутствовать и у кого-то другого, и все же, как известно из общей теории систем, «целое — это больше, чем сумма частей». Если же в группе отчетливо проявились «минусы» и знаки деления, можно проинтерпретировать это как стремление группы к развитию, к самосовершенствованию.

Упражнение «Совместное рисование»

Инструкция. "Сейчас мы с вами будем рисовать наш общий дом. Такой, в котором мы хотели бы жить. Рисунков будет два. На первом мы нарисуем вид дома снаружи, на втором — его внутреннее устройство: планировку, определение функций отдельных помещений и их обустройство. Рисовать будем не по очереди, а все вместе, одновременно. Работать надо без

разговоров. Не допускать обсуждения, разъяснения того, что рисует участник группы, или указания другим: что и где рисовать. Каждый имеет право не только начинать рисунок сам, но и дорисовать все, что ему захочется. На рисунках должны быть изображены предметы, детали обстановки без людей".

После того как оба рисунка завершены, дается дополнительная инструкция: "Каждый из вас теперь может изобразить себя в том месте, которое ему больше всего нравится. Изображать себя можно как на первом, так и на втором рисунке, можно на обоих сразу".

Обсуждение. Упражнение дает богатый материал, относящийся к проекции и межличностному взаимодействию. Обсудить в ходе дискуссии все темы не представляется возможным. Группа может сконцентрироваться на обсуждении наиболее актуальных для нее вопросов. Все замечания в ходе дискуссии должны основываться на рисунке. Обсуждение вести достаточно просто, так как вклад каждого в общий рисунок отличается по цвету от вклада других. Начинается обсуждение с темы "Как создавался рисунок". Речь идет о процессах, сопровождающих совместную работу группы.

1. Кто и как именно проявил активность при проектировании дома?
 2. Кто рисовал детали, несущие основную смысловую нагрузку?
 3. Кто предлагал идеи? Кто и в какой последовательности их осуществлял?
 4. У кого были альтернативные предложения? Как разворачивался процесс их принятия или отрицания?
 5. Кто участвовал в создании центральной части дома, а кто держался на периферии?
 6. Кто начинал новое, а кто лишь украшал и поправлял уже созданное?
 7. Кто относился с уважением к труду другого, а кто рисовал свое поверх уже нарисованного (кем нарисованного)?
 8. Как участник проявлял активность на разных этапах рисования?
 9. Что говорит расположение фигурок на рисунке о действительных отношениях; о привычках и привязанностях человека?
 10. Кто изобразил себя вне дома, кто на одном из верхних этажей, кто — на крыше или в подвале? Затем дискуссия переходит к теме "Содержание рисунка и его значение как проекции".
- Что говорит о рисовавших цвет, который они выбрали?
 - Какова уверенность, сила и характер линий их рисунка?
 - Кто какие помещения рисовал (кухню, спальню, гостиную и т.д.)?
 - Кто сделал дорогу к дому, а кто рисовал забор и замки на дверях?
 - В каком масштабе нарисовали участники самих себя?

Заключительные вопросы задаются по очереди всем участникам: "Что нового ты узнал о себе? Что было для тебя неожиданным в этом узнавании себя? Что нового ты узнал о других участниках?" Необходимо добиваться полного и подробного ответа на эти вопросы от каждого участника, помогая дополнительными вопросами и прибегая к помощи участников группы. Когда участник отвечает на вопросы, группа должна молчать и внимательно слушать. Необходимо объяснить группе смысл внимательного слушания. Если позволяет время, можно обсудить тему "Как в повседневном общении можно быстро узнать человека? Обычно это обсуждение касается тех деталей, разнообразие которых нельзя предвидеть и описать заранее. Интерпретация проекций идет аналогично интерпретации индивидуальных проективных рисунков. Главное при этом для ведущих — добиться не мельчайшей и точнейшей интерпретации, а совместного обсуждения при поисках смысла той или иной детали.

Также, можно спросить: "Что бы ты нарисовал на втором этаже дома (или "нарисовал бы еще")?" При этом подразумевается, что ответ на вопрос содержит в себе мечты каждого из участников. В основном эти мечты относятся к способам проведения свободного времени, к стилю жизни. Предметом обсуждения может стать определение способа реализации мечты, В качестве резюме возможно обобщение всего происходившего и повтор цели занятия.

Домашнее задание:

Попробовать проследить и проанализировать свои особенности в межличностном взаимодействии.

ЗАНЯТИЕ 5. Умение принимать решения самостоятельно

Цель: освоить алгоритм принятия решения.

Задачи:

- дать знание об алгоритме принятия решения;
- проследить освоение алгоритма на практике.

"Прошлая встреча была посвящена анализу особенностей поведения каждого в межличностном взаимодействии. Сегодняшнее занятие частично также будет посвящено этой теме. Знания, полученные на предыдущей встрече, помогут нам лучше анализировать и обсуждать то, что будет происходить сегодня. Кроме того, мы разберем один из "кирпичиков" структуры профессионального выбора — умения

принимать решение".

Дополнительные вопросы: "Как каждый пытался в реальном общении анализировать поведение себя и других? Что получилось и что не получилось?"

Обсуждение притчи

Воля к цели.

«Учитель, - спросили ученики восточного мудреца, - почему ты поклонился вору, которого сегодня вели на казнь?» Мудрец ответил: «Я поклонился не вору, а целеустремленности этого человека. У него была цель, и он отдал за нее жизнь. Представляете, чего бы он достиг, если бы у него была правильная цель».

Упражнение "Корова"

Решение задачи на взаимное убеждение и совместное принятие решения.

Задачи: дать возможность всей группе принять совместное единое решение; при анализе процесса принятия решения освоить алгоритм такого принятия.

Инструкция. "Сейчас мы прочитаем условие задачи. Каждый из вас самостоятельно, без обсуждения, решит ее в уме. Ответ вы сохраните в тайне до того момента, пока все не решат задачу".

Условие задачи. "У фермера была корова. Он продал ее за 6 тыс. долларов. Взяв ссуду в банке в размере 1,5 тыс. долларов, он купил другую корову, более продуктивную, за 7,5 тыс. долларов. Прошло некоторое время, и эта корова не стала удовлетворять его требованиям. Но цены на рынке в тот момент были выше, и он продал ее за 8 тыс. долларов. Затем цены несколько упали, и он купил хорошую корову за 7,5 тыс. долларов. По каким-то причинам через год он ее продал за 4 тыс. долларов и купил новую за 3 тыс. долларов. Еще через год он решил окончательно порвать с фермерским хозяйством и продал корову за 10 тыс. долларов, поскольку цены стали опять высокими. С каким результатом он вышел из всех сделок — с убытком, прибылью или с тем же капиталом? Во сколько (в тыс. долларах) оценивается результат?"

Условие задачи необходимо прочитать несколько раз, чтобы каждый его запомнил. Читать следует целиком, чтобы не сделать невольных подсказок. После того как каждый из участников решит задачу, ведущие спрашивают о полученных результатах. Все участники делятся на группы в соответствии с полученными ответами. Если у всех ответы разные, то группы составляются по принципу наибольшей близости результатов. Оптимальное количество — 3-5 групп, не менее 2-3 человек в каждой.

Инструкция группам. " Вы должны разработать совместный план убеждения других групп в собственной правоте". После того как планы разработаны и ведущие почувствовали, что группы могут работать согласованно, каждая из групп по очереди выступает со своими доводами. При этом лучше начинать не с той группы, у которой результат наиболее правильный. Выступающих в ходе доказательства прерывать нельзя.

Ведущие выясняют, не переменял ли кто-либо из участников своей точки зрения. Если такие есть, то они подключаются в соответствующие группы. Затем начинается дискуссия, в которой каждая группа пытается убедить других в правильности своего результата. В итоге все должны прийти к одному результату.

Обсуждение хода решения задачи в соответствии со вступлением ведется по двум темам: межличностное взаимодействие в процессе убеждения (меньшая часть времени) и алгоритм принятия решения (большая часть времени). Поскольку на обсуждение первой темы остается мало времени, лучше строить его на сравнении выявившихся на втором занятии особенностей межличностного взаимодействия с их поведением в ходе убеждения. Кроме того, решение задачи дает возможность участникам группы понять свои особенности не в формальном, а в деловом общении. Участники группы смогут лучше понять отличие делового общения от неформального, если ведущие расскажут им об основах транзактного анализа и ролях Родитель, Взрослый, Ребенок.

Объяснение. "В общении каждый человек, независимо от возраста, может играть три роли: Родитель, Взрослый, Ребенок. Если мы говорим о том, что правильно или неправильно, что хорошо или плохо, на что надо обратить внимание, а на что его обращать не стоит, — мы находимся в роли Родителя. Ребенок — это наши чувства и реакции на самих себя, запас информации о событиях нашей внутренней жизни. Это то, как видит ребенок внешние события и реагирует на них.

Взрослый — это независимый человек-компьютер, который перерабатывает всю информацию (в том числе и для Родителя, и для Ребенка), может сам сделать выводы и принять решение на основе того, что правильно сейчас. Взрослый — это наше умение рационально мыслить на основе объективных факторов.

В неформальном общении все три роли встречаются одинаково часто (хотя у каждого человека "пропорции" ролей различны). В деловом же общении чаще преобладает роль Взрослого. Все конфликты, связанные с непониманием одним человеком другого, обычно проистекают от

несовместимости ролей (например, когда один человек в роли Ребенка просит участия и защиты, а второй с позиции Взрослого объясняет ему, что надо было сделать в данном случае)". Обсуждение второй темы происходит в форме усвоения алгоритма принятия решения с опорой на примеры решения задачи "Корова".

Объяснение. "Человек часто оказывается в ситуации выбора: поступать в вуз или идти работать; какой факультет выбрать; выйти замуж или продолжать учиться; поступать в аспирантуру или идти работать; ехать по распределению или нет и т.д. Таким образом, человек оказывается в ситуации принятия решения. Для очень многих подобная ситуация оказывается стрессовой. О причинах такого отношения к необходимости принимать решения мы говорили на первом занятии: с одной стороны, человеку страшно брать на себя ответственность за свои поступки, с другой — он просто не знает, как грамотно принять решение, чтобы оно соответствовало его интересам и целям. Поэтому простое знание некоторых правил уже во многом облегчает принятие решения. Каковы же эти правила?"

