

Муниципальное образовательное учреждение  
для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей  
«Верх-Чебулинский районный детский дом»

Программа  
профориентационной работы с  
воспитанниками, учащимися 9 классов  
«Уроки выбора профессии».

2011 –2012 уч. год.

## **Рецензия:**

Данная программа предназначена для изучения личностных особенностей школьников и формирования реалистичного самовоприятия, ознакомления с миром профессий, с требованиями рынка труда и образовательных услуг, с правилами выбора профессии, самопрезентации и планирования карьеры.

Особенно остро проблемы профессионального выбора встают перед воспитанниками детских домов.

В работе выявлены недостатки существующей системы профориентационной работы с выпускниками детских домов, особенности условий воспитания и личности воспитанников детских домов, влияющие на формирование готовности к выбору профессии, критерии эффективности программы по подготовке к выбору профессии выпускников детских домов.

## ПОИСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Выбор профессии - сложный и ответственный шаг в жизни каждого человека. Это особенно важно в современных условиях, условиях развития рыночных отношений и появления рынка труда. От профессиональных достижений во многом зависит и жизненный успех. Правильно выбрать профессию - значит найти свое место в жизни. Ответить на вопрос «Кем быть?» фактически означает найти способ реализации собственного «Я». Однако на пути свободного поиска собственного «Я» подростки сталкиваются с различными сложностями. Это может быть связано с недостаточной информированностью о мире профессий, нехваткой знаний о самих профессиях и требованиях, которые они предъявляют человеку, незнание своих возможностей и склонностей.

Особенно остро такие вопросы встают перед воспитанниками детских домов и приютов.

Проблема социального сиротства в настоящее время приобрела небывалые масштабы. После выхода из детского дома выпускники, как правило, не могут адаптироваться ко взрослой жизни и стать полноценными членами общества. Результаты многочисленных исследований показывают, что только 10-15 % детдомовцев более или менее успешно устраивают свою жизнь: работают, заводят семьи и воспитывают своих детей. Остальные же попадают в асоциальные зоны: более 30% становятся преступниками, 30% - бомжами; 40% - алкоголиками и наркоманами; 10% заканчивают жизнь самоубийством на первом году самостоятельной жизни. С другой стороны, по мнению ряда авторов, неустроенность жизни выпускников после детского дома во многом зависит от их профессиональной неустроенности. Например, как отмечает С.В. Баюмова «выпускники детского дома испытывают социальные и психологические трудности при обучении в профтехучилищах, потому что недостаточно хорошо социализированы и потому что не чувствуют, что специальность, по которой они обучаются, - это их выбор». А американские исследователи выяснили, что удачно выбранная профессия повышает самоуважение и положительное представление о себе, сокращает частоту физических и психологических проблем, связанных со здоровьем, и усиливает удовлетворённость жизнью. Таким образом, можно обозначить одну из основных проблем жизнеустройства воспитанников детских домов. Эта проблема заключается в том, что, с одной стороны, одну из главных ролей в постинтернатной адаптации и социализации выпускников детских домов играет удачный выбор будущей профессии, а с другой стороны, большая часть выпускников оказываются не готовы сделать такой выбор, о чём неумолимо свидетельствуют данные статистики.

### **Недостатки существующей системы профориентационной работы с выпускниками детских домов:**

1. В традиционной профориентации часто делается акцент только на выявлении профессионально важных качеств подростка и составлении на этой основе *рекомендаций по выбору профессий*. Но, как пишет проф. Е.А. Климов, профессионально важные качества нужно не только «выявлять», но во многом и *закладывать* в человека средствами воспитания, образования и организации его деятельности. По мнению Климова, самоопределение предполагает *активизацию* самопознания и самовоспитания самого подростка [5].
2. В традиционной профориентации делается упор на *профинформирование и профдиагностику*. По мнению д.пс.н., Э.Ф. Зеера, это часто порождает выбор человека *под* профессию, а профессиональное самоопределение сводится к одномоментному акту выбора профессии [4]. Для администрации и многих педагогов детских домов такой подход является *менее затратным*, поскольку занимает меньше времени и не требует глубокой содержательной проработки проблем самоопределения. Однако, для воспитанников детских домов такой подход часто приводит к ложному самоопределению и неготовности взять на себя ответственность за профессиональный выбор.

3. Смысл профориентации традиционно видится в *адаптации* выпускника школы или детского дома к существующим условиям. Это, по мнению проф. Е.Ю. Пряжникова, приводит к нивелированию ценностного компонента профессионального самоопределения. Такая ситуация приводит к «отчуждению» человека от собственного труда, от главного дела своей жизни. И человек начинает воспринимать себя и других лишь только как товар. Часто это становится причиной личностных кризисов и глубокой неудовлетворённости [7].

4. Используются *устаревшие* методы и инструменты профдиагностики. Так, например, из изученных нами 30 методик профориентации почти в каждой второй использовался опросник «Карта интересов», хотя уже имеются данные о его устаревании. Например, психолог О.Г. Филимонова говорит о том, что этот опросник долгое время публикуется без изменений, устарел как с точки зрения перечня направлений деятельности, так и с точки зрения формулировки вопросов [8]. Другая проблема связана с тем, что большинство профориентационных тестов и опросников дают *«готовые»* результаты, тем самым не оставляя подросткам возможности активизировать собственные мыслительные и творческие ресурсы для самопознания. Так, осознанный личный профессиональный выбор подменяется «чужим» готовым ответом теста или опросника.

5. Очень большим недостатком традиционного подхода к профориентации детдомовцев является то, что такой подход строится практически *на тех же* принципах и идеях, что и для обычных школьников. Между тем, очевидно, что у воспитанников детского дома есть целый ряд *отличительных особенностей*, которые не могут не влиять на профессиональное самоопределение, и игнорирование этих особенностей снижает качество профориентационной работы.

**Особенности условий воспитания и личности воспитанников детских домов, влияющие на формирование готовности к выбору профессии:**

1. Совместное проживание, отсутствие личного пространства, своих вещей. Это, в свою очередь, часто приводит к нивелированию ценности вещей и предметов, непониманию роли того труда, который был затрачен на их создание, и как следствие – к низкой ценности труда как такового.
  2. Объективная нехватка информации о возможностях профессионального обучения и выбора профессии (по сравнению с массовой школой).
  3. Частые случаи выбора профессии за выпускника (когда администрация решает, куда лучше ему пойти учиться, исходя из второстепенных факторов: наличие жилья, простота поступления).
  4. Несформированность базовых социальных и бытовых навыков (установление контакта, решение конфликта, ведение домашнего хозяйства).
  5. Завышенная самооценка, часто ведущая к принятию необоснованных решений, в частности, относительно выбора профессии.
  6. Финансовая безграмотность, ведущая к растрате денежных средств и других ценностей, обесцениванию денег и труда.
  7. Социальное иждивенчество, неумение и нежелание брать на себя ответственность за свою жизнь, за выбор профессии, за решение конкретных социально-бытовых задач.
  8. Низкий уровень чувства защищённости вследствие отсутствия у большинства воспитанников положительного опыта пребывания в семье и удовлетворения базовых потребностей (в любви, внимании, признании).
  9. Пониженный уровень или задержка интеллектуального развития, сужающие возможности ребёнка для овладения различными сферами профессиональной деятельности и выбора профессии.
  10. Более низкие показатели здоровья (по сравнению с обычными детьми), что ведёт к появлению профессиональной непригодности при выборе ряда профессии.
- Исходя из приведённых выше недостатков, которые, на наш взгляд, существуют в нынешней системе профориентации в детских домах, а также исходя из условий

воспитания и развития личности самих воспитанников детских домов, можно сформулировать критерии, которым, как нам кажется, должна удовлетворять программа по подготовке к выбору профессии.

