

Темы классных часов по профориентации.

Склонности и интересы в выборе профессии. Как управлять своими интересами и склонностями

Свойства нервной системы. Темперамент

ОШИБКИ В ВЫБОРЕ ПРОФЕССИИ

Умение принимать решения

Самооценка и реальные возможности учащихся

Медицинские противопоказания в выборе профессии

Как правильно прорекламировать себя нанимателю. Как пройти собеседование?

Как успешно подготовиться к выпускным и вступительным экзаменам

Склонности и интересы в выборе профессии

Цели классного часа: ознакомление с понятиями "интересы и-склонности"; определение интересов и склонностей учащихся; определение способов управления интересами и склонностями.

"...Отец любил рассказывать сыну мифы и легенды о героях Гомера, об Ахилле и Гекторе, о могуществе Трои, сожженной и разрушенной. Однажды на Рождество он подарил сыну иллюстрированную "Всемирную историю для детей". Там была изображена охваченная пламенем Троя. "Где находится этот город?" — спросил мальчик. "Никому еще не удавалось найти его", — ответил отец. "Когда я вырасту большой, я найду Трою и сокровища царя!" — воскликнул сын.

Это не красивая легенда: огонь, вспыхнувший в семилетнем возрасте, "сделал сказку былью". С 14 лет он — ученик в лавке, затем — юнга на корабле. Корреспондент, бухгалтер, основатель собственного торгового дома, банка. За 2,5 года он овладел • английским, французским, голландским, испанским, португальским языками. Потом русским — за 6 недель! Затем шведским, польским, новогреческим. Он совершает путешествие вокруг света. Пишет книги. Становится миллионером. Внезапно в 46 лет все бросает и погружается в археологию. Дилетант занялся наукой. Остальное похоже на чудо. Все его сбережения отданы идее. Он трудился без сна и отдыха, преодолевая неимоверные препятствия: малярию, несговорчивость рабочих, недоверие ученых всего мира, считавших его, мягко говоря, чудаком. Он буквально следовал детским впечатлениям: начал копать там, где указал Гомер. Переворочил 250 тысяч кубометров земли. И сказка стала действительностью. Сокровища царей, четыре тысячи лет пролежавшие в земле.

Миг, перевернувший душу и определивший жизненный путь... Может быть, в наиболее чистом виде — это случай, столкнувший будущего гения Эвариста Галуа с геометрией. Нет, семья не имела к этому ни малейшего отношения. В школе тоже не грела ни одна из наук, преподавание которых было формальным. Как избавиться от удушающей школьной скуки? Можно попробовать посидеть на уроке математики, которая не была обязательной дисциплиной.

Итак, на вводном уроке Эварист раскрывает книгу "Начала геометрии", написанную великим математиком Андрианом Лежандром. Первые сухие строчки, пересечения прямых на чертежах. Почему в них такая ясность, такая упругость и красота? Кто скрывал от него это гармоничное чудо?

Перед Эваристом Галуа внезапно, как оазис в пустыне, появилось прекрасное здание новой науки. У него дрожали пальцы, когда он перелистывал страницы. Он читал быстро, схватывая не только частные теоремы, но и их взаимосвязь, величие самой структуры геометрии. Все окружающее для него исчезло. Абстрактные геометрические понятия становились осязаемыми, растворя в себе мир реальных вещей. Скоро Галуа убедился, что может пропускать доказательства: он их предвидел заранее. Ночью он ясно видел все теоремы, с которыми познакомился за день. Мир рассуждений и мир снов смешался в причудливом переплетении рассудка и воображения, где люди были похожи на формулы, а теоремы на живые существа.

За два дня он изучил книгу, рассчитанную на два года. Он знал в ней все. Знал и то, что познанное им останется и будет расти у него в голове до последнего дня его жизни." (Д. К. Дусавицкий, "Формула интереса".)

"Вот какая сила заложена в этом -загадочном коротким словом интерес. Интересы побуждают овладевать знаниям расширяют кругозор, помогают преодолевать препятствия различаются по:

- содержанию
- широте (разносторонние и узкие),
- по глубине (глубокие и поверхностные),
- по длительности (устойчивые и неустойчивые).