Процесс принятия решения исследователи разделяют на несколько этапов:

1. Сбор возможных вариантов решения. На этом этапе задачей человека становится сбор как можно большего их числа — глобальных и частных, реальных и нереальных, имеющих под собой основу и не имеющих. Все идеи лучше записать и подвергнуть первичному анализу.
2. Сбор информации по каждому варианту решения. Чем полнее информация, тем с большей уверенностью можно будет принять или отвергнуть путь решения проблемы. На этапе сбора информации некоторые идеи уже отвергаются.
3. Исследование шансов успешности в каждой альтернативе. На этом этапе человек ищет ответ на вопрос: "Могу ли я на деле осуществить данный вариант?"
4. Связь каждой альтернативы с целями и ценностями человека. Иногда наиболее успешный путь решения конкретной проблемы не соответствует общим принципам человека, его этическим нормам или жизненным целям. Поэтому на данном этапе идут поиски такого решения, которое бы учитывало данные факторы.
5. Разработка конкретного плана действий и определение факторов, способствующих и препятствующих данному варианту решения проблемы.
6. Формулировка плана действий для новых возможностей и нового развития. Это очень важный этап принятия решения. Человек должен всегда иметь перспективные цели, только в этом случае его развитие не остановится. Поэтому решать частные проблемы необходимо в русле

перспективного развития и их решение не должно препятствовать развитию. Особо хотелось бы обратить внимание на то, что истинное решение никогда не ведет к тупику. Оно должно создавать человеку возможности для дальнейшего развития".

Упражнение "Плюс, минус, интересно" (50 мин)

Задача: использовать знание алгоритма принятия решения в собственной ситуации выбора профессии.

Инструкция. Выберите профессию наиболее вам интересную. Если не можете выбрать профессию, то выберите интерес или увлечение. Запишите эту профессию или интерес.

Оценка профессии

	Плюс	Минус	Интересно
№			
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
...			

Запишите в первой колонке таблицы как можно больше плюсов, которые у вас появятся, если вы получите эту профессию и станете по ней работать. Во второй колонке проставьте как можно больше минусов этой же ситуации. В третью колонку запишите как можно больше интересного (например, интересно, а как я буду жить, если получу эту профессию, кто станет моими друзьями, как я буду выглядеть и т. д.). Старайтесь, чтобы в каждой колонке было не меньше десяти вариантов".

На работу отводится 15 мин. По окончании каждый член группы зачитывает свою профессию и ответы в таблице. Члены группы могут задавать вопросы, уточнять, дополнять, подсказывать. Все дополнения участники заносят в таблицу. После обсуждения каждый член группы отвечает на вопросы: "Что нового о выбранной профессии я понял или узнал?", "Чем могут быть полезны эти знания в дальнейшем?" Обсуждение ведется с опорой на примеры из хода решения задачи. Цель обсуждения — усвоение и разбор на конкретном примере алгоритма принятия решения.

Психогеометрический тест.

Ведущий раздает участникам распечатанные бланки и предлагает участникам выбрать наиболее понравившуюся фигуру. Затем нужно закрыть бумажным квадратиком выбранную фигуру и выбрать из оставшихся наиболее понравившуюся. Так необходимо проранжировать все 5 фигур теста. После прохождения теста необходимо обсудить психологический смысл выбора каждой фигуры в русле профорientации.

Домашнее задание

1. Проанализировать хотя бы один случай принятия реального решения с точки зрения усвоенного алгоритма, найти ошибки и удачные моменты в решении.
2. Выбрать еще одну профессию и заполнить такую же таблицу. Сравнить таблицы двух профессий и с опорой на них решить, какая профессия вам подходит больше и какая для вас более реальна. Что нужно сделать, чтобы добиться своей цели?

ЗАНЯТИЕ 6. Эмоциональное состояние и виды мышления.

Цель: познание собственных эмоциональных особенностей и мышления и

Задачи: активация процесса самопознания, проведение психодиагностики, построение более полной когнитивной модели восприятия самого себя.

Обсуждение притчи

Зеркальный мир.

Однажды великий царь решил построить невиданный по красоте дворец. Там было много всяких чудес. Среди прочего была одна комната, где все стены, потолок, пол и даже двери были зеркальными. Однажды в эту комнату вбежала собака и в изумлении остановилась – сотни собак смотрели на нее со всех сторон. Собака на всякий случай оскалила зубы, изображения ответили ей тем же. Перепугавшись, собака отчаянно залаяла. Ее изображения тоже начали лаять. Собака лаяла все громче и металась по всей комнате, пока не выбилась из сил. Наутро слуги царя нашли ее мертвой в окружении сотен мертвых собак и были очень удивлены, так как в комнате не было никого, кто мог бы причинить ей вред.

Ведущий не интерпретирует притчу, но анализирует уровень

понимания смысла. Если он недостаточен, то упражнение на следующем уроке нужно повторить.

Теоретическая часть. Дать представление о богатстве эмоциональных проявлений человека, их психологическом смысле, о значении негативных эмоций, о «токсичных» эмоциях и ответственности человека за поведение; ознакомить с некоторыми приемами саморегуляции. Дать представление о различных видах мышления и его особенностях, предоставить рекомендацию по развитию мышления..

Тест ПДО Личко

Ведущий раздает участникам распечатанные бланки, объясняет правила заполнения карточек, после чего возможно обсуждение проведенной диагностической методики.

Упражнение «Свет мой, зеркальце, скажи...»

Инструкция. Вспомните сказку А.С. Пушкина «О мертвой царевне и о семи богатырях». У царицы было зеркальце, которое она время от времени спрашивала:

Свет мой, зеркальце, скажи,
Да всю правду доложи:
Я ль на свете всех милее,
Всех румяней и белее?

Представьте, что вы держите в руках такое волшебное зеркальце, и оно дает ответ на ваш вопрос «Кто я?». Возьмите лист бумаги и ответьте на этот вопрос искренне, запишите ваши определения; чем больше их будет, тем лучше.

Тест интеллектуального потенциала П. Ржичан (модификация Резапкиной Г.В.)

Ведущий раздает участникам распечатанные бланки, объясняет правила заполнения карточек, после чего возможно обсуждение проведенной диагностической методики.

ЗАНЯТИЕ 7. Эмоциональное отношение к выбору профессии.

Цель: осознать собственное эмоциональное отношение к выбору и его влияние на выбор.

Задачи:

- с помощью рисунка выявить эмоциональное отношение к необходимости принять решение о выборе профессии;
- обсудить влияние эмоционального отношения к деятельности на успешность деятельности и удовлетворенность ею;

- обсудить, из чего складывается эмоциональное отношение и каким образом можно его изменять.

Задачи: выстраивание логики всего цикла встреч, введение в тему данного занятия.

"На предыдущих занятиях мы говорили о том, что выбор профессии требует прежде всего знаний — о себе самом, о мире профессий, а также умений, основанных на знаниях, — по принятию решения, по планированию и т.д. Но жизнь человека и его действия всегда основываются не только на знаниях, но и на отношениях, на эмоциях. При оценке любой профессии и любого своего действия мы говорим: "нравится — не нравится", "хочется — не хочется", "плохо — хорошо" и т.д. Часто бывает и так, что мы не в состоянии высказать свое отношение. Но даже в этом случае наше отношение влияет на то, что мы делаем, то, о чем и как мы говорим. Поэтому осознавать свои эмоции, причины, по которым они возникли, очень важно. Только на основе осознания мы можем контролировать их и изменять в случае необходимости".

Упражнение "Проективный рисунок"

Работа над темой начинается с того, что каждый из участников выполняет рисунок на тему "Эмоции (мысли), которые возникают у меня, когда я думаю о своем выборе профессии". Рисунок делается простым карандашом на листе бумаги обычного формата. Никаких пояснений в инструкции не делается. Можно лишь пояснить, что это не обязательно должно быть изображение человеческого лица. Для интерпретации и последующего обсуждения важно, чтобы ведущие хотя бы приблизительно заметили время, затраченное на рисунок. Длительность процесса рисования или латентного периода до рисования прямо пропорциональна трудности темы для участников группы. Рисунки необходимо подписать (можно по имени) и отдать ведущим. Обсуждение происходит следующим образом: по кругу пускается один рисунок. Каждый из членов группы (или по два человека) должен сказать, что он видит на рисунке и каково его впечатление.

Можно задавать вопросы:

Что из изображенного на рисунке ближе его автору (если нарисовано несколько вариантов выбора)?

Что позволяет сделать такой вывод?

Как можно описать изображенное отношение?

При этом каждый из участников группы должен высказать свое суждение. Таким образом, каждый член группы получит обратную связь от каждого товарища и сможет сопоставить мнение большого числа людей о своем отношении к выбору (косвенно — о выборе).

Завязавшуюся дискуссию ведущие должны направлять на достижение всеми понимания роли позитивных и негативных эмоций в деятельности (а также эмоций нерешительности, неуверенности и т.д.). Предположить заранее, какой комплекс отношений окажется в группе, очень трудно. Поэтому ведущие должны обладать общими сведениями о влиянии отношений на успешность деятельности.

Второй темой дискуссии должно стать обсуждение причин, составляющих основу отношений. Только разобравшись в причинах, можно управлять эмоциями и отношениями.

Очень часто рисунок отражает отношение не только к выбору профессии, но и к выбору общего жизненного пути, или отражает основные жизненные цели. Например, в нашей практике был рисунок очень красивой девушки, окруженной колючей проволокой. Автор и сами ребята интерпретировали его как "обилие шипов на пути к красивой жизни". При этом выбор профессии отошел на задний план. Девушки иногда рисуют себя в нескольких ролях — на работе и в кругу семьи. Причины подобного разделения жизни также могут стать темой обсуждения. Встречаются изображения точки выбора как барьера, или непроницаемой стены, стоящей поперек дороги (в конце дороги часто рисуют солнце), или тоннеля с маленькими отверстиями, через которые можно эту стену обойти. В этом случае необходимо уточнить, при каких условиях человек пойдет в обход стены и с какой "ценой" связан подобный обход. Кроме того, ребята обычно приходят к выводу, что при подобном отношении к проблеме принятия решения "стена" только кажется единственной. Как только ее обойдешь, сразу вырастает новая. Необходимо научиться "разбивать стену", правильно принимая решение.

Еще один встречающийся вариант рисунка — темная дорога, часто поднимающаяся в гору, на вершине которой — признаки материального благополучия. Темная дорога обычно олицетворяет долгую жизнь при самоограничении с целью иметь к определенному возрасту (обычно после 30-40 лет) материальный достаток. Для обсуждения можно выбрать тему: "Стоит ли в течение долгих лет "откладывать жизнь на завтра"?"