**Критерии, которым должна соответствовать программа по подготовке к выбору профессии выпускников детских домов:**

*Компактность и удобство в практическом применении.*

Это означает, что вся программа, отдельные упражнения и задания должны быть максимально просты и понятны для применения любым человеком, в чью компетентность входит помощь выпускникам детского дома в профориентации.

*Наличие количественных и качественных методов оценки.*

Только благодаря сочетанию этих двух видов оценки можно добиться большей объективизации результатов профориентационной работы. К количественным показателям могут относиться: число детей, принявших участие в занятиях; количество часов и форм работы; количество проведённых индивидуальных профконсультаций. К качественным показателям можно отнести, например, появление новых ценностных ориентаций, связанных с выбором профессии и дальнейшей работой; формирование внутренней готовности совершать самостоятельный выбор; изменение эмоционального отношения к ситуации выбора профессии.

*Наличие активных методов профориентации и интерактивных форм работы.*

Именно такие методы и формы работы позволяют решить одну из важнейших и сложнейших задач, а именно замотивировать воспитанников детского дома на активное участие в собственном профессиональном самоопределении и в самостоятельном выборе профессии. Как мы показали ранее, воспитанники детского дома имеют ряд особенностей, препятствующих успешному выбору профессии и постинтернатной адаптации (иждивенческая позиция, бедная эмоциональная сфера, пассивная позиция по отношению к своему будущему). На наш взгляд, активные методы и интерактивные формы профориентационной работы позволяют решить эту проблему, переведя воспитанников детского дома из разряда пассивных объектов самоопределения в разряд его активных субъектов.

*Разработка и подача материала занятий с учётом интеллектуальных особенностей воспитанников.*

Как мы показали ранее, дети из детского дома имеют либо задержку, либо заниженный уровень в интеллектуальном развитии. Это означает, что степень усвоения знаний гораздо ниже, чем у их сверстников из массовой школы. Поэтому, на наш взгляд, все задания и весь теоретический материал программы по профориентации должен быть максимально упрощен для понимания его участниками. Ведь, в конечном итоге, именно понимание материала позволяет достичь тех положительных изменений, которые приведут к формированию готовности к самостоятельному выбору профессии.

*Использование мультимедиа-технологий.*

Использование мультимедиа-технологий напрямую влияет, на наш взгляд, на эффективность усвоения материала. Наглядность является одним из базовых принципов эффективного обучения, но в условиях детского дома она приобретает ещё большую актуальность. Связано это с тем, что среда детского дома, - это как правило, обеднённая в плане сенсорных стимулов среда. То есть в отличие от обычных детей, дети из детского дома, гораздо реже видят видеосюжеты, фотографии, слышат разнообразную речь, музыку. Именно поэтому, как мы считаем, максимально возможная часть материала программы должна быть представленная в мультимедиа формате.

*Развитие социальных и бытовых навыков.*

Многие исследователи говорят о низкой социальной компетентности выпускников детских домов. При этом успешный выбор профессии и дальнейшая профессиональная карьера, на наш взгляд, не мыслима без успешного развития социальной компетенции. Поэтому одной из важных задач в профориентационной работе должно быть развитие

социальных и бытовых навыков, которые, в конечном итоге, помогут выпускникам успешно решить задачу, связанную с выбором профессии, устройством на работу или место дальнейшей учёбы.

#### *Возможность организации профессиональных проб.*

Успешный российский опыт по профориентации выпускников детских домов показывает, что очень важной является возможность приобщения выпускников к профессиональной среде, когда они ещё находятся в детском доме. Появление такой возможности, как нам кажется, позволяет решить сразу несколько важных задач. Во-первых, попробовав на практике, «что такое профессия», выпускники детского дома, скорее всего, станут более мотивированы на подготовку к осознанному выбору профессии. Во-вторых, такой опыт, возможно, поможет сформировать более адекватные, реалистичные представления о труде, профессии, функциональных обязанностях и условиях работы. А это значит, что воспитанники в дальнейшем смогут сделать свой профессиональный выбор, основываясь не только на своих субъективных (порой далёких от реальности) представлениях о профессиях, а на достаточно объективных данных.

#### *Возможность организации экскурсий в ВУЗы и СУЗы.*

Такая возможность, как нам кажется, позволяет решить те же самые задачи, что и организация профессиональных проб, только применительно к выбору дальнейшего места учёбы. Ведь только единицы выпускников после детского дома сразу устраиваются на работу, а большая часть стремится продолжить учёбу либо в учреждениях среднего специального, либо высшего образования. И тогда, как мы считаем, реальное знакомство с системой, правилами, людьми, представляющими те или иные учебные заведения (с чем выпускники, как правило, не знакомы, и что во многом отличается от интернатной системы), может способствовать более адекватному выбору дальнейшего места учёбы.

#### *9. Привлечение опыта успешного устройства и адаптации уже выпустившихся из детского дома воспитанников.*

Как мы отмечали ранее, одной из особенностей личности выпускников детского дома является повышенная тревожность, а также чувство незащищённости и небезопасности. Во многом оно связано и с непредсказуемостью будущего, в частности, профессионального будущего. Уменьшение тревожности, на наш взгляд, может помочь выпускникам детского дома более адекватно увидеть все возможности и риски, связанные с выбором профессии и покиданием детского дома, а также сформировать оптимистичное отношение к своему будущему. А для решения этой задачи очень полезным может оказаться привлечение опыта тех сирот, которые уже выпустились из детского дома и успешно устроились в жизни (то есть, выбрали профессию, нашли работу, обеспечены жильём, успешно решают повседневные задачи и). Такой реальный пример сверстников может помочь, на наш взгляд, поверить воспитанникам детского дома в свои собственные силы.

#### *Обоснованный выбор содержания профориентационной программы.*

Содержательная часть программы по профориентации, на наш взгляд, должна обязательно включать в себя раздел, глубоко раскрывающий специфику и особенности мира профессий; раздел, связанный с собственным самопознанием ученика (в определённой степени – через психодиагностику); и раздел, связанный с построением личного профессионального плана на основе всех знаний и опыта, полученного в рамках программ.

#### *11. Использование современных диагностических методик.*

При использовании диагностических методик в рамках профориентации лучше всего, на наш взгляд, ориентироваться на использование или создание активизирующих методик (разработанных Пряжниковым, Пряжниковой и другими учёными), а не традиционных тестов, многие из которых уже устаревают или не имеют данных о валидности.