Между интересом и склонностью много общего, но есть и различие. **Как вы думаете, какое?**

Если интересы выражаются формулой "хочу знать", то склонности — "хочу делать". Можно, например, проявлять интерес к кинематографу: с удовольствием смотреть фильмы, читать книги по киноискусству, изучать биографии артистов и собирать их фотографии. Но самому при этом совершенно не стремиться к деятельности в области кино. Можно с увлечением смотреть спортивные соревнования, но не делать даже утренней зарядки.

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

Как управлять своими интересами и склонностями:

1. Цели, которые мы ставим перед собой, должны быть достижимыми.

2. Что происходит, когда нам предстоит взяться* за скучную работу? Мы заранее знаем, что она скучна; Действует установка,¹ как, например, в цирке, клоун только вышел, а мы уже смеемся. Потому, что у нас установка яа веселье. Однако установку можно изменить по собственной воле. Если вообразить, что это будет интересно, то внутренне настроишься на интересную работу, а это как раз и нужно на первых порах.

3. Одной установкой мало. Надо приложить чуть-чуть старания (после психологической подготовки сделать это легче) и выполнить "работу более тщательно, чем всегда. Потому что "тщательность — основной источник увлечения работой. Если внимание не сосредоточено полностью на работе, она покажется скучной, т. к.

интерес — это и есть сосредоточение внимания.

4. Сколько времени надо работать, чтобы сформировался интерес? Теоретически даже один поступок может стать основой полезной привычки. Но не всегда. Некоторые психологи на основании наблюдений утверждают, что для образования привычки нужно три недели. Вернее всего, опыт по формированию у себя интереса необходимо продолжать до первого успеха и дальше.

5. Интересы и склонности проявляются и формируются только в работе Поэтому не ждите, когда их проявить?

Только так можно выявить и сформировать интересы и склонности.

Если интересы и склонности связываются с жизненными планами, то они переходят в профессиональные. И это, конечно, хорошо.

Свойства нервной системы. Темперамент

Цель классного часа: определение свойств нервной системы; знакомство с понятием "темперамент", определение типа темперамента.

Сегодня вы познакомитесь с некоторыми новыми для многих понятиями, которые помогут лучше разобраться в себе и соотнести свои особенности с требованиями профессий.

Задание № 1 Тест Айзенка (ПРИЛОЖЕНИЕ)

В течение 20 минут ответьте на несколько вопросов об особенностях вашего поведения и эмоций в различных условиях. Это не испытание ума или способностей, поэтому нет ответов хороших или плохих. Работайте быстро и не тратьте время на обдумывание ответа — важна первая реакция. На вопрос можно ответить "да" или "нет".

Выбранный ответ следует отметить в бланке для ответов знаками "+" (да) или "-" (нет) под номером вопроса. Обработка результатов: подсчитайте количество положительных и отрицательных ответов, совпадающих с номерами вопросов и запишите полученные баллы на соответствующих строчках.

Отложив полученную сумму баллов по шкале И (интроверсия) по горизонтали и сумму по шкале СТ (стабильность) по вертикали, определите, в каком квадрате вы оказались.

В зависимости от сочетания этих свойств нервной системы мы получаем четыре основных типа высшей нервной деятельности массу промежуточных типов. Эти четыре типа и представляют собой те четыре темперамента, которые еще в древности были выделены греческим врачом Гиппократом.

Он объяснял различные болезни, а впоследствии и темпераменты, преобладанием в организме одной из жидкостей:

- для сангвиников — крови, которую выделяет сердце;
- для флегматиков — слизи, которую выделяет мозг;
- для холериков — желтой желчи, которую выделяет печень;
- для меланхоликов — черной желчи, которую выделяет селезенка.

Свои обозначения темпераменты получили позднее соответственно названиям этих жидкостей: сангвис, флегма, холе и меланхоле. А само слово "темперамент" означает "правильное смешение".

В чистом виде каждый темперамент встречается редко, и большинство людей соединяют в себе черты разных темпераментов. Помните героев романа А. Дюма "Три мушкетера"? Атос, Портос, Арамис и д'Артаньян как раз и представляют все четыре темперамента (как вы думаете, кто есть кто?). Поэтому вместе они непобедимы.

Темпераментом обычно называют врожденные особенности человека — степень уравновешенности, эмоциональной подвижности. Темперамент не следует путать с характером, который представляет собой сочетание наиболее устойчивых, существенных особенностей личности. Характер проявляется в поведении человека, его отношении к себе и другим. Доброта и жестокость, трудолюбие и лень, аккуратность и неряшливость — все это черты характера. Умным или глупым, честным или лживым, талантливым или бездарным может быть человек с любым темпераментом.