Иногда рисунок говорит не об отношении к выбору, а о нежелании

человека раскрывать это свое отношение (либо целиком зачерненный, либо весь исчерканный линиями, либо поверхностное, ни о чем не говорящее изображение). Такие рисунки в числе остальных пускаются по кругу. Работа с ними ведется в зависимости от настроения, возникающего у рисовавшего. Если автор устно высказывает свое отношение либо выражает желание сделать новый рисунок, это стоит поддержать. Если такого желания не возникает, его оставляют в покое.

Чисто фактологические рисунки (например, изображение сути или атрибутов нескольких профессий) необходимо обсуждать в терминах эмоций и отношений. Интерпретацию отдельных деталей рисунков следует проводить с большой осторожностью (даже ведущим для самих себя). По нашему мнению, она должна составлять профессиональную тайну и не провоцировать вопросы со стороны группы. Кроме того, данные о возможности интерпретировать некоторые стандартные детали (например, фигуру человека) в рисунках подобного типа нами пока не получены. Поэтому рисунки могут служить лишь основой для групповой дискуссии и сравнения мнений. В ходе обсуждения можно выйти на более общие темы, например: "Как настроение и установка на успех или неуспех влияют на выполнение задуманного дела".

Эмоциональный компонент зрелости личности в целом проявляется в следующем:

- в положительном эмоциональном настроении,
- в жизненном оптимизме,
- в эмоциональной уравновешенности,
- в переносимости неудач.

Можно попросить группу подумать над вопросами: "Как постоянно поддерживать у себя эти качества?", "Что влияет на их возникновение и существование?"

Если ведущим кажется, что дискуссия затянулась и интерес к ней пропадает, или если есть необходимость закрепить какие-то темы обсуждения, то можно выполнить небольшие упражнения.

Игра "Шестое чувство"

Хорошо подходит, если большинство членов группы стремятся выбрать профессию в сфере "человек—человек". В этом случае одной из причин неуверенности в выборе часто является боязнь не достичь понимания в общении с людьми. Игра применяется для более четкой локализации причин неуверенности.

С помощью игры "Шестое чувство" участники могут проверить свою способность оценивать образ мышления группы людей. Количественную оценку получает также способность понять других, увидеть нечто их глазами. Ведущий выбирает из приводимого ниже списка от 10 до 20 "обращений". Он зачитывает их одно за другим через достаточные промежутки времени.

Задача игроков: выбрать ответ, который наиболее вероятно даст большинство участников. Рядом с порядковым номером пункта необходимо написать ответ, который предположительно даст большинство присутствующих. При этом участники не имеют права обмениваться мнениями (жестами, мимикой), лучше всего соблюдать полную тишину. Ответы не должны выражать личные вкусы, привязанности, увлечения, не должны демонстрировать оригинальность и находчивость.

1. Орел или решка?
2. Назовите один из месяцев года.
3. Запишите следующие числа: 7, 13, 99, 100, 258, 555. Обведите кружком одно число.
4. Запишите следующие слова: легкие, сердце, печень, почки. Обведите кружком одно из них.
5. Запишите сочетание цветов: красный и голубой, зеленый и фиолетовый, коричневый и серый, золотой и пурпурный. Обведите одно из сочетаний.
6. Нарисуйте кружок, квадратик, треугольник, волнистую линию и обведите одну из фигур.
7. Приведите название какой-нибудь песни.
8. Назовите какое-нибудь здание.
9. Назовите денежную сумму.
10. Назовите конкретную статую (скульптурную группу).
11. Назовите какой-нибудь из продуктов питания.
12. Назовите музыкальный инструмент.
13. Назовите воинское звание.
14. Назовите одну из научных дисциплин.
15. Напишите букву.
16. Напишите слог.
17. Напишите слово.
18. Поставьте несколько точек.
19. Напишите число.
20. Подумайте, какой подарок (не деньги) пришелся бы кстати всем

присутствующим.

21. Назовите болезнь.
22. Назовите нечто, что люди ценят.
23. Напишите понятие, связанное с причиной, по которой мы здесь собрались.
24. Напишите изречение, связанное с агрессивностью.
25. Напишите изречение, связанное с любовью.
26. Напишите время (положение двух стрелок на циферблате).
27. Назовите черту характера.

Ведущие могут придумать обращения по своему усмотрению.

Когда игроки запишут ответ на последний пункт, ведущие начинают подсчет баллов. На каждый пункт зачитывается вариант ответа. Все игроки, выбравшие его, поднимают руки. Балл равен количеству игроков, выбравших одинаковый вариант ответа, минус единица. Например: на первый пункт ответ "орел" выбрало 5 игроков, ответ "решка" - 8 игроков. Выбравшие "орел" проставляют себе по 4 балла каждый, выбравшие "решку" — по 7 баллов. Если игрок оказывается в единственном числе, он ставит себе 0 баллов. Выигрывают участники, набравшие максимальное количество баллов.

В ходе обсуждения причин выбора того или иного ответа оказывается (особенно у игроков, набравших мало баллов), что член группы выдвигает собственные мотивы, а не мотив "выбор большинством членов группы". Причины подобного расхождения между инструкциями и объяснениями могут стать предметом обсуждения. Об игроках, набравших много баллов, можно сказать, что им хорошо удается "вчувствование" во внутренний мир других и оценка их реакций (хотя доказательства этого имеют лишь вербальный характер).

Полученные результаты можно использовать: а) в качестве основы для некоторых психодиагностических замечаний, б) в качестве материала, используемого игроками для самопознания.

К пункту "а": об игроках, которые наберут большую сумму баллов, можно сказать (в добавление к тому, что уже отмечалось выше), что они обладают способностью устанавливать интеллектуальный контакт с внешним социальным окружением и проявляют к нему повышенный интерес. Обычно они отличаются и более высокой социальной адаптированностью. Игроки, набравшие небольшую сумму очков, непрактичны, относительно мало обращают внимание на свое социальное окружение, бывают, возможно, слишком озабочены собственными проблемами.

К пункту "б": сравнивая свои результаты в баллах с результатами остальных участников, каждый игрок получает представление о себе. В результате он может внести исправления в самооценку, избежать пере: или недооценки. Игра дает возможность непосредственной эмпирической проверки нашей способности "оценивать", трудно поддающейся в обычной жизни количественной оценке.

В соответствии с указанием ведущего игроки излагают ход своих мыслей ("ключи"), сравнивают и эмпирически проверяют их эффективность. Тем самым они получают возможность увидеть специфику своих размышлений. Ценным является переживание буквального "ощущения" некоторых из барьеров в процессах мышления. Сталкиваясь с более качественным ключом, нередко думаешь: "Ну почему такая простая вещь не пришла мне в голову?!" Иногда после окончания игры можно услышать высказываемое некоторыми игроками мнение, что большая сумма набранных баллов свидетельствует о посредственности, стадности, конформизме. Это не так. Игроки записывают сделанный ими выбор после того, как ознакомятся с условиями игры, получив указание отгадать, какой выбор будет самым частым, самым обыкновенным. В ходе игры участники специально стараются думать так, как требуется; в других условиях их мышление может быть весьма оригинальным.

Заканчивается встреча кратким резюме.

Упражнение «Человек – профессия».

Цель - побуждение интереса участников к выбору профессии; дать возможность участникам «посмотреть на себя со стороны».

Это упражнение является профориентационной модификацией игр типа "ассоциации". Выбирается участник, которому предстоит отгадать другого загаданного игрока. Ему дается на это три попытки. Правила: отгадывающий должен задавать всем присутствующим один и тот же вопрос: "С какой профессией ассоциируется загаданный человек?" Каждый должен отвечать, стараясь выбрать наиболее подходящую для него профессию (при этом разные участники могут называть одну и ту же профессию).

Домашнее задание

Проанализировать (с рисунком или без него) свое эмоциональное отношение к какой-либо бытовой ситуации (к выполнению домашнего задания, к разговору с родителями, с друзьями, необходимости что-то сделать и др.

Занятие 8. Роль жизненных ценностей в выборе профессии.

Цель: познание собственных ценностей, влияющих на выбор

профессии, с целью их учета при планировании жизни.

Задачи:

- актуализация ценностей;
- обсуждение темы ценностей и их влияния на выбор;
- выявление особенностей поведения членов группы в ролевом общении.

Поскольку предыдущее занятие могло показаться участникам не столь динамичным, как предшествовавшее ему, необходимо кратко напомнить о роли обратной связи в формировании представлений о самом себе.

Впечатления от предыдущей встречи и обсуждение выполнения домашнего задания

Игра "Отдел кадров"

Описание. Из участников группы формируются 2-3 пары, остальные — в роли наблюдателей. Задача парам: один станет начальником отдела кадров, второй — пришедшим к нему на прием. Цель второго человека — узнать, какие рабочие места могут ему предложить и насколько эти предложения соответствуют его представлениям о желаемой работе. Он не обязательно остановит свой выбор на предлагаемых ему вакансиях, может поискать и в другом месте. Цель начальника отдела кадров — узнать, что за человек перед ним, подходит ли он по своим качествам данному предприятию или учреждению, а также грамотно и квалифицированно ответить на вопросы, задаваемые претендентом, и рассказать об имеющихся вакансиях.

Время работы каждой пары — не больше 5-7 мин. Перед началом игры каждая пара договаривается, на каком предприятии или учреждении происходит их диалог, и сообщает об этом наблюдателям.

Задача наблюдателей: фиксировать все, о чем пойдет разговор, с тем чтобы в ходе последующего обсуждения ответить на вопросы:

1. Насколько разговор соответствует целям, поставленным перед начальником и претендентом?
2. Как полно в нем отражены критерии, по которым выбирают профессию и место работы?
3. Вели ли себя участники в соответствии со своими ролями и в чем проявилось их поведение?

После небольшого перерыва начинается обсуждение. В начале его ведущие просят каждого из участников, по кругу, ответить на два вопроса: "Какой темы не коснулись диалоги?" и "О чем главном спросил бы я, устраиваясь на работу?" Ответы участников на второй вопрос дадут толчок обсуждению

темы "Ценности, реализуемые в профессии".

Предусмотреть направления обсуждения этой темы заранее очень сложно.

Среди них могут встретиться, например, такие:

а) Возможен ли компромисс между своими ценностями и требованиями социальной среды (или материальными требованиями) при выборе профессии.

б) Каковы приоритеты одних ценностей над другими или своих ценностей над ценностями других. В этом случае необходимо повернуть дискуссию к теме отсутствия приоритетов, свободе человека устраивать свою жизнь в соответствии со своими ценностями.