#### *12. Акцент на использование интерактивных форм проведения занятий.*

К наиболее удачным формам проведения программ по профориентации, как мы считаем, можно отнести интерактивные формы (тренинг, ролевая игра, групповая дискуссия), а также нечасто используемые, но перспективные формы «практической профориентации» (например, профессиональные пробы).

*13. Учёт сенситивного для выбора профессии возраста воспитанников детских домов.*

Наиболее релевантным возрастом для участия в программе по профориентации, по нашим данным, является возраст 9-11 класса.

Разработка программы по подготовке выпускников детского дома к выбору профессии с учётом данных критериев, является, как нам кажется, гарантией эффективности такой программы, как в отношении её непосредственного проведения, так и в отношении долгосрочных результатов от участия в ней.

**ЦЕЛЬ:** изучение личностных особенностей школьников и формирование реалистичного самовоприятия, ознакомление с миром профессий, с требованиями рынка труда и образовательных слуг, с правилами выбора профессии, самопрезентации и планирования карьеры.

## ПЛАН ЗАНЯТИЙ

1. Самооценка и уровень притязаний
2. Чувства и эмоции
3. Темперамент и профессия
4. Профессия и здоровье
5. Интересы и склонности в выборе профессии
6. Формула профессии
7. Стратегия выбора профессии
8. Способности и профессиональная пригодность
9. Ошибки в выборе профессии
10. Современный рынок труда
11. Пути получения профессии
12. Навыки самопрезентации

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ.

Дата	Наименование разделов, тем	Цель занятия	Содержание занятия		
			Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
	Самооценка и уровень притязаний	Изучение особенностей самооценки воспитанников. Формирование представлений о ее значении для профессионального самоопределения.	Информация ведущего.	Упр. «Кто я», «Какой я?» Определение понятий: успех, притязание, самооценка.	Рефлексия занятия
	Чувства и эмоции	Изучение уровня агрессии, значение	Информация	Тест эмоций (Басса–Дарки)	Беседа «Влияние особенностей

		эмоционального состояния на выбор профессии.	ведущего. Анекдот про домкрат.	Анализ результатов.	эмоций на выбор профессии» Рефлексия занятия
	Темперамент и профессия	Изучение темперамента воспитанников, его влияние на выбор профессии.	Понятие темперамента.	Тест на определение типа темперамента. (модификация Резапкиной Г. личностного опросника Айзенка)	Беседа «Влияние темперамента на выбор профессии» Рефлексия занятия
	Профессия и здоровье	Изучение состояния здоровья воспитанников, его влияние на выбор профессии.	Беседа «Влияние состояния здоровья на выбор профессии»	Методика «Мое здоровье»	Рефлексия занятия
	Интересы и склонности в выборе профессии	Изучение интересов подростков, формирование представления о взаимосвязи интереса с выбранной профессией.	История Шлимана Г. Беседа « значение интереса в выборе профессии»	Методика «Профиль», Анализ отрывка «Приключение Тома Сойера»	Рефлексия занятия
	Формула профессии	Знакомство с классификацией профессий,	Знакомство с классификацией профессий.	Игра «Аукцион», методика «Формула профессий»	Рефлексия занятия
	Стратегии выбора профессий	Формирование представлений подростков о правильной стратегии выбора профессий.	Беседа «Какой выбор профессий можно считать правильным?»	Упр. «За и против», «Машина времени»	Рефлексия занятия

## ЗАНЯТИЕ 1

### Самооценка и уровень притязаний

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

**Франсуа Вийон**

**Ведущий.** Профессиональная деятельность занимает примерно третью часть жизни каждого человека. Это немало. Особенно если учесть, что еще одну треть своей жизни мы проводим во сне. Заниматься столько времени любимым и интересным делом — счастье, которое вполне достижимо. Чтобы правильно выбрать профессию, необходимо знать свои возможности, профессиональные интересы и склонности, а также учитывать требования профессии и ситуацию на рынке труда.

Оценить свои возможности можно с помощью психологических методик. Большинство из них основаны на самооценке, то есть способности человека оценивать самого себя. А она у всех разная. Один, обладая скромными способностями, вполне доволен собой. Другой, несмотря на высокие достижения, страдает от собственного несовершенства. Древние считали, что человек — мера всех вещей. Значит, сколько людей — столько и измерительных приборов? Способность оценивать себя — важнейшее образование человеческой психики, которое формируется в раннем детстве и накладывает отпечаток на всю жизнь человека.

**«Кто Я?»** В течение 5 минут десять раз по-разному ответьте на вопрос: «Кто Я?»

Записывайте ответы так, как они приходят вам в голову.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

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

Проанализируйте свои ответы. Встречаются ли среди них критические замечания? Возможно, и в жизни вы склонны преувеличивать свои недостатки. Обратите внимание на ролевые и биографические характеристики («юноша», «девушка», «сын», «дочь»). Если их большинство, возможно, вы предъявляете себя в жизни как носителя формальных характеристик, под которыми могут подписаться миллионы людей. Где ваша индивидуальность? Вы про нее забыли или ее нет?

Бывает, что разные ответы крутятся вокруг одной и той же темы: увлечений, отношений с другими людьми, планов на будущее. Подчас так проявляются проблемы, которые неосознанно определяют ваши поступки.

В каком времени стоят глаголы в ваших ответах: в настоящем, будущем или прошедшем? Или они вне времени? Если большинство ответов относится к прошлому («я был

перспективным спортсменом»), возможно, вы до сих пор цепляетесь за него, перебирая, словно старые фотографии, вчерашние успехи.

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

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

«**Какой Я?**» Оцените свои качества по десятибалльной шкале:

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

**Примечание.** Каждый учащийся получает листок, на котором должен написать имена тех девушек и юношей из класса, кого он считает первыми в номинациях «Самый умный», «Самый добрый» и «Самый красивый». Учитель собирает листочки и зачитывает имена. Три-четыре фамилии, которые встречаются чаще всего, записываются на доске. Победителям можно вручить символические призы, грамоты, знаки отличия. Это упражнение заставляет задуматься, насколько собственная оценка совпадает с оценкой других людей.

*О том, как опасна негативная самооценка, нас предупреждает история гениального физика Эренфеста. Многие ныне знаменитые ученые спрашивали его совета. Его помощь была бесценна. Его открытиями пользовались другие. Трагедией Эренфеста была заниженная самооценка. Он всегда сомневался в своей правоте. Однажды он посчитал себя абсолютно неспособным и покончил жизнь самоубийством. Поэтому о нем мало кто знает.*

*Слава не сделала счастливой великую актрису Грету Гарбо, которая также имела заниженную самооценку. У нее были миллионы поклонников, но почти не было друзей. Она была настолько застенчива и неуверенна в себе, что не могла сниматься в присутствии людей. Исключение делалось только для партнеров по сцене и оператора. Праздники она отмечала одна в своем огромном замке.*

*Эти совершенно непохожие люди с такими разными судьбами были невероятно талантливы и успешны в профессиональной деятельности. Причиной их несчастья стала заниженная самооценка, то есть неспособность принять и полюбить себя, признать свое возможное несовершенство.*

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

### **САМООЦЕНКА = УСПЕХ / УРОВЕНЬ ПРИТЯЗАНИЙ**

Есть только два способа повысить самооценку:

- добиться успеха в какой-нибудь деятельности;
- снизить уровень притязания.