Кроме того, эффективность деятельности человека зависит от факторов, не „зависящих от особенностей нервной системы: отношения: лс^удутгинтере.са^гработе; наличия знаний и навыков, умения организовывать работу.

Для каких профессий предпочтительна повышенная потребность в общении? А *ц*ля каких желательна склонность к одиночеству?

Представьте себе такую ситуацию: две подруги пошли "за компанию" в торговый техникум. Одна — значительный экстраверт, а другая — ярко выраженный интроверт. Кстати, вы не задумывались, почему часто сходятся люди противоположных темпераментов? Подруги стали продавцами и устроились на работу. Попробуйте ответить представить, как сложится их карьера.

Как вы считаете, можно ли спорить о том, кем лучше быть: экстравертом или интровертом? Почему?

Касаясь вопроса об эмоциональной стабильности, следует избегать терминов "сила-слабость нервной системы". Корректнее будет говорить о большей или меньшей чувствительности нервной системы. Необходимо отметить сильные стороны обоих типов.

Представьте, что у вас неприятности. К кому из знакомых вы обратитесь за ощущением и поддержкой, если у вас есть выбор: к человеку чувствительному, впечатлительному, эмоционально откликаемому или к человеку невозмутимому, состальными нервами? Почему?"

Какие профессии требуют выдержки, хладнокровия, готовности к оправданному риску? Какие требуют мягкости, способности сопереживать?

Типичным холериком был полководец Суворов — энергичный, импульсивный, целеустремленный. Из истории вы знаете, что от природы он имел слабое здоровье, постоянно простужался, и в десять лет приводил прислугу в ужас, обливая поздней осенью на крыльце ледяной водой. Ему удалось закалить не только тело, но и дух: он удивлял солдат своей выносливостью, в пожилом возрасте ни в чём не уступая им.

Полной противоположностью Суворову был другой великий русский полководец — Кутузов. Он был флегматиком. Флегматикам свойственны стеснительность, неторопливость, благоразумие, вдумчивость.

Какую роль сыграл темперамент полководцев в их стратегии"и в истории?

Другой известный полководец, Наполеон, был типичным сангвиником. Сангвиники жизнерадостны, общительны, раскованны, уверены в себе, беспечны. Этот тип темперамента считается самым сильным.

Однако он не спас Наполеона от поражения, который нанес ему "флегматик" Кутузов.

Последний в этой классификации тип — меланхолик. Это человек малообщительный, ранимый, впечатлительный. Среди людей этого типа нет прославленных полководцев.

Почему среди меланхоликов ' нет полководцев, зато много поэтов и писателей, композиторов и художников?

Меланхоликов надо любить, обращаться с ними бережно, так как они больше, чем другие,.. нуждаются в понимании и поддержке окружающих. Впрочем, это не значит, что остальных не надо беречь и сочувствовать им.

Крылов и Кутузов были флегматиками; Петр I, Пушкин, Суворов, Павлов — холериками; Герцен, Наполеон — сангвиниками; Гоголь, Лермонтов, Чайковский — меланхоликами. Таким образом, темперамент оказывает серьезное влияние на личность, но не определяет социальной значимости человека.

Как вы думаете, почему?

В большинстве профессий учет этих особенностей необходим не для отбора, а для выработки успешного индивидуального стиля работы, который позволит сгладить недостатки и полностью использовать достоинства.

Например, наблюдения за водителями с различными темпераментами показали, что стиль их работы - существенно различается. Меланхолики- почти- не -попадают-в --аварийные ситуации. Почему? Они более тщательно готовят машину к рейсу, прогнозируя возможности неблагоприятных ситуаций в пути. Они гораздо осторожнее ведут машину.

Остальные чаще проявляют торопливость, небрежность, поверхностность.

Добиться профессионального успеха можно людям с разной скоростью протекания психических процессов, так как эффективность деятельности человека зависит не столько от особенностей нервной системы, сколько от отношения к труду, интереса к работе, наличия знаний и навыков, умения организовывать работу.

Научиться управлять своим темпераментом можно.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Определение темперамента.