в) Способы определения своих ценностей и выбор жизненной дороги в соответствии с ними.

г) Стабильность и изменчивость структуры ценностей.

Возможны и другие темы. Наш опыт показывает, что в любом обсуждении затрагивается вопрос о "плохих" и "хороших" (с социально одобряемой позиции) ценностях. Поэтому ведущие должны быть готовы к ее обсуждению.

В ходе обсуждения можно рассказать членам группы об одной из психологических классификаций ценностей.

Классификация Спрангера* (6 типов ценностей, или жизненных путей):

1. *Теоретические.* Основной интерес "теоретического" человека — поиск истины, "когнитивная" направленность. Интересы у такого человека, как правило, эмпирические, критические и рациональные. Главная цель жизни — получать и систематизировать знания.

2. *Экономические.* "Экономический" человек интересуется тем, что пригодно к использованию. Цели его очень практические. Реализуются, как правило, в мире бизнеса.

3. *Эстетические.* Главная ценность "эстетического" человека — форма и гармония. Их опыт и восприятие жизни идет от грации и симметрии. Они не нуждаются в создании искусства. Их главный интерес — в наблюдении артистических эпизодов жизни. Эстетические ценности кажутся диаметрально противоположными теоретическим. "Эстетический" человек рассматривает истину в терминах прекрасного: "Сделать вещь с шармом гораздо важнее, чем сделать ее правильной". В сфере экономики для "эстетического" человека ценен процесс (изготовление, продажа), а не результат. Они любят обаяние власти, но против политической активности, если она подавляет индивидуальность.

4. *Социальные.* Главная ценность для "социального" человека — любовь людей, одного или многих, дружеская, филантропическая, сыновняя, супружеская. По их мнению, теоретическая, экономическая и эстетическая направленность — не человеческая. Они считают, что только любовь является формой власти и видят во власти интеграцию личности. В самой простейшей форме социальный интерес выражается в самоотрицании и приближается к религиозной направленности.

5. *Политические.* Самый главный интерес "политического" человека — власть. Его активность проявляется не обязательно в сфере политики. Он является лидером в любой области. Власть, с его точки зрения, — наиболее универсальный и фундаментальный мотив поведения.

6. *Религиозные.* Наивысшая ценность для "религиозного" человека — объединение. Они мистичны, воспринимают космос как целое, как объединяющее начало.

Упражнение "Мои ценности"

Задача: актуализация собственных ценностей каждого участника группы, закрепление полученных теоретических знаний на практике.

Ведущие просят членов группы записать список ценностей с кратким описанием в тетрадь и выполнить работу со списком.

Инструкция.

1. Проранжируйте список ценностей по отношению к себе. Ранжирование проводится следующим образом: первое место присваивается наиболее значимой для вас ценности, второе — второй по значимости, шестое — наименее значимой.
2. Определите три наиболее важные ценности для каждого из 4-5 человек, сидящих справа от вас (можно для каждого из участников группы). Определение надо проводить, ни с кем не советуясь и не подглядывая.
3. Напишите, какие из профессий, упомянутых в таблице, составленной на первом занятии, наиболее, соответствуют главным для вас ценностям жизни. Если этих профессий в списке нет, дополните список".

На работу отводится 7-8 мин.

Примечание. *Ведущие должны напоминать участникам группы о необходимости периодически пересматривать список, дополнять его вновь заинтересовавшими их профессиями и вычеркивать совершенно не интересующие.*

Затем проводится обсуждение, при котором участники отвечают на вопросы:

• Ч
то изменилось в твоём мнении о себе и будущей профессии после выполнения задания?

• Ч
ем тебе могут быть полезны знания структуры ценностей? (Далее участники зачитывают ранги для других членов группы и те их записывают.)

• Н
асколько мнения других членов группы совпали с твоим собственным? (По желанию участников, они дают пояснения, почему провели ранжирование именно так.)

При наличии времени и при желании участников группы им можно дать и другие классификации ценностей.

Классификация ценностей В. Франкла:

1. *Ценности творчества.* Путь такого человека — дать миру в своих творениях.
2. *Ценности переживания.* Путь — брать от мира в своих встречах и переживаниях.
3. *Ценности отношения.* Путём является позиция, занимаемая человеком по отношению к тяжёлому положению, в котором он живёт, если он не может изменить свою судьбу.

Класс ценностей жизни и карьеры Д. Сьюпера:

• Ц
енности максимального использования способностей.

• Ц
енности достижений:

• Ц
енности продвижения.

• Э
стетические ценности

• А
льтруистические ценности

• А
вторитарные ценности (ценности власти).

• Ц
енности автономности

• Ц
енности креативности (творчества)

• Э
кономическое вознаграждение.

•	Р
реализация своего стиля жизни	
•	Р
развитие личности	
•	Ф
физическая активность	
•	С
социальное взаимодействие.	
•	С
социальные отношения.	
•	В
возможности изменчивости	
•	У
условия работы как ценность.	
•	К
культурная идентификация.	

Человек выбирает себе ту работу, на которой он может реализовать присущие ему ценности. Игра "Отдел кадров" дает возможность не только организовать дискуссию по теме "Ценности", но и обсудить поведение человека в определенных ролях. В данном случае — роли начальника и претендента на должность, т. е. человека в зависимом положении. Тема эта не является обязательной для обсуждения назанятия, но если дискуссия по теме "Ценности" закончилась быстро, то стоит остановить на ней внимание. Важно, чтобы участники группы почувствовали, что поведение каждого из них в зависимости от роли меняется. С этой целью они по очереди выполняют небольшое упражнение

Инструкция. "Каждый та вас, по кругу, скажет своему соседу две фразы. Фразы произвольные, короткие. Лучше, если они будут состоять из одного предложения. Одну фразу вы скажете, представив себе мысленно, что вы — начальник, а ваш сосед - ваш подчиненный, другую — наоборот, что вы - подчиненный, а сосед — начальник. Отвечать на фразы не обязательно". После выполнения упражнения каждой должен сказать, После выполнения упражнения каждый должен сказать, в какой роли ему легче было говорить. Однако из возможных резюме упражнения – умение достигать своих целей в общении из той позиции, которая более приемлема для человека, более для него естественна.

Цель упражнения - помочь участникам на практике понять особенности осознанного выбора профессии.

Инструкция: «Наша задача - выбрать наиболее правильный мотив

выбора профессии, то есть ту главную причину, по которой все люди должны выбирать себе профессию. Для этого я буду зачитывать по 2 мотива. Вы путем обсуждения и, возможно, голосования должны прийти к мнению, какой мотив лучше». Список мотивов включает 16 фраз:

- | | |
|---|---|
| 1. | В |
| возможность получить известность, прославиться. | |
| 2. | В |
| возможность продолжать семейные традиции. | |
| 3. | В |
| возможность продолжать учебу со своими товарищами. | |
| 4. | В |
| возможность служить людям. | |
| 5. | З |
| заработок. | |
| 6. | З |
| значение для экономики страны, общественное и государственное значение профессии. | |
| 7. | Л |
| легкость поступления на работу. | |
| 8. | П |
| перспективность работы. | |
| 9. | П |
| позволяет проявить свои способности. | |
| 10. | П |
| позволяет общаться с людьми. | |
| 11. | О |
| обогащает знаниями. | |
| 12. | Р |
| разнообразная по содержанию работа. | |
| 13. | Р |
| романтичность, благородство профессии. | |
| 14. | Т |
| творческий характер труда, возможность делать открытия. | |
| 15. | Т |
| трудная, сложная профессия. | |
| 16. | Ч |
| чистая, легкая, спокойная работа. | |

Ведущий зачитывает 1-й и 2-й мотив, 3-й и 4-й ... 15-й и 16-й. После этого у него остается список из 8 мотивов, из которого он опять зачитывает

1-й и 2-й мотив, 3-й и 4-й и т.д.

Упражнение "Мои цели"

Объяснение: "Ценности - это наиболее общие образование, они не лежат на поверхности и тем не менее определяют нашу жизнь. На этом занятии мы выполнили большую и важную работу. Обычно же ценности конкретизируются в целях. Говорить о целях гораздо легче потому что они больше осознаются человеком. Смысл поставленных целей состоит в том, чтобы сконцентрировать внимание на желаемых результатах! Цель можно определить как нечто, увязанное во времени и измеримое в смысле состояния. Мы начнем выполнять задание, которое вы продолжите дома".

Задача: определение приоритетных целей каждого участника группы и сопоставление целей и уровня их реализации в предполагаемой профессии.

Инструкция: 1. Запишите все, что вы хотите иметь, кем хотите быть, что делать. Пусть вас не волнуют порядок записи, возможность достижения желаемого или его важность. Записывайте все, что приходит в голову. Сделайте список не менее чем из 10-15 пунктов. Мы настоятельно просим составить этот список, ведь в конце концов его можно выбросить. Возможно, полученный список вас удивит или огорчит, но в любом случае это будет повод для анализа самого себя и повод для раздумий.

Время выполнения 10 минут, после чего ведущие продолжают давать инструкцию.

2. Закончив список, включите в него то, что вы уже имеете и хотели бы сохранить. Если вы не хотите избавляться от чего-либо в жизни, то сохранение этого потребует сил и времени (любимые вещи, дом, машина, семья, отношения ...).

Время выполнения 7-8 мин.

Когда список завершен, ведущие просят записать дальнейшую инструкцию для выполнения в качестве домашнего задания.

Домашнее задание

Поработать со списком ценностей.

1. Возьмите список. Если вы что-нибудь придумали после окончания занятия, то допишите.

2. Прочтите список. Вычеркните то, что кажется глупым или мелким.

3. Перечитайте список. Думайте при этом о смысле вашей жизни.

Вычеркните то, что ему противоречит. Если вы еще не открыли для себя смысл жизни, переходите к следующему пункту.

4. Распределите все желания на три категории: А — очень, очень важные, Б — очень важные, В — важные. Если желание не вошло даже в категорию В,

то вычеркните его.

5. Перепишите все А - желания на чистый лист бумаги. Если их меньше 10, допишите к ним Б - желания. Если и сейчас оказалось меньше 10, то надо либо начинать все снова, либо пересмотреть классификацию.

6. Из нового списка выберите одну вещь, которую вам хочется больше всего. Напишите ее на новом листе бумаги. Из оставшегося выберите наиболее желаемое и перепишите под № 2. Таким же способом доведите список на третьем листе бумаги до 10.