Достичь одновременно и того и другого удастся только великим людям.

*Эйнштейн был изумлен, обнаружив в один прекрасный день, что является одним из самых знаменитых людей в мире. Людям он казался таким же странным, как его теория относительности. Кстати, сам он объяснял свою теорию так: мужчина сидит с хорошенькой девушкой — и часы летят незаметно. Но если ему придется сидеть на раскаленной плите, минута будет тянуться бесконечно. Это и есть относительность. Однажды капитан трансатлантического лайнера предложил ему выбрать любую каюту. Эйнштейн сказал, что ему абсолютно безразличны условия, он готов*

*путешествовать хоть на рулевом колесе. Он презирал славу, деньги и титулы. Счастье для него состояло из работы, игры на скрипке и плавания под парусом. (Карнеги Д. Малоизвестные факты о хорошо известных людях. — М., 1993).*

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

• **Что вы вкладываете в понятие «успех»?**

Что такое успех? Можно ли говорить об успехе по-американски, по-европейски и по-русски? Вот как отвечает на этот вопрос князь *Петр Дмитриевич Голицын*:

*«Понятие успеха универсально во всем мире. Успех — это достижение оптимального метода организации своей жизни, как в личном, так и в деловом плане. Но внешне он различается в разных местах. В Америке, например, человек, достигший успеха, любит его демонстрировать, покупая себе большие дома и большие автомобили. А в Европе, наоборот, люди ведут себя более сдержанно, более скромно. В России насаждается американский образ успешного человека: «шестисотый» мерседес и два черных джипа охраны, которые гонятся за ним. Но все это внешние детали. Успех — это мера добра и зла, которые я совершаю в этой жизни. Когда мои родители, дед и бабушка перед революцией 1917 года уехали из России, у них вовсе ничего не было, потому что они думали, что через две недели вернутся назад. А эти две недели растянулись на восемьдесят лет! Мой дед, например, стал в эмиграции первым секретарем русской зарубежной церкви. Мой отец работал инженером, и настолько хорошо работал, что его работу до сих пор ценят на трех материках. Вот настоящий успех. И первоначальное отсутствие банковского счета тут ничего не меняет».*

«Успех — это...» Подумайте, что для вас означает слово «успех»? Поговорите на эту тему со своими родителями.

Как остроумно заметил У. Джеймс, «никто бы из нас не отказался быть сразу красивым, здоровым, прекрасно одетым, великим силачом, богачом, остряком, покорителем женских сердец и в то же время философом, филантропом, государственным деятелем, исследователем Африки и модным поэтом. Но это решительно невозможно».

## ЗАНЯТИЕ 2

### Чувства и эмоции

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

**А. Лоуэн**

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

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

станции и в ответ на приветствие владельца заорал: «Да подавись ты своим домкратом!»

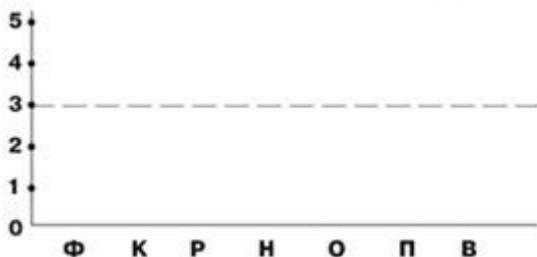
**«Тест эмоций» (авторская модификация теста Басса-Дарки)**

Каждый оказывался в ситуации, когда трудно сдерживать свои эмоции. Прослушайте следующие утверждения. Если вы реагируете похожим образом, обведите в бланке номер вопроса.

1. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь.
2. Иногда я раздражаюсь настолько, что швыряю какой-нибудь предмет.
3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.
4. Пока меня не попросят по-хорошему, я не выполню просьбу.
5. Мне кажется, что судьба ко мне несправедлива.
6. Я знаю, что люди говорят обо мне за спиной.
7. Я не могу удержаться от спора, если со мной не согласны.
8. Мне не раз приходилось драться.
9. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверьми.
10. Иногда люди раздражают меня просто своим присутствием.
11. Я нарушаю законы и правила, которые мне не нравятся.
12. Иногда меня гложет зависть, хотя я этого не показываю.
13. Я думаю, что многие люди не любят меня.
14. Я требую, чтобы люди уважали мои права.
15. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки.
16. Иногда я выражаю гнев тем, что стучу по столу.
17. Я часто чувствую, что могу взорваться, как пороховая бочка.
18. Если кто-то пытается мною командовать, я поступаю ему наперекор.
19. Меня легко обидеть.
20. Многие люди мне завидуют.
21. Если я злюсь, я могу выругаться.
22. Если не понимают слов, я применяю силу.
23. Иногда я хватаю первый попавшийся под руку предмет и ломаю его.
24. Я могу нагрубить людям, которые мне не нравятся.
25. Когда со мной разговаривают свысока, мне ничего не хочется делать.
26. Обычно я стараюсь скрывать плохое отношение к людям.
27. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.
28. Если кто-то раздражает меня, я говорю все, что о нем думаю.
29. На удар я отвечаю ударом.
30. В споре я часто повышаю голос.
31. Я раздражаюсь из-за мелочей.
32. Того, кто любит командовать, я стараюсь поставить на место.
33. Я заслуживаю больше похвал и внимания, чем получаю.
34. У меня есть враги, которые хотели бы мне навредить.
35. Я могу угрожать, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение.

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

Подсчитайте число обведенных номеров в каждой строчке. Отметьте на графике семь точек, соответствующих семи формам проявления агрессии, и соедините их линией.



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

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

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

**Раздражение:** плохо или даже хорошо скрываемая агрессия не сразу приведет к разрыву отношений с другим человеком, но будет разъедать вас изнутри, как серная кислота, пока не прорвется наружу. Когда прорвется — см. **Физическая агрессия и косвенная агрессия.**

**Негативизм:** реакция, типичная для подростка, совершающего бессмысленные и даже разрушительные для себя поступки из чувства протеста. Суть ее в поговорке «выбью себе глаз, пусть у тещи будет зять кривой».

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

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

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

Тест основан на самооценке. Его точность зависит от вашей откровенности. Если у вас повышенный уровень агрессии, прежде всего надо об этом знать. Возможно, ваша энергия и пробивные способности помогают вам достигать своих целей. Но задумайтесь, какую цену вы платите за свои победы. Довольны ли вы своими отношениями с другими людьми? Агрессивный стиль поведения разрушает отношения между людьми и провоцирует конфликты. Ваша агрессивность — ваше личное дело, если вы по своей или чужой воле изолированы от всех людей. Вам необходимо учиться контролировать свои эмоции. Если это трудно, попробуйте направить их в мирное русло — спорт, творчество. Людям, которые не умеют управлять своими эмоциями, не следует выбирать профессии, связанные с общением, обслуживанием, воспитанием, обучением — то есть все профессии, связанные с людьми. Даже обращение с животными требует умения контролировать себя, сдерживать гнев и раздражение. Низкие значения по этому тесту (точки расположены ниже пунктирной линии) свидетельствуют о вашей деликатности, уступчивости и бесконфликтности. Однако вам может не хватать упорства в достижении своих целей и отстаивании своей позиции.