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

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

1. Я часто испытываю потребность в новых впечатлениях.
2. Мне бывает трудно отказаться от своих планов.
3. Обычно я действую и говорю быстро, долго не раздумывая.
4. Иногда я чувствую себя несчастным без всякой причины.
5. На спор я могу совершить необычный поступок.
6. Иногда я нарушаю свои обещания.
7. У меня часто меняется настроение.
8. Мне нравятся азартные игры.
9. У меня бывает учащенное сердцебиение.
10. Я часто переживаю из-за того, что сказал или сделал что-то не так.
11. Мне нравится работа, которая требует быстроты.
12. Мне приходилось плохо отзываться о своих знакомых.
13. Меня легко обидеть.
14. Лучше иметь много приятелей, чем мало друзей.
15. Временами меня переполняет энергии, 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.

Подсчитайте количество своих **положительных** ответов на вопросы №1, 3, 5, 8, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 25, 27, 29, 32, 34, 37, 39.

Запишите сумму на строке **Общительность**.

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

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

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

12-17 баллов. Если вы набрали больше 12 баллов, вы – экстраверт. *Экстраверт* (от латинского «extra», что означает «сверх», «снаружи», «вне») – это человек, который ориентирован вовне, на внешние предметы и обстоятельства, на мнение других людей, на внешние, статусные атрибуты. Эта направленность проявляется в его решениях и отношении к жизни. Человек этого типа настолько может быть увлечен своим делом, карьерой, что не обращает внимания на состояние здоровья.

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

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

Запишите сумму на строке **Стабильность**.

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

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

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

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

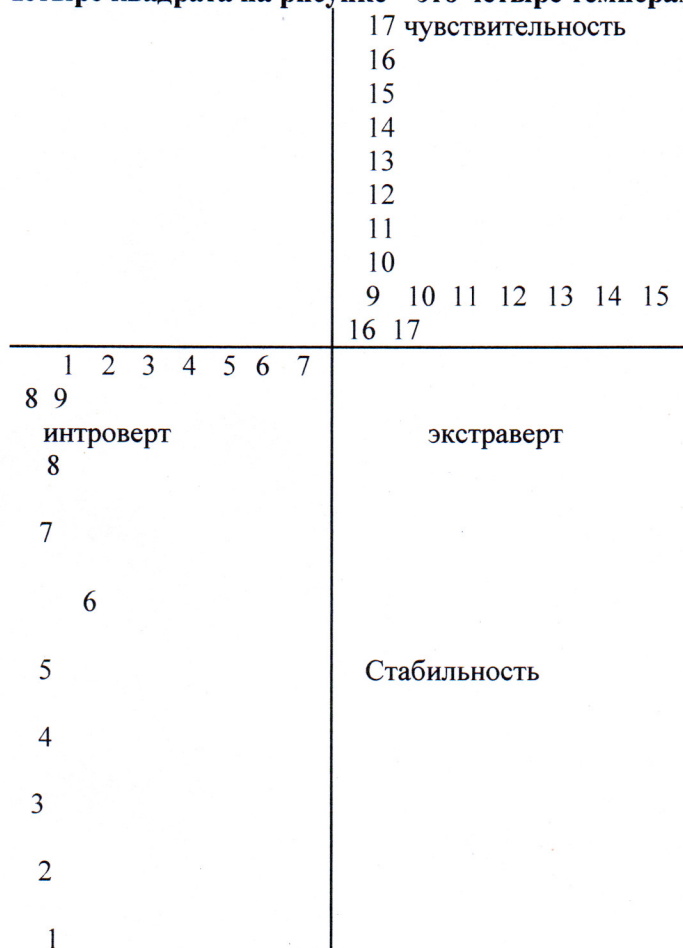
Природа наградила вас более тонкой нервной системой, чем других людей. Если помнить об этом, то окружающий мир будет восприниматься намного спокойней. Ваша отзывчивость наверняка притягивает людей,

которые нуждаются в вашем сочувствии. Но в первую очередь вы должны сами обрести силу и уверенность.

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

Если вы отметили на осях координат обе точки, вы легко определите свой темперамент. Чем дальше вы от центра, тем ярче у вас выражены черты одного из четырех темпераментов. Если ваша точка оказалось на одной из двух осей, значит, вам удастся сочетать черты двух темпераментов. Если вы «попали в яблочко», то есть в центр, вас можно поздравить: вы сочетаете черты всех четырех темпераментов. Будем надеяться, что самые лучшие.

Четыре квадрата на рисунке – это четыре темперамента.



Верхний правый квадрат. Холерический темперамент

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

Нижний левый квадрат. Флегматический темперамент

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

Нижний правый квадрат. Сангвинический темперамент

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

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

Верхний левый квадрат. Меланхолический темперамент.