Вот то, что вы хотите. На остальных желаниях не стоит сейчас концентрироваться. Посмотрите на вашу десятку. Представьте, какое удовольствие вы получите от каждого пункта. Что вы почувствуете, когда все это станет вашим? Можете представить и почувствовать это сейчас".

Попросите членов группы выполнять задания именно в указанном порядке, хотя это может показаться делом долгим. Но эффективной проработки целей можно добиться только при тщательном следовании инструкции/

Занятие 9. Умение учитывать сильные и слабые стороны своих способностей при выборе профессии

Цели: повышение интереса членов группы к самим себе; анализ способностей как одного из факторов выбора профессии.

Задачи:

- дать членам группы алгоритм анализа своих сильных и слабых сторон;
- показать им необходимость самоанализа при принятии серьезных решений.

"На прошлой встрече мы начали анализ своих особенностей, учет которых необходим при выборе профессии. Мы говорили об эмоциональном отношении человека. Было заметно, что многим из вас трудно говорить о самих себе. Вы не привыкли к этому. У некоторых даже возникли сомнения в необходимости публичного самоанализа и рассказа. Поэтому с нашей стороны, как ведущих, требуются некоторые пояснения.

Дело в том, что на занятиях такого типа обсуждаются темы, которые мы в повседневной жизни затрагиваем лишь в исключительном случае. Речь идет о более глубоком самопознании, анализе схем поведения и обратной связи между членами группы. Проблемы самопознания очень наглядно демонстрирует так называемое окно Йогари. Психика человека в нем разделена на четыре части, в зависимости от доступности содержания каждой из них чуткому сознанию самого человека и людей, с которыми он взаимодействует.

Тест Холланда

Ведущий раздает участникам распечатанные бланки, объясняет правила заполнения карточек, после чего возможно обсуждение проведенной диагностической методики.

Упражнение "Мои способности"

Задачи: опробование на практике одной из эффективных техник самоанализа; обсуждение способностей как одного из факторов выбора профессии.

Вступление "Сегодня мы немного поговорим о человеческой психике, ее структуре и, подробнее, об одной из составляющих ее частей. При выделении психологии в отдельную науку никто не думал о разделении ее на отрасли, связанные с различными сферами жизни человека. Психология была единой наукой, изучавшей все проявления психики человека и животных. Но по мере усложнения, как и в любой другой науке, в психологии происходило выделение отраслей, соответствующих разным психологическим явлениям. Психика человека — очень сложное и многомерное явление, описывать ее во всем многообразии невозможно: не хватает языка и средств классификации. Поэтому основанием классификации избрали стабильность того или иного свойства во времени на протяжении человеческой жизни. В первую группу попали свойства стабильные, присущие человеку на протяжении всей жизни. Во вторую — те, которыми человек обладает несколько месяцев или лет, в третью — более кратковременные.

Психические процессы. Это отдельные стороны нашей психики — человеческие ощущения, восприятие, память, мышление, речь, воображение, чувства, воля.

2. Каждый из нас отличается устойчивыми личностными особенностями, более или менее постоянными качествами (один предпочитает рыбную ловлю, другой — заядлый путешественник, кто-то занимается музыкой, кто-то интересуется искусством). Стало быть, у нас разные интересы, разные способности. И вообще, мы все очень разные: один веселый, другой спокойный, третий вспыльчивый. Интересы, способности, темперамент, характер — это *психические свойства* человека.

3. Но наличие устойчивых психических свойств не означает, что человек постоянно пребывает в одном и том же состоянии. Порой мы бываем угрюмы, раздражительны, тревожны, порой — веселы, общительны, а иногда испытываем мучительный разлад с собой. Это — *психические состояния*.

Все процессы, состояния, свойства личности, связанные в один тугой узел, и составляют наш внутренний мир, нашу душевную жизнь, т. е. психику.

Сегодня мы подробнее поговорим о **способностях**. Под способностями мы обычно понимаем психические условия, наши индивидуальные особенности, обеспечивающие успешное исполнение определенной деятельности.

Таких условий и особенностей у каждого человека множество. У разных людей они могут быть неодинаковыми. Следовательно, встает вопрос о каком-то описании, упорядочении, классификации этих особенностей. Кроме того, рано или поздно возникает необходимость сравнения успешности отдельных людей, выяснения причин, влияющих, например, на успешность той или иной деятельности, следовательно, измерения способностей. Попробуем во всем этом разобраться. Грубо говоря, сколько видов деятельности, столько и способностей. Из этого огромного моря можно выделить общие способности, т. е. необходимые для многих видов деятельности, такие, как способность решать интеллектуальные задачи (уровень интеллекта); способность запоминать, сохранять и воспроизводить информацию или опыт (уровень памяти); способность к сопереживанию, вчувствованию в другого (эмпатия), которая делает эффективным процесс общения; способность к сосредоточению, распределению внимания; способность к воображению, представлению и т. д.

Внутри общих способностей существуют свои классификации, например, классификация по психическим процессам: мышление, память, представление (формы, цвета, пространства). До того момента, как человек приступил к деятельности, мы можем говорить скорее не о способностях, а о задачах. Способности формируются и развиваются только в деятельности. Каждую особенность можно развивать, если в этом есть необходимость. Главное, чтобы это делалось целенаправленно и регулярно. Способность обнаруживается только в деятельности. О том человеке, который при равных условиях обучения и тренировки быстрее освоил дело и лучше с ним справляется, говорят, что он способный.

Кроме общих, обычно говорят еще и о специальных способностях — психологических особенностях человека, помогающих ему успешно выполнить определенный вид деятельности (музыкальной, сценической, литературной, технической и т.д.). Развитие их опирается на определенные задатки, например на музыкальный слух и память.

Определенный уровень специальных способностей может быть сформирован у любого человека, даже при отсутствии больших задатков.

Решающей при этом оказывается система компенсаций. Связана она с тем, что в основе одинаковых достижений при выполнении определенной деятельности могут лежать различные способности. Например, в основе способности хорошо запоминать литературное произведение у одного может лежать хорошая механическая память, у другого — память образная, возникающая на основе представлений.

С другой стороны, одна и та же способность может быть условием успешности выполнения различных видов деятельности. Та же образная память может лежать в основе как художественных, так и технических способностей — чтение чертежей и схем. Для измерения способностей созданы специальные тесты. Бывает, что наше представление о собственных способностях различается с результатами объективных тестов. Например, мы считаем, что у нас хорошая память, а на деле оказывается, что результаты достаточно низкие. Бывает и наоборот, мы занижаем наши реальные достижения. В этом случае речь идет о самооценке способностей. Разумеется, наиболее эффективна реальная самооценка. Кроме этого, у каждого из нас существует какой-то идеальный образ того набора способностей, которыми мы хотели бы обладать. Расхождение реального и идеального образа, а также неадекватная самооценка — источник развития человека, его совершенствования.

Теперь о различии способностей и тренировке. Любой квалифицированный рабочий лучше справится со своей работой, чем самый способный, самый талантливый новичок. Но это будет, скорее, результатом тренировки, а не соответствующих способностей. Способности — это потенциал, который при соответствующем, одинаковом обучении дает более высокий результат. Это внутренние врожденные предпосылки выполнять более эффективно те или иные виды деятельности. Бесталанных людей нет. Самый страшный упрек, который может быть брошен человеку, — это обвинение его в бесталанности. Нет абсолютно универсальных людей, одинаково талантливо выполняющих любую работу. Каждый из нас оказывается более способным в одном деле и менее способным в каком-то другом. Важно просто определить те области деятельности, в которых мы более способны. Каждый человек должен быть на своем месте. От этого зависит и уровень развития государства, и психическое здоровье человека.

Грамотная оценка своих способностей — залог психического здоровья и правильного решения своих проблем, а также субъективной успешности человека в жизни. Таким образом, способности — это индивидуальные особенности человека,

которые помогают ему успешно заниматься тем или иным видом деятельности. К сожалению, при описании самих себя мы редко задумываемся о способностях. Гораздо чаще говорим о чертах характера, своих особенностях в общении с другими людьми.

Упражнение «Самоописание»

Задание. Каждому на листе бумаги надо написать:

- а) 5 способностей, которые развиты наиболее сильно; 5 видов деятельности (дел), которые более всего получаются;
- б) 5 способностей, которые наименее развиты; 5 видов деятельности, которые получаются хуже всего;
- в) 5 способностей, которыми хотели бы обладать в идеале; 5 видов деятельности, которые хотелось бы качественно, выполнять.

Оценка способностей

№	Способно	Способно	Способно
	сти, развитые наиболее сильно	сти наименее развитые	ти, которыми хочу обладать в идеале
1			
2			
3			
4			
5			

Оценка видов деятельности

№	Виды	Виды	Виды
	деятельности, развитые наиболее сильно	деятельности наименее развитые	деятельности, которые хочу выполнять качественно
1			
2			
3			
4			
5			

Ответы на пункты "а" и "б" — это субъективное представление человека о реальном "Я", на пункт "в" — об идеальном "Я". Необходимо добиться, чтобы каждый участник выполнил задание до конца.

Ведущие выполняют задание вместе со всеми и на равных участвуют в обсуждении.

Обсуждение. В ходе обсуждения каждый из участников, в том числе и ведущие, зачитывает самописание. Фактически работа идет с каждым индивидуально. Ведущие и участники задают вопросы друг другу. При этом необходимо выяснить:

- Кому было легче ответить на пункт "а"?
- Кому — на пункт "б" или "в"?
- К чему ближе то, что написано в пункте "в" — к пункту "а" или "б"?
- Кто не смог выполнить задание до конца? С чем это связано? Как проявил себя этот человек на предыдущих встречах?
- Будет ли выбираемая профессия шагом к идеалу?
- Как вообще связана профессия с тем, что содержит самописание?

Связь идеала с тем, что написано в пункте "б", говорит о низкой самооценке, неуверенности в себе. В этом случае необходимо помочь человеку наметить конкретные шаги в достижении идеала, своего рода "программу действий".

- Берется ли за основу при выборе профессии то, в чем человек достиг определенных результатов? Если нет, то почему человек поступает столь нерационально? В качестве резюме можно еще раз повторить, что, не учитывая при принятии решения своих способностей, мы резко сужаем окошко. Кроме того, на этой встрече участники группы смогут почувствовать всю тяжесть процесса обратной связи. Ее тяжело давать и принимать. Но делать это необходимо, так как только в этом случае человек будет адекватно воспринимать себя.