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

*Полисмен увидел человека, который собирался прыгнуть с моста.*

*— Проблемы с деньгами? — спросил полицейский.*

*— Нет.*

*— Проблемы в семье?*

*Тот снова покачал головой.*

*— Тогда в чем же дело?*

*— Меня волнуют мировые проблемы, — ответил самоубийца.*

*— Послушай, все не так уж плохо, давай прогуляемся по мосту и все обсудим, — сказал полисмен.*

*Они около часа бродили взад и вперед, обсуждая мировые проблемы. Потом прыгнули оба.*

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

### ЗАНЯТИЕ 3

#### Темперамент и профессия

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

**В. Вундт**

**Ведущий.** Темперамент — это свойство нервной системы. Темперамент определяет и обеспечивает скорость, силу и уравновешенность наших реакций. Он проявляется в мышлении, речи, манере общения. Темперамент можно определить с помощью теста (*модификация Личностного опросника Г. Айзенка*).

Прослушайте ряд высказываний. Если вы чувствуете или реагируете похожим образом, поставьте в бланке рядом с номером высказывания плюс, если нет — минус.

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

1. Я часто испытываю потребность в новых впечатлениях.
2. Мне бывает трудно отказаться от своих планов.
3. Обычно я действую и говорю быстро, долго не раздумывая.
4. Иногда я чувствую себя несчастным без всякой причины.
5. На спор я могу совершить необычный поступок.
6. Иногда я нарушаю свои обещания.
7. У меня часто меняется настроение.
8. Мне нравятся азартные игры.

9. У меня бывает учащенное сердцебиение.
10. Я часто переживаю из-за того, что сказал или сделал что-то не так.
11. Мне нравится работа, которая требует быстроты.
12. Мне приходилось плохо отзываться о своих знакомых.
13. Меня легко обидеть.
14. Лучше иметь много приятелей, чем мало друзей.
15. Временами меня переполняет энергия, а иногда все валится из рук.
16. Мне приятнее находиться в компании, чем быть одному.
17. Я долго переживаю неудачу.
18. У меня бывают мысли, которые хотелось бы скрыть от других.
19. Я могу дать волю своим чувствам и от души повеселиться в компании.
20. Мои нервы часто натянуты до предела.
21. Думаю, что меня считают веселым человеком.
22. Я часто жалею о сказанных или несказанных вовремя словах.
23. На грубость я отвечаю грубостью.
24. Я могу опоздать.
25. Обычно мне легко и приятно в шумной компании.
26. Иногда мне мешают уснуть разные мысли.
27. Мне проще спросить о чем-то у других, чем прочитать самому.
28. Я часто испытываю чувство вины.
29. Мне нравится быть в центре внимания.
30. Иногда я говорю о вещах, в которых не разбираюсь.
31. Мне часто снятся кошмары.
32. Мне легко общаться с незнакомым человеком.
33. Иногда мне кажется, что я чем-то хуже других.
34. Думаю, что я — уверенный в себе человек.
35. Меня задевает критика.
36. У меня есть кое-какие вредные привычки.
37. Я могу внести оживление в скучную компанию.
38. Я беспокоюсь о своем здоровье.
39. Я люблю подшучивать над другими.

40. Мне трудно ответить «нет», когда меня о чем-то просят.

Каждый **отрицательный** ответ на вопросы 6, 12, 18, 24, 30, 36 оценивается в один балл. Чем меньше баллов, тем выше достоверность результатов теста. Если вы набрали больше трех баллов, возможно, вы подсознательно стремились давать «хорошие», «правильные» ответы. Запишите результат на строке **Искренность** (см. приложение 1).

Подсчитайте количество своих **положительных** ответов на вопросы 1, 3, 5, 8, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 25, 27, 29, 32, 34, 37, 39. Запишите сумму на строке **Общительность**.

**1–5 баллов.** Если вы набрали меньше 6 баллов, вы — интроверт. *Интроверт* (от латинского «*intro*», что означает «внутри») ориентирован на свой внутренний мир, он живет своими чувствами, мыслями, переживаниями, не испытывая особой потребности в общении с другими людьми. Поэтому профессии продавца, врача, учителя, юриста, журналиста, менеджера, требующие интенсивного общения, могут вас утомлять.

Обратите внимание на виды деятельности, которые не связаны с широкими человеческими контактами: программирование, конструирование, творчество, работа с текстами, с животными и растениями. При наличии способностей вы добьетесь успеха в науке, искусстве, ремеслах, требующих точности и аккуратности.

**6–11 баллов.** Для людей вашего типа в психологии есть специальный термин — амбиверт (от латинского «*ambi*» — двойственный). Это универсальный тип личности, золотая середина. Вы избирательны в общении. Вам нравится быть с людьми, но вам не все равно, кто вас окружает. Вы хорошо чувствуете себя в компании, но легко можете от нее

отказаться. Одиночество вас не пугает. Вам подходят не только профессии, связанные с общением, но и требующие умения работать одному.

**12–17 баллов.** Если вы набрали больше 12 баллов, вы — экстраверт. *Экстраверт* (от латинского «*extra*», что означает «сверх», «снаружи», «вне») — это человек, который ориентирован на внешние предметы и обстоятельства. Вероятно, вам нравится быть в центре внимания. Ради компании вы можете пренебречь другими делами. Занятия, требующие усидчивости и терпения, даются вам усилием воли. Вам подошли бы профессии, требующие интенсивного общения с покупателями, клиентами, пациентами, учениками, студентами, пассажирами. Профессии, требующие терпения и усидчивости (работа за компьютером, исследовательская деятельность, расчеты и вычисления), будут даваться вам ценой больших усилий и нервного напряжения.

Подсчитайте количество своих **положительных** ответов на вопросы 2, 4, 7, 9, 10, 13, 15, 17, 20, 22, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40. Запишите сумму на строке **Стабильность**.

**1–5 баллов.** Вас трудно вывести из равновесия. Вы хладнокровны и невозмутимы. Переживания многих людей вам непонятны. Вы скорее поможете делом, чем будете на словах выражать свое сочувствие. Профессии, требующие самоконтроля и умения рисковать, будто созданы для вас. Если только это не маска супермена (или супервумен). Вы способны выдерживать большие эмоциональные нагрузки. Обратите внимание на профессии хирурга, военного, сотрудника правоохранительных органов, испытателя техники, спасателя.

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

**12–17 баллов.** Вероятно, вы принимаете близко к сердцу не только свои проблемы, но и проблемы своих друзей и знакомых. Ваша готовность прийти на помощь другому человеку, вероятно, нравится другим людям. Есть масса профессий, где это качество является профессионально важным. Например, все профессии социальной сферы. Люди искусства также обладают особой восприимчивостью, чуткостью и ранимостью. Природа наградила вас более тонкой нервной системой, чем других людей. Если помнить об этом, то окружающий мир будет восприниматься намного спокойней. Ваша отзывчивость наверняка притягивает людей, которые нуждаются в вашем сочувствии. Но в первую очередь вы должны сами обрести силу и уверенность.