Чувства и эмоциональные состояния у людей меланхолического темперамента отличаются глубиной, большой

силой и длительностью. Меланхолики тяжело переносят обиды, огорчения, хотя внешне это может слабо проявляться. Они избегают малознакомых и новых людей, часто смущаются, проявляют большую неловкость в новой обстановке. Все новое, необычное вызывает у меланхоликов чувство скрытого протеста. Но в привычной и спокойной обстановке люди с таким темпераментом чувствуют себя спокойно и работают очень продуктивно. Меланхоликам свойственна глубина и постоянство, острая восприимчивость к внешним воздействиям.

ОШИБКИ В ВЫБОРЕ ПРОФЕССИИ.

Цель классного часа осознание привлекательных и непривлекательных сторон любой профессии, возможности ошибок и последствий, знакомство с правилами грамотного выбора профессии.

Игра "Оптимисты и скептики"

Каждая профессия имеет свои плюсы и минусы. Проанализируйте некоторые профессии (например, военного, учителя, предпринимателя)" записав в "колонку "Оптимисты" положительные моменты, а в колонку Скептики—отрицательные, уточнив предварительно значение этих слов.

Изменились ли ваше представления об этих профессиях после обсуждения?

Уточним значение слова "ошибка". Если *ты* крива отрезаешь кусок хлеба то никто серьезной ошибкой эта не сочтет: Но если вырезается подошва для обуви, то это уже создает заметные неудобства и может считаться ошибкой. Если делаются детали часового механизма или компьютера, то отклонение размеров в доли миллиметра будет трубой

Вам, наверное, известно; что существуют принятые.) в обществе допустимые пределы отклонений от требований к действиям людей и результатам действий. В

технике эти пределы называют допусками. Но, по существу, допуски естьезде; где живет и действует человек.

А что значит "допустимое - недопустимое", в деле выбора профессии? Самое главное — выбрать профессию так, чтобы работа твоя в будущем была успешной и приносила тебе **удовлетворение**.

Можно выделить два вида причин, приводящих к неправильному выбору профессии. Это, во-первых, неправильное отношение к различным обстоятельствам выбора (к области деятельности, к советам и поведению/окружающих), включая и недостаточную самостоятельность в принятии, решений; во-вторых, недостатки знаний, опыта, информированности о существенных обстоятельствах: этого выбора..**Как вы думаете, какие это ошибки? Встречались ли. вам взрослые, которые, на ваш взгляд, ошиблись в выборе профессии? Как они живут что чувствуют?** Желательно Узывать ребят на дискуссию, в ходе которой с Вашей помощью можно сформулировать причины ошибок:

- предубеждения;
- "за компанию";
- идеализация;
- увлечение "антуражем"

В отношении ряда профессий существуют, предубеждения}, которые заключаются в том, что некоторые виды деятельности воспринимаются как "непрестижное". Список этих профессий может меняться в течение одного или нескольких поколений. Так, профессия учителя, считавшаяся в нашей стране примерно полвека престижной, в начале 90-х годов перешла в разряд "непрестижных". Сейчас ее репутация восстанавливается. "J,

Как вы думаете, почему это произошло? Какие профессии вы считаете "престижными"; и почему? Как вы вообще понимаете слова "престиж", "престижность"?

Умение принимать решения.

Цель классного часа: научить учащихся самостоятельно принимать решения.

Все крупные и важные шаги человека в профессиональной жизни объединяет одно — всегда есть альтернатива для оценки и принятия на этой основе решения. Именно наличие нескольких возможных путей решения приводит к тому, что человек воспринимает ситуацию как требующую принятия решения (ПР). Как отмечает Е.А. Климов, «вся ситуация выбора является сложным образованием. Её компоненты, выступающие в качестве факторов — движущих сил профессионального самоопределения, — находятся в тесной связи и взаимовлиянии друг на друга».

Мало понять, что в данной ситуации от человека требуется самостоятельное принятие решения. Важным условием умения принимать решение является автономность и самостоятельность человека, когда он принимает на себя ответственность за решение и его последствия, когда он в состоянии самостоятельно выдвигать и оценивать альтернативу. Таким образом, уровень умений по ПР неразрывно связан с уровнем зрелости личности. Кроме того, важно знать алгоритм принятия решения. Существует несколько моделей подобных алгоритмов. Итак, каковы же этапы процесса