Упражнение «Что видят другие»

Участникам предлагается на листе бумаги составить список собственных качеств, особенностей, черт характера, состоящий хотя бы из 20 пунктов. На другой половине листа каждый участник пишет по 5-7 качеств, особенностей, черт характера каждого из присутствующих участников тренинга. Чтобы это задание выполнялось проще, можно пользоваться опытом предыдущего упражнения и предыдущих занятий. Далее по каждому участнику на доске составляется Окно Иогари, которое заполняется с тех черт, которые знает о себе сам человек, далее с помощью ответов они разносятся на категории три категории. Неизвестная категория остаётся пустой. По окончании упражнения можно сделать вывод о скрытых, но перспективных качествах, особенностях, чертах характера, а также о том, что для человека наименее свойственно.

Окно Иогари

	Знаю Я	Не знаю Я
Знают другие	Открытая (I)	Слепая (II)
Не знают другие	Скрытая (III)	Неизвестная (IV)

Открытая четверть (I) касается того относящегося к личности человека материала, который осознается и самим человеком, и его окружением. Слепая четверть (II) состоит из того, что видят в человеке остальные, но что ему самому не известно. Скрытая четверть (III) содержит то, что осознает субъект, но не осознают остальные. Неизвестная четверть (IV) складывается из материала, находящегося за пределами сознания как индивида, так и тех людей, с которыми он взаимодействует. Величины четвертей у разных людей неодинаковы. Чем больше открытая область, тем легче человеку в мире. Человек, не боящийся спрашивать о том, как он выглядит в глазах других, или способный хотя бы одному человеку признаться во всех своих мыслях и поступках, всегда более свободен и независим. Он испытывает меньше страхов в общении и действиях. Это не значит, что надо рассказывать о себе каждому встречному. И совершенно необязательно выполнять все пожелания других относительно собственного поведения. Цель работы группы — увеличение открытой четверти за счет сокращения других. Чем больше человек старается скрыть (шире диапазон тех его действий, которые видят другие, но которых не осознает сам), тем больше становится слепая четверть. Опасения, необходимость в защите, сокрытие собственных чувств и мотивов — все это уменьшает открытую зону в пользу скрытой. Но при этом увеличивается и неизвестная четверть. Методы расширения открытой зоны — самораскрытие, самопознание, обратная связь".
Затем ведущие отвечают на вопросы и дают пояснения.

Домашнее задание

Написать список конкретных шагов в достижении идеала (пункт "в")

Занятие 10. Социальная роль и профессия.

Цели: повышение интереса членов группы к своим социальным ролям, развитие более гибкого отношения к ним.

Задачи: сопоставление социальной роли и внутренних ценностей, различение интроспективного видения себя и оценки со стороны

Упражнение. «Профессия – специальность».

Данное упражнение направлено на повышение у участников осознания

таких понятий как специализация в рамках той или иной профессии и на расширение информированности о многообразии профессионального труда.

Игровое упражнение может проводиться как в кругу от 6—8 до 15—20 участников, так и в работе с целым классом. По времени оно занимает от 10 до 15—20 минут. Общая процедура следующая:

Участникам объясняется, как соотносятся понятия профессия и специальность: профессия — группа родственных специальностей (например, профессия—учитель, специальность — учитель физкультуры и т.п.).

Инструкция: “Сейчас будут называться профессии, а вам нужно будет по очереди называть соответствующие специальности”. Если кто-то из игроков называет сомнительные специальности или откровенно ошибается, ему можно задавать уточняющие вопросы. Допускаются небольшие обсуждения и дискуссии.

Для повышения активизирующих возможностей данного упражнения можно разбить группу на команды и устроить соревнование между ними, кто больше назовет соответствующих названной профессии специальностей (учебных заведений, медицинских противопоказаний, профессионально важных качеств...).

Упражнение «В детстве я хотел быть...»

Цель: Формирование в группе доверительных отношений, пробуждение интереса к теме профессионального самоопределения.

Ход упражнения: Каждому участнику предлагается в течение трех минут написать на анонимной карточке, кем он хотел быть в детстве и почему. Затем карточки сдаются ведущему, который их перемешивает и раздает участникам в случайном порядке. Каждый должен «вжиться» в образ неизвестного автора, зачитать написанное, предположить, изменилось ли это желание сейчас, когда человек повзрослел, и если изменилось, то почему? Остальные участники внимательно слушают, задают вопросы.

Упражнение «Призвание»

Цель: образная рефлексия актуальной потребности профессиональных достижений.

Тренер предлагает участникам подумать над понятием «призвание». Что это такое? Как призвание может быть проявлено в жизни человека? Как найти свое призвание? Что (или кто) человека может «призывать»?

Далее тренер предлагает визуализировать образ того, что каждого участника «призывает». Где это находится? На что (на кого) похоже? Какое это время года? Время дня? Какие слышны звуки? Запахи? Что каждый участник чувствует? Видит? Слышит? Ощущает? Предчувствует?

Далее следует обмен впечатлениями и обсуждение результатов визуализации в группе.

Упражнение «Необитаемый остров».

Цель: Исследовать ожидания в отношении каждого участника группы возлагаемой на него социальной роли.

Организация:

Все, необходимое для рисования: краски, кисти, карандаши. Формат листа такой, чтобы на нем смогли рисовать все участники.

Все участники группы пишут на листочках свои имена. Листочки становятся жребиями – каждый тянет один и оставляет в секрете, чье имя ему досталось.

Если вдруг попадетсся свой листок, необходимо его поменять.

Инструкция:

Представьте себе, что вы группой попали на необитаемый остров.

Вам предстоит здесь жить. Предлагаю вам нарисовать, чем вы будете заниматься. При этом каждый из вас изображает того, чье имя ему досталось. Подписывать рисунки, конечно же, не надо и раскрывать инкогнито тоже.

Предложите участникам во время рисования не общаться, взаимодействовать только через рисунок.

Рассматривание полученной картины. Каждый участник пытается угадать, где он изображен, и приводит аргументы, почему он так думает.

Авторы рассказывают, кого они изображали и почему именно в таком виде и за этим занятием.

Домашнее задание

Расспросить родителей или других близко знакомых взрослых о том, как они обрели свою социальную и профессиональную роль, проанализировать их ответы.

Занятие 11. Навыки самопрезентации

Цель: Ознакомить учащихся с основами самопрезентации

Задачи: дать необходимую теорию, отработать навык эффективной профессиональной самопрезентации.

Первый блок. Язык тела: понимание жестов других людей, расположение к себе своими.

I. Первый шаг: изучение жестов рук.

1. Защитные жесты: рассказывается о видах защитных жестов (перекрещение рук, ног и др.), производится закрепление материала в виде анализа поз присутствующих, упражнения "Закрыться разными способами" и анализа разыгрываемой игры.
2. Жесты доминирования: рассказывается о видах жестов доминирования (поворот кисти при рукопожатии, выставление пальцев и др.), закрепление (аналогичное предыдущему).
3. Жесты прикосновений: рассказывается о видах и значениях жестов прикосновений (потирание носа, глаза, собирание и др.), закрепление.
4. Прочие жесты рук: то же.

II. Второй шаг: изучение различных положений головы, корпуса и ног.

1. Защитные жесты: рассказывается о видах защитных жестов (отворачивание и др.), закрепление.
2. Жесты головы: рассказывается о видах жестов головой (наклонения, поворачивания), закрепление.
3. Зональное расположение, направление и наклоны корпуса: рассказывается о смыслах движений корпуса, закрепление.
4. Другие положения корпуса.

III. Третий шаг: другие жесты, движения и сигналы.

1. Манипулирование различными предметами: рассказывается о смысле манипулирования теми или иными предметами (очками, сигаретами и т.д.), закрепление.
2. Движения глаз: рассказывается о смысле направленностей взгляда, открытости-закрытости глаз и пр., закрепление.
3. Движения, связанные с процессом ухаживания: рассказывается о пользе знания и умения использовать движения ухаживания в некоторых случаях самопрезентации, закрепление.

IV. Четвертый шаг: отзеркаливание и другие способы расположения к себе.

1. Демонстрация открытых поз: повторение видов защитных жестов, обучение открытым жестам и позам, закрепление.
2. Выражение заинтересованности: повторение жестов, отражающих незаинтересованность и заинтересованность, рассказывается о комбинациях жестов заинтересованности, закрепление.
3. Отзеркаливание: рассказывается об отзеркаливании жестов партнера как наиболее успешном способе расположения к себе, закрепление (все разбираются на пары и играют в отзеркаливание).

Используется система жетонов. Ведущий является заказчиком определенной услуги (к примеру, за какое-то время решить арифметическую задачу) и выбирает из присутствующих "менеджера" (то есть того, кто будет выбирать конкретного исполнителя/исполнителей). "Менеджер" должен, исходя из рода задачи (ведущий описывает задачу только в общих чертах) и способностей присутствующих выбрать исполнителя/исполнителей. С каждым присутствующим "менеджер" проводит собеседование в течение одной минуты. В случае удачного выполнения задачи ведущий даёт "менеджеру" какое-то количество жетонов, которое он сам, исходя из договоренности с исполнителями и распределяет.

За 10-15 минут до конца семинара-тренинга все присутствующие на нем высказывают свое мнение о нем и о своих успехах и неудачах в процессе разыгрывания ситуаций.

Второй блок. Риторика: обретение собственного речевого стиля.

I. Первый шаг: развитие акустических характеристик речи.

1. Рассказывается об основных проблемах, связанных с дефектами речи: тихая речь, нозальность, неиспользование грудного резонатора и др.
2. Каждый участник рассказывает какое-либо стихотворение; после каждого выступления ведущий анализирует акустические характеристики речи выступившего, предлагает упражнения по самосовершенствованию.
3. Производится игра "Кубок обладателей хорошего голоса": попарно зачитывается один и тот же прозаический текст

II. Второй шаг: использование разных интонаций при психологическом воздействии на другого человека.

1. Рассказывается о методах психологического воздействия и соответствующих им интонациях: внушение, убеждение, доказательство, приказ, изменение состояния.
2. Все участники разбиваются на пары. Для каждой пары находится тема для обсуждения, по которой имеются противоречия. В течение 10 минут (по две минуты на каждый метод) происходит спор с использованием интонаций, присущих одному из методов психологического воздействия.
3. Происходит совместное обсуждение того, в каких ситуациях приемлемы те или иные методы.

IV. Третий шаг: весь упор при "устройстве на работу" делается на стилевом построении рассказа о себе, своих способностях.