На горизонтальной оси отметьте сумму баллов по шкале «Экстраверсия» (общительность), а на вертикальной — сумму баллов по шкале «Стабильность» (см. с. 14). Отметив на осях координат обе точки, вы легко определите свой темперамент. Чем дальше вы от центра, тем ярче у вас выражены черты одного из четырех темпераментов. Если ваша точка оказалось на одной из двух осей, значит, вам удастся сочетать черты двух темпераментов. Если вы «попали в яблочко», то есть в центр, вы сочетаете черты всех четырех темпераментов. Будем надеяться, что самые лучшие.



### Верхний правый квадрат

#### Холерический темперамент

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

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

### Нижний левый квадрат

#### Флегматический темперамент

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

Флегматики медлительны и уравновешенны. Они, как правило, доводят начатое дело до конца. Их чувства глубоки, но скрыты от посторонних глаз. Человеку флегматического темперамента легко выработать выдержку, хладнокровие, спокойствие. В некоторых случаях у флегматиков может сформироваться безразличие к работе и людям, вялость, инертность. У флегматиков есть склонность к систематической работе, умение

концентрироваться на поставленной задаче, вдумчивость – необходимые профессиональные качества ученого, исследователя.

### **Нижний правый квадрат**

#### **Сангвинический темперамент**

Сангвиник быстро сходится с людьми, жизнерадостен, легко переключается с одного дела на другое, не любит однообразия. Он без труда контролирует свои эмоции, быстро осваивается в новой обстановке, любит общение. У сангвиника скоро возникают чувства радости, горя, привязанности и враждебности, но эти чувства неглубоки. Настроение сангвиника быстро меняется, но, как правило, преобладает хорошее настроение.

Сангвинический темперамент не накладывает никаких ограничений на выбор профессии. *Известный полководец Наполеон был сангвиником. Этот тип темперамента считается самым сильным. Однако он не спас Наполеона от поражения, которое нанес ему флегматик Кутузов.*

### **Верхний левый квадрат**

#### **Меланхолический темперамент.**

Чувства и эмоциональные состояния у людей меланхолического темперамента отличаются глубиной, большой силой и длительностью. Меланхолики тяжело переносят обиды, огорчения, хотя внешне это может слабо проявляться. Они избегают новых людей, чувствуют себя неловко в новой обстановке. В привычной и спокойной обстановке люди с таким темпераментом работают очень продуктивно. Меланхоликам свойственны глубина и постоянство, тонкость восприятия.

#### **• Как вы думаете, почему среди меланхоликов нет прославленных полководцев?**

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

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

**Флегматики** анализируют информацию и предлагают взвешенное решение.

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

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

## ЗАНЯТИЕ 4

### Профессия и здоровье

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

*Дж. Рескин*

**Ведущий.** Несмотря на все достижения цивилизации, врачи отмечают рост числа психосоматических заболеваний: расстройства сердечно-сосудистой системы, поражения желудочно-кишечного тракта, неврозы, психозы и пр. Очень часто эти заболевания профессионально обусловлены. Предприниматели, менеджеры, администраторы, руководители наиболее часто испытывают стрессовые ситуации, вызванные необходимостью принимать решения и брать ответственность на себя, обострением конкуренции и боязнью потерять свой статус. В последние годы резко возросло число менеджеров — людей, отвечающих за работу других людей, организаторов, управляющих. Профессия стала модной. И сразу появился новый диагноз — «синдром менеджера». Его симптомы — хроническая усталость, снижение иммунитета, плохое настроение, рассеянность, забывчивость — наблюдаются у ответственных людей, которые занимаются не своим делом. Их организм таким образом сигнализирует, что надо снизить нагрузки. Если человек не прислушивается к этим сигналам, его ждут серьезные проблемы со здоровьем.

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

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

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

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

По условиям труда врачи делят профессии на четыре группы:

- 1) бытовые условия;
- 2) умеренное или непостоянное неблагоприятное воздействие;
- 3) одновременное воздействие нескольких неблагоприятных факторов;
- 4) тяжелые и вредные условия труда.

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

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

А вот любимая работа по силам сохраняет и укрепляет здоровье.

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

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

### **Методика «Мое здоровье»**

Прослушайте утверждения и подумайте, насколько они похожи на ваши собственные ощущения. В бланке рядом с номером вопроса поставьте плюс, если согласны с высказыванием, и минус, если не согласны.

1. Утром мне трудно вставать вовремя, я не чувствую себя бодрым.
2. Мне трудно сосредоточиться, когда я принимаюсь за работу.
3. Когда меня что-то расстроило или когда я чего-то боюсь, то в животе возникает неприятное чувство.
4. Утром я ограничиваюсь лишь чашкой чая или кофе.
5. Я часто мерзну.
6. Когда приходится долго стоять, мне хочется облокотиться на что-нибудь.
7. При резком наклоне у меня кружится голова или темнеет в глазах.
8. Мне становится не по себе, если я нахожусь на большой высоте или в закрытом помещении.
9. У меня часто бывают головные боли.
10. Когда мне надо сосредоточиться, то я могу покачивать ногой, грызть ногти, что-то рисовать и т.п.
11. Обычно я пользуюсь лифтом, потому что мне трудно подниматься по лестнице.
12. При публичном выступлении у меня учащается сердцебиение, перехватывает горло, потеют руки.
13. При неподвижном сидении на одном месте меня одолевает сон.
14. Я знаю, что такое «покраснеть до корней волос».
15. Некоторые события вызывали у меня тошноту или отсутствие аппетита.

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

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

**Примечание.** Данная методика (Опросник «Вегетативная лабильность») разработана чешскими психологами и апробирована в НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодежи Министерства здравоохранения РФ. Вегетативная

лабильность — это способность организма адекватно реагировать на необычные воздействия внешней среды.

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

## ЗАНЯТИЕ 5

### Интересы и склонности в выборе профессии

*Когда не удовлетворяются потребности,  
жизнь трудно;  
когда не получают пищу интересы  
или их нет — жить скучно.*

**М. Эриксон**

*...Отец часто рассказывал сыну мифы о героях Древней Греции, читал вслух Гомера. Однажды он подарил сыну иллюстрированную «Всемирную историю для детей». Там была изображена охваченная огнем Троя. «Где находится этот город?» — спросил мальчик. «Никому еще не удавалось найти его», — ответил отец. «Когда я вырасту, я найду его!» — воскликнул сын.*

*С 14 лет он ученик в лавке, затем юнга на корабле. Корреспондент, бухгалтер, основатель собственного торгового дома, владелец банка. За 2,5 года он овладел английским, французским, голландским, испанским, португальским языками. Потом русским — за 6 недель! Затем шведским, польским, новогреческим. Он совершает путешествие вокруг света. Пишет книги. Становится миллионером. Внезапно в 46 лет бросает всё и погружается в археологию. Он трудится без сна и отдыха, преодолевая неимоверные препятствия: малярию, несговорчивость рабочих, недоверие ученых всего мира, считавших его, мягко говоря, чудаком. Все его сбережения отданы идее. Он буквально следует детским впечатлениям: копает там, где указал Гомер. И сказка стала действительностью — Герман Шлиман нашел сокровища царей, четыре тысячи лет пролежавшие в земле.*

**Ведущий.** С обыденной точки зрения поведение Шлимана — чудачество. Ведь у него было, казалось бы, все, что нужно для счастья, — положение в обществе и богатство. Но, вероятно, ему этого было недостаточно. В данном случае положение и богатство были только средством достижения цели, а не целью.