V. Четвертый шаг, заключительный шаг: каждый участник должен рассказать о прошедшем семинаре-тренинге в том стиле, который он выбрал и заявил.

Третий блок. Власть дающего: "Я никогда ничего не беру, а только даю!"

I. Первый шаг: техники, снижающие эмоциональное напряжение.

1. Рассказывается о девяти факторах, помогающих/мешающих снижению эмоционального напряжения в общении (даны положительные и отрицательные полюса):

б) Участники разбиваются на пары, в каждой происходит на протяжении 5 минут обсуждение какой-либо спорной темы: о погоде, о политике, о воспитании детей и т.д. Затем каждый сам себя оценивает по каждому фактору (+, - или 0) и рассказывает, что ему помешало использовать все факторы.

II. Второй шаг: мотивация достижения.

1. Рассказывается о том, что такое мотивация достижения и почему это хорошо.

2. Составление проективных рассказов с использованием категорий мотивации достижения.

III. Третий шаг: "Что можно дать собеседнику?"

1. Происходит коллективное обсуждение того, что можно дать в разговоре собеседнику интересного, захватывающего.

2. Обучение "искусству фишек": участники садятся в круг и начинают по очереди "продвигать свои фишки", то есть интересные, неожиданные или по-новому поданные идеи или мысли, которые на какое-то время заставляют собеседника всерьез задуматься, отвлечься на какое-то, пусть и небольшое время. Все присутствующие оценивают идею по тому "фишка" она или нет. Тот, кто выдвинул "нефишку" - выбывает из игры. Последние два игрока объявляются "фишечниками года". В зависимости от времени игра может повториться.

Упражнение «Реклама»

Для закрепления предыдущих навыков каждому из участников предлагается потренироваться в самопрезентации. На размышление дается 3—5 минут, за которые каждый должен придумать рекламный ролик, представляющий его самого как «лучший в мире продукт». Участники могут разыграть пантомиму или сценку со словами, спеть песню, привести «мнение эксперта» — все что угодно, укладываемое в привычные рамки коммерческого или социального рекламного сообщения.

После того как все участники готовы к саморекламе, группа образует зрительный зал, расставив стулья в ряд или полукругом, и каждый по очереди выходит «в телевизор» и

разыгрывает свое представление. При необходимости можно

использовать любые попавшие под руку подручные материалы или просить коллег ассистировать.

Для того чтобы снять напряжение, неизбежное при выполнении творческих заданий, ведущий может начать демонстрацию рекламных роликов с саморекламы.

Не хуже снимают напряжение и аплодисменты по завершении каждого ролика.

Занятие 12. На пороге взрослой жизни

Цели: получение поддержки и положительной обратной связи о вопросах своего профессионального выбора от участников группы.

Задачи: сплочение, активация творческого потенциала участников, обмен эмоциональным опытом, который включает и предыдущий опыт участия

Упражнение «Узнай по рукопожатию»

Упражнение выполняется в группах по 5—6 человек. Сначала участники должны пожать друг другу руки; необходимо, чтобы каждый поздоровался с каждым. При этом нужно как можно точнее запомнить свои ощущения от рукопожатия, запомнить руку партнера. Далее выбирается один доброволец. Он встает перед своей группой и закрывает глаза. Участники по очереди подходят к нему и обмениваются с ним рукопожатием. Задача водящего участника — угадать, кто перед ним находится, с кем он только что поздоровался. Выполняется упражнение в полной тишине, чтобы игроки могли ориентироваться только на тактильные ощущения и не отвлекались на окружающие звуки.

Другой вариант этого упражнения подходит для групп, в которых участники уже достаточно хорошо знают и «чувствуют» друг друга. Игроки сидят по кругу. В центре круга стоит пустой стул. Участник-доброволец садится на этот стул, кладет руки на колени ладонями вверх и закрывает глаза. К нему в любом порядке очень тихо подходят остальные участники и кладут руки ему на ладони. Задача водящего - угадать, чьи это руки. Чтобы усложнить упражнение, можно ввести правило, согласно которому участники могут подходить к водящему несколько раз или не подходить вовсе.

Упражнение «Скульптура»

Участники разбиваются на пары или тройки и лепят по очереди друг из друга ту профессию, которая определилась в результате предыдущих результатов тестирования и при выполнении упражнений. Каждая профессия отгадывается смежной группой участников.

Упражнение «Цепочка профессий»

Упражнение используется для развития умения выделять общее в различных видах трудовой деятельности. Данное умение может оказаться полезным в случаях, когда человек, ориентируясь на конкретные характеристики труда, сильно ограничивает себя в выборе (как бы “заикливаясь” на одной - двух профессиях с этими характеристиками), но ведь такие же характеристики могут встречаться во многих профессиях.

Инструкция: “Сейчас мы по кругу выстроим “цепочку профессий”. Я назову первую профессию, например, металлург, следующий назовет профессию, в чем-то близкую металлургу, например, повар. Следующий называет профессию, близкую к повару и т.д. Важно, чтобы каждый сумел объяснить, в чем сходство названных профессий, например, и металлург, и повар имеют дело с огнем, с высокими температурами, с печами...

По ходу игры ведущий иногда задаст уточняющие вопросы, типа: “В чем же сходство вашей профессии с только что названной?”. Окончательное решение о том, удачно названа профессия или нет, принимает группа.

При обсуждении игры важно обратить внимание участников, что между самыми разными профессиями иногда могут обнаруживаться интереснейшие общие линии сходства. К примеру, если в начале цепочки называются профессии, связанные с металлообработкой (как в нашем примере), в середине — с автотранспортом, а в конце — с балетом (для подтверждения сказанного приводим пример подобной цепочки: металлург—повар - мясник - слесарь (тоже рубит, но металл) - автослесарь - таксист – сатирик эстрадный (тоже “зубы заговаривает”) - артист драмтеатра - артист балета и т.д.). Такие неожиданные связи между самыми разными профессиями свидетельствуют о том, что не следует ограничиваться только одним профессиональным выбором, ведь очень часто то, что Вы ищите в одной профессии, может оказаться в других, более доступных профессиях...

Иногда сходство между профессиями носит почти юмористический характер, например что, может быть общего между профессиями водитель троллейбуса и профессор в вузе? Оказывается и у того, и у другого есть возможность выступать перед аудиториями, да еще у водителя троллейбуса аудитории бывают пообширнее (сколько людей только в часы пик через

салон троллейбуса проходит?..). Если школьники указывают на подобные, или даже на еще более веселые линии сходства между профессиями, то ни в коем случае нельзя их осуждать за такое творчество — это один из показателей того, что игра получается.

Упражнение «Коллаж силы».

Участники принимают участие в обсуждении того, что каждый из них может сделать по крайней мере что-то одно лучше, чем кто-нибудь другой. Это может быть приготовление вкусного блюда, написание письма, изложение анекдота и т.д. Затем отвечают на следующие вопросы:

что Вы умеете делать лучше всех?

много ли Вы умеете делать хорошо?

Далее ведущий предлагает составить коллаж и объясняет этимологию этого слова. Коллаж — (от франц.) наклеивание. Технический прием в изобразительном искусстве наклеивания на какую-либо основу материалов, отличающихся от нее по цвету и фактуре; а также произведение, целиком выполненное этим приемом. Участникам предлагают пачку старых газет и журналов, цветной бумаги и просят вырезать заголовки, картинки, карикатуры и т.д.; все, что иллюстрирует сильные стороны каждого участника. Составляется коллаж сильных сторон характера. Каждый из участников может взять свой коллаж домой и повесить на видном месте.

Занятие 13. Применение полученных знаний в решении вопроса выбора профессии

Цели: закрепить полученные в ходе занятий по самопознанию знания и навыки, применив их к анализу конкретной ситуации; в ходе обсуждения предложенной ситуации активизировать размышления по поводу собственной ситуации выбора профессии. **Задачи:**

организация конструктивной дискуссии и самостоятельной работы группы; ликвидация пробелов в знаниях, усваивавшихся группой на предыдущих занятиях.

Игра «Ловушки - капканчики».

Цель игры - повышение уровня осознания возможных препятствий (ловушек) на пути к профессиональным целям и представления о путях преодоления этих препятствий.

Совместно с группой определяется конкретная профессиональная цель (поступление в конкретное учебное заведение; окончание данного заведения, оформление на конкретное место работы или конкретное профессиональное достижение, включая построение карьеры и получение наград, премий и

прочего...).

В группе выбирается доброволец, который будет “представлять” какого-то вымышленного человека (если доброволец пожелает, то он может представлять и самого себя...). При этом для вымышленного человека необходимо сразу же определить его основные характеристики: пол, возраст (желательно, чтобы возраст соответствовал возрасту большинства присутствующих, что сделает упражнение более актуальным: для играющих), образование, семейное положение и др. Но таких характеристик не должно быть слишком много!

Общая инструкция: «Сейчас каждый, уже зная, к каким целям стремится наш герой, должен будет определить (или придумать) для него некоторые трудности на пути к профессиональной цели. Особое внимание обращаем на то, что трудности могут быть как внешними, исходящими от других людей или от каких-то обстоятельств, так и внутренними, заключенными в самом человека и именно об этих, внутренних трудностях многие часто забывают... Желательно определить даже две - три таких трудностей-ловушек на случай, если похожие трудности придумают другие участники (чтобы не повторяться). Выделяя такие трудности, каждый обязательно должен подумать и о том, как преодолеть их. Главному игроку также дастся время, чтобы он выделил несколько наиболее вероятных трудностей на пути к своей цели и также подготовился ответить, как он собирается их преодолевать.

После этого по очереди каждый будет называть по одной трудности-ловушке, а главный игрок сразу же (без размышления) должен будет сказать, как можно было бы эту трудность преодолеть. Игрок, назвавший данную трудность также должен будет сказать, как можно было бы ее преодолеть. Ведущий с помощью группы определит (с помощью голосования или других процедур), чей вариант преодоления данной трудности оказался наиболее оптимальным. Победителю (главному игроку или представителю группы) будет поставлен "плюс". Если к концу игры у главного игрока окажется больше плюсов, то значит, он сумел преодолеть основные трудности (ловушки - капканчики) на пути к своей цели».

Далее игроки, включая главного героя, выделяют на своих листочках основные трудности на пути к намеченной цели. Напоминаем, что трудности бывают не только внешними, но и внутренними.

Каждый по очереди называет свою трудность. Если оказывается, что какая-то трудность будет явно надуманной, то сама группа должна решить, обсуждать подобную трудность или нет. Сразу же главный игрок говорит, как он собирается ее преодолеть.