Представим, что не было этих сорока лет упорного труда, не было этого бесценного профессионального и жизненного опыта, которые позволили Шлиману разбогатеть. А был мальчик, который хотел разыскать Трою. О своих детских фантазиях взрослые обычно вспоминают с улыбкой или смущением. По мере взросления мечты рассеиваются, как утренний туман. Если только они не подкреплены таким устойчивым интересом, как у Шлимана. Интерес помогает раскрыть способности, преодолеть препятствия на пути к цели.

Интересы бывают различными по содержанию (интерес к литературе, музыке, технике, животным, цветам, компьютерным играм, моделированию одежды), по глубине, по длительности. Способность проявлять интерес связана с особенностями темперамента человека: у меланхоликов и флегматиков обычно интересы более устойчивые и глубокие. Зато у холериков и сангвиников интересы шире.

Известны случаи, когда интересы ребенка шли вразрез с планами родителей.

«У тебя на уме только стрельба, возня с собаками и ловля крыс, ты будешь позором для всей семьи», — стыдил мистер Дарвин своего сына Чарльза.

Большинство великих людей — ученых, писателей, композиторов, художников — уже в детском возрасте проявляли интересы и склонности к занятиям наукой, литературой,

музыкой, изобразительным искусством. Но интерес этот возникал не на пустом месте. На формирование интересов влияют окружающая среда, воспитание и образование. У каждого человека есть своя «программа», которую психологи называют жизненным сценарием. Сценарий складывается еще в раннем детстве в основном под влиянием родителей. Определить свои интересы вам поможет следующая методика.

### Методика «Профиль»

**Инструкция.** Нравится ли вам делать то, о чем говорится в опроснике? Если да, то в бланке ответов рядом с номером вопроса поставьте плюс. Если не нравится — минус. Если сомневаетесь, поставьте знак вопроса. Чем искреннее вы ответите на все вопросы, тем точнее будет результат.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50

### Мне нравится...

1. Узнавать об открытиях в области физики и математики.
2. Смотреть передачи о жизни растений и животных.
3. Выяснять устройство электроприборов.
4. Читать научно-популярные технические журналы.
5. Смотреть передачи о жизни людей в разных странах.
6. Бывать на выставках, концертах, спектаклях.
7. Обсуждать и анализировать события в стране и за рубежом.
8. Наблюдать за работой медсестры, врача.
9. Создавать уют и порядок в доме, классе, школе.
10. Читать книги и смотреть фильмы о войнах и сражениях.
11. Заниматься математическими расчетами и вычислениями.
12. Узнавать об открытиях в области химии и биологии.
13. Ремонтировать бытовые электроприборы.
14. Посещать технические выставки, знакомиться с достижениями науки и техники.
15. Ходить в походы, бывать в новых неизведанных местах.
16. Читать отзывы и статьи о книгах, фильмах, концертах.
17. Участвовать в общественной жизни школы, города.
18. Объяснять одноклассникам учебный материал.
19. Самостоятельно выполнять работу по хозяйству.
20. Соблюдать режим дня, вести здоровый образ жизни.
21. Проводить опыты по физике.
22. Ухаживать за животными, растениями.
23. Читать статьи об электронике и радиотехнике.
24. Собирать и ремонтировать часы, замки, велосипеды.
25. Коллекционировать камни, минералы.
26. Вести дневник, сочинять стихи и рассказы.
27. Читать биографии известных политиков, книги по истории.
28. Играть с детьми, помогать делать уроки младшим школьникам.
29. Закупать продукты для дома, вести учет расходов.
30. Участвовать в военных играх, походах.
31. Заниматься физикой и математикой сверх школьной программы.
32. Замечать и объяснять природные явления.
33. Собирать и ремонтировать компьютеры.

34. Строить чертежи, схемы, графики, в том числе на компьютере.
35. Участвовать в географических, геологических экспедициях.
36. Рассказывать друзьям о прочитанных книгах, увиденных фильмах и спектаклях.
37. Следить за политической жизнью в стране и за рубежом.
38. Ухаживать за маленькими детьми или близкими, если они заболели.
39. Искать и находить способы зарабатывания денег.
40. Заниматься физической культурой и спортом.
41. Участвовать в физико-математических олимпиадах.
42. Выполнять лабораторные опыты по химии и биологии.
43. Разбираться в принципах работы электроприборов.
44. Разбираться в принципах работы различных механизмов.
45. Читать географические и геологические карты.
46. Участвовать в спектаклях, концертах.
47. Изучать политику и экономику других стран.
48. Изучать причины поведения людей, строение человеческого организма.
49. Вкладывать заработанные деньги в домашний бюджет.
50. Участвовать в спортивных соревнованиях.

Подсчитайте количество плюсов в каждой из десяти колонок.

Десять колонок — это десять возможных направлений профессиональной деятельности:

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

Чем выше балл в колонке, тем выше ваш интерес к соответствующему предмету или виду деятельности. Максимальный балл — пять — говорит о ярко выраженном интересе к предмету или виду деятельности. Чем меньше баллов, тем слабее интерес. Если сумма баллов ни в одном столбце не превышает двух, значит, ваши профессиональные интересы еще не сформированы.

Все значительные профессиональные достижения выросли из интересов, которые при благоприятных условиях развились в склонности. Если интересы можно обозначить словом «хочу», то склонности — это первый шаг к «могу». Можно ли управлять интересами?

Вспомним страницы романа Марка Твена «Приключения Тома Сойера»:

*Том вышел на улицу с ведром известки и длинной кистью. Он окинул взглядом забор, и радость в одно мгновение улетела у него из души. Тридцать ярдов деревянного забора в девять футов вышины! Жизнь показалась ему бессмыслицей, существование — тяжелой ношей... И вдруг в эту черную минуту отчаяния на Тома снизошло вдохновение! Именно вдохновение — блестящая, гениальная мысль.*

*Он взял кисть и спокойно принялся за работу. Вот вдали показался тот самый мальчишка, насмешек которого он боялся больше всего.*

— Что, брат, заставляют работать?

*Том круто повернулся к нему:*

— А, это ты, Бен! А я и не заметил.

— Слушай-ка, я иду купаться. Небось, и тебе хочется, а? Но тебе, конечно, нельзя, придется работать.

*Том посмотрел на него и сказал:*

— Что ты называешь работой?

— А разве это не работа?

— Может, работа, а может, и нет. Я знаю только одно: Тому Соьеру она по душе...

Разве мальчишкам каждый день достается белить заборы?.. Из тысячи... даже, пожалуй из двух тысяч мальчиков найдется только один, кто сумел бы выполнить это как следует...