После него о своем варианте преодоления трудности говорит игрок, назвавший эту трудность. Ведущий с помощью остальных игроков определяет, чей вариант преодоления трудности оказался оптимальным, интересным и реалистичным. Наконец, подводится общий итог (сумел герой преодолеть названные трудности или нет). При общем подведении итогов можно также посмотреть, сумел ли еще на подготовительном этапе главный игрок выделить те трудности (на своем листочке), которые уже в игре предлагали ему остальные участники. Ведущий должен поощрить такой обмен опытом, но одновременно следить и за тем, чтобы игра проходила динамично и не увязала в несущественных деталях.

Упражнение «Ситуация по выбору профессии»

Основная задача - дать группе возможность поработать как самостоятельной единице. Роль ведущего — наблюдать, давать необходимые для обсуждения справки, контролировать конструктивность дискуссии, актуализировать знания, приобретенные членами группы. Для хода обсуждения будет лучше, если ведущий выберет свою ситуацию, известную ему из опыта консультативной работы или из жизни. Мы предлагаем одну из ситуаций, обсуждавшихся в ходе наших занятий.

Ситуация. На консультацию к психологу-профконсультанту пришла девушка, окончившая среднюю школу. Дело было в начале июля, перед вступительными экзаменами в вузы. Она обязательно хотела поступить в вуз в этом году, но не знала в какой.

До 10-го класса Юля (так мы назовем девушку) хотела быть юристом. Она представляла себя либо адвокатом, либо следователем уголовного розыска. Мечтала стать юристом и ее подруга, которую Юля считала умнее и способнее себя. Подруга раньше на один год окончила школу, поступала на юридический факультет и провалилась на экзаменах. Юля очень переживала за подругу и решила не поступать на юридический, так как была уверена в своем провале.

Кроме профессии юриста Юля интересовалась математикой. Она успешно училась по этому предмету, но в 9-м классе к ним пришел новый педагог, которого они невзлюбили так сильно, что совсем перестали учить математику. Поэтому Юля опасалась провала на экзамене из-за больших пробелов в знаниях. Из профессий, связанных с математикой, ей больше всего нравилось программирование. Учителем математики она не хотела быть ни в коем случае. (Конкурс на прикладную математику был гораздо выше, чем на обычную.) Юля подумывала и о профессии экономиста. Ее

мама работала бухгалтером, поэтому Юля неплохо знала суть профессии. Но мама категорически возражала против такого выбора, так как считала, что бухгалтерия — удел женщин-неудачниц с плохой личной судьбой. Возражения ее были резкими и носили ультимативный характер. Юля была очень неглупой девочкой с аналитическим складом ума. Общительна. Хорошо играла на гитаре, гуманитарий. Поступить она хотела именно в этом году.

Что ей делать, если до вступительных экзаменов оставалась всего неделя?»

Ведущие могут давать любые справки — о проходных баллах и конкурсе, характере возможной будущей работы, о характере девочки и ее увлечениях и т.д.

Справка. Юля выбрала чистую математику, так как туда было легче всего поступить и там был очень популярный в городе клуб самодеятельной песни. Потом она работала программистом-оператором. Затем самостоятельно с помощью различных тренингов освоила основы психологических знаний. В настоящее время работает программистом и в качестве игротехника ведет деловые игры.

Упражнение «Оценка выбора»

Теперь, по образцу предыдущего упражнения, каждый из участников рассказывает о своем профессиональном выборе, остальные оценивают его. Будет удобно, если в результате выполнения предыдущего упражнения родится некий алгоритм, которым можно пользоваться при выполнении этого упражнения. Очень важна здесь роль ведущего, направляющего в конструктивное русло других участников, следящего за правилами и уважительным общением внутри группы.

Занятие 14. Планирование профессионального пути

Цель: освоить навыки по планированию своего пути.

Задачи:

- дать необходимые знания по планированию профессионального пути;
- предоставить членам группы возможность "заглянуть в будущее" с учетом полученных знаний.

Краткое резюме предыдущих встреч: что из знаний, необходимых для адекватного выбора профессии, уже получено. (Целиком пройден комплекс навыков по самопознанию и самооценке: способностей, особенностей личности, особенностей, проявляющихся в межличностном взаимодействии. Освоены умения по оценке своего эмоционального состояния, по принятию

решений.)

Следующий и последний этап — освоить умения по планированию своего пути.

Упражнение «Я – дома, я - на работе»

Разделите лист пополам, озаглавьте две колонки «Я – дома», «Я – на работе». Составьте 2 списка ваших типов поведения (как можно больше) себя в том и ином проявлениях.

Как вариант можно предложить составить списки типов поведения «Дома я никогда», «На работе я никогда». Составление списков проводится индивидуально, а последующее обсуждение – в группах.

Обсуждение:

Проанализируйте: похожие черты, противоположные черты, одинаковые качества, проявляющиеся в разных модальностях отсутствие общих черт.

Какой список было составлять легче, какой получился объемнее?

Каково ваше отношение к тому, что в характеристиках есть заметные различия и т.д. Почему так происходит?

Должны ли эти списки совпадать? Почему?

Что помогает определить такой анализ своего поведения на работе и дома?

Послесловие:

Эти упражнения позволяют участникам выйти на имеющиеся стереотипы поведения мышления, посмотреть на свои взаимоотношения с профессией как бы со стороны, первоначально определить свое отношение к сложившейся ситуации, отметить возможную проблемность, «перекося» в распределении психической энергии. Только при учете всего этого можно определить изменения в своем дальнейшем поведении и деятельности.

Упражнение «Визитная карточка»

Представь что тебе на 20 лет больше, чем сейчас. У тебя есть визитная карточка. Нарисуй ее.

Рисунок "Я через 10 лет".

Каждый из участников простым карандашом выполняет рисунок. Ведущие не дают никаких дополнительных инструкций и должны пресекать все разговоры, если они носят характер типа "Скажи, что мне нарисовать?" При этом рисунок не обязательно должен отражать профессию.

Рисунок "Мой товарищ через 10 лет".

Каждый рисует еще товарища, сидящего справа (по кругу), и того, кого хочет еще раз нарисовать. Таким образом, всего каждый выполняет четыре рисунка.

Если в группе мало ребят, то рисует каждый — каждого. Рисунки должны быть подписаны: кто рисовал и кого. Затем организуется дискуссия.

Предсказать ход дискуссии очень сложно, поэтому ведущие должны направлять ее только по основным путям:

- Сравнение представлений самого человека о своем будущем и представление о его будущем других людей.
- Сравнение представлений о будущем человека его друзей, тех, кто его давно знает и любит, и людей, которые впервые встретились с ним в группе. (Бывает так, что представления друзей менее объективны либо не столь полны, как впечатления других членов группы. Если такое имеет место либо представления и той и другой группы рисовавших почти одинаковы по полноте и объективности, то это служит для ведущих еще одним критерием эффективности ГПК.)

Обсуждение. "На чем строится планирование". (Теоретические основы см. в первой части программы.)

Осознание себя во временной перспективе предполагает, что при совершении важных шагов в своей жизни человек в состоянии сказать себе: "Я понимаю, что этот шаг подготовлен ходом моей жизни. На его совершение оказали влияние такие-то конкретные события. Я могу предположить, что совершаемое мною сейчас приведет в будущем к каким-то определенным событиям. Другими словами, я понимаю, что вся моя жизнь — это неразрывная цепь". Осознающий себя во времени человек в состоянии выделить цели, которые он хочет достичь в жизни, определить, каким способом в своей каждодневной деятельности он приближается к ним. Такой человек всегда активен в достижении своих целей, но он не является прагматиком. Понимая временную перспективу, человек учится дорожить сегодняшним днем, понимать ценность и неповторимость каждого прожитого дня, находить в каждом дне хотя бы маленькую радость. Понимая связь того, что он делает сегодня, со своими конечными целями, он становится более активным. Кроме того, осознает, что он сам — хозяин своей судьбы.

Примечание 1. Обычно это занятие оставляет большое впечатление, поскольку является едва ли не первым случаем развернутого

прогнозирования жизни. Поэтому, если при обсуждении группа не укладывается в указанное время, то лучше продолжить его до конца либо договориться о дополнительной встрече. Останавливать обсуждение темы на середине нельзя.

Примечание 2. Часто в рисунках предстает образ жизни человека в 26-27 лет (например, машина, дом, дети...). Таким образом происходит возврат к обсуждению целей и ценностей жизни. Обсуждение этой темы можно не прерывать, но надо обязательно задать вопрос: "Кто ты будешь при этом, какими средствами будут достигнуты цели?"

Занятие 15. Профессиональна зрелость

Цель: обобщение полученных знаний и навыков по принятию решения о выборе профессии.

Задачи:

- проверить усвоенные навыки и знания, разъяснить то, что члены группы не до конца поняли;
- особо уделить внимание тому, что усвоенные навыки и знания пригодятся им в течение всей жизни. При использовании приобретенных навыков человек сможет обдуманно и осознанно строить свою жизнь, понимать причины неудач и избегать их, опираясь на удачу.
- краткое подведение итогов всего цикла встреч.

Проективный рисунок "Дорога в жизнь"

На больших листах бумаги (по числу членов группы) рисуется символическая дорога, уходящая к горизонту. Листы подписываются, и все участники группы рисуют на каждом листе пожелания для автора рисунка и свое представление о его жизни. Желательно, чтобы они касались всего пути. Пожелания могут быть двоякие: чего достичь и чего избежать. Если хозяин листа захочет, рисовавшие могут дать пояснения. "Эмоциональное отношение к выбору профессии" (10 мин) Участники группы вновь рисуют на тему "Эмоциональное отношение к выбору профессии", уже не обсуждая рисунок, для диагностики эффективности работы группы.

Если ведущие хотят оценить эффективность занятий еще и при помощи методики "Профессиональная готовность", то по окончании встречи они просят участников группы еще раз ответить на вопросы.

Упражнение "Подарок".

Участники на отдельных листочках пишут различные человечески качества, затем внутри круга создается «банк». Один из участников группы

начинает упражнение: берет один листочек «про себя» читает качество, которое там написано . и дарит тому участнику у которого оно есть. Это условие оговаривается в начале.

Участники по кругу проводят рефлексию и отвечают на вопрос: "Что я хотел бы подарить..."

- себе
- нашей группе
- человечеству.

Проведение исходящей диагностики.

Прощание, подведение итогов, пожелания друг другу.