...Если бы известка не кончилась, он разорил бы всех ребят этого города. Сам того не ведая, он открыл закон, управляющий поступками людей, а именно: для того, чтобы человек страстно захотел обладать какой-либо вещью, эта вещь должна достаться ему как можно труднее.

Тому удалось сделать привлекательной, по крайней мере в восприятии товарищей, скучную, неинтересную работу. Он убедил ребят, что белить заборы — большая честь и редкое удовольствие. И самое главное, что они испытали эти чувства на самом деле.

Если влиять на интересы других людей можно, то управлять своими собственными интересами просто необходимо. Для это нужно соблюдать следующие условия:

- 1) добровольность — цели, поставленные перед собой самим человеком, достигаются легче, чем цели, навязанные другими;
- 2) постепенность — следует дозировать усилия, увеличивая их постепенно;
- 3) положительные эмоции («усилие на грани приятного») — заниматься до тех пор, пока дело в радость, а не в тягость.

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



## ЗАНЯТИЕ 6

### Формула профессии

**Ведущий.** Вы, наверное, обращали внимание, как быстро и безошибочно библиотекарь находит нужную читателю книгу. Проще всего ее найти, если знаешь автора и название, — в этом поможет алфавитный каталог. Но бывает так, что читатель ищет литературу по интересующей его теме, не зная ни автора, ни названия. Тогда библиотекаря приходит на помощь тематический каталог, по которому можно найти нужные книги. Найти книгу помогает классификация — правила размещения книг на стеллажах.

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

Классификация профессий строится по своим законам. В мире насчитывается около сорока тысяч профессий, причем каждый год исчезают десятки старых и возникают сотни новых. Некоторые профессии кокетливо меняют названия, прикидываясь современными. Не сразу поймешь, что бармен — это буфетчик, а менеджер — управляющий.

Классификация профессий по алфавиту поможет сориентироваться в них, если знать названия всех сорока тысяч профессий. Сколько профессий знаете вы?

В разных странах действуют классификации, которые объединяют профессии по различным признакам: месту работы, степени самостоятельности, скорости продвижения по службе и т.п. Можно распределить профессии по отраслям промышленности. Вот,

например, швейная промышленность. Каких только профессий там нет — и модельеры, и наладчики оборудования, и слесари, и художники, и швеи-мотористки разных специальностей, и экономисты, и бухгалтеры. Но разве можно примерить к своим интересам и склонностям отрасль промышленности? Примерить можно только профессию. Вот почему важно знать классификацию профессий, построенную на основании существенных признаков. У нас в стране чаще всего используется классификация Е.А. Климова, в соответствии с которой все профессии можно распределить по пяти предметам труда (*Е.А. Климов. Как выбирать профессию*).

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

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

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

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

**5. ХУДОЖЕСТВЕННЫЙ ОБРАЗ.** К этой группе относятся профессии, связанные с изобразительной, музыкальной, литературно-



художественной, актерско-сценической деятельностью. Создание произведений искусства — особый процесс. Не всегда современники способны оценить живущего рядом гениального художника, поэта или композитора. Нередко слава и признание приходят к творцам только после смерти. Но зато человек, занимающийся творчеством, испытывает ни с чем не сравнимую радость. Для освоения творческих профессий мало одного желания — необходимы творческие способности, талант, трудолюбие.

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

Не всякий вид трудовой деятельности называется профессией.

Профессия — это:

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

### **Игра «Аукцион»**

Учитель называет предмет труда, а учащиеся по очереди называют профессии, относящиеся к этой группе. Профессии можно записывать на доске. После каждой названной профессии учитель считает до трех или ударяет в ладоши, ожидая названия очередной профессии. Профессию необходимо назвать до третьего хлопка. Тот, за кем останется последнее слово, считается победителем. Во время игры ребята понимают, насколько мало они осведомлены о мире профессий. Главная задача учителя — дать возможность почувствовать этот информационный голод. Игра занимает от 5 до 15 минут. Удлинение интервалов между хлопками, остроумные реплики учителя, такие атрибуты, как деревянный молоток, гонг, символические призы, придадут игре особую привлекательность.

### **«Формула профессии»**

#### **(модификация методики Н.С. Пряжникова)**

Внимательно прочитайте признаки профессий и подчеркните самые привлекательные для вас цели, предметы, средства и условия труда (один-два варианта).

#### **1. Цели труда**

- 1.1. Оценивать, проверять.
- 1.2. Исследовать что-либо, делать открытия.
- 1.3. Перевозить, перемещать людей, грузы.
- 1.4. Изготавливать какие-нибудь предметы.
- 1.5. Учить, воспитывать, консультировать.
- 1.6. Создавать произведения искусства.
- 1.7. Руководить людьми.
- 1.8. Обслуживать кого-либо или что-либо.

#### **2. Предмет труда**

- 2.1. Человек.
- 2.2. Информация.
- 2.3. Финансы.
- 2.4. Техника.
- 2.5. Искусство.
- 2.6. Животные и растения.
- 2.7. Изделия и продукты.
- 2.8. Природные ресурсы.

#### **3. Средства труда**

- 3.1. Ручные.
- 3.2. Механические.

- 3.3. Автоматические.
- 3.4. Компьютерные.
- 3.5. Мышление.
- 3.6. Голос, мимика, пантомимика.
- 3.7. Физические возможности организма.
- 3.8. Органы чувств.

#### **4. Условия труда**

- 4.1. Бытовой микроклимат.
- 4.2. Помещения с большим числом людей.
- 4.3. Разъезды и командировки.
- 4.4. Открытый воздух.
- 4.5. Экстремальные условия
- 4.6. Работа на дому.
- 4.7. Особые условия.
- 4.8. Повышенная ответственность.

Если вы уже выбрали профессию, подумайте, соответствует ли она этим характеристикам. Если не выбрали — подберите профессию, которая соответствует этим признакам.

#### **Литература:**

1. Баюмова С.В. Социально-психологическая адаптация выпускников детских домов г. Ярославля // Детский дом, № 19. - М., 2006, с.32
2. Галушкина М. Большие перемены // Эксперт, № 20 "Общество: образование", - М., 2006
3. Грибанова Л. Социальное сиротство неискоренимо? // Информационный бюллетень "Реформа сиротских учреждений. Деинституализация: за и против. - М.: Агентство социальной информации, 2005.
4. Зеер Э.Ф., Павлова А.М., Садовникова Н.О. Профориентология: теория и практика: учеб. Пособие для высшей школы. - М.: Академический проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2006.
5. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения: учеб. Пособие для студ. Высш. Пед. Учебно заведений / Е.А. Климов. - 3-е изд., стер. - М.: Издательский центр "Академия", 2007.
6. Махаева О.А., Григорьева Е.Е. Я выбираю профессию: Комплексная программа активного профессионального самоопределения школьников. - М.: УЦ "Перспектива", 2002
7. Пряжников Н.С. Профориентация: учеб. пособие. для студ. высш учеб. заведений / Е.Ю. Пряжникова, Н.С. Пряжников. - 3-е изд., стер. - М.: Издательский центр "Академия", 2007
8. Филимонова О.Г. Модификация карты интересов // Школьный психолог № 2. - М.: Издательский дом "Первое сентября", 2007, с. 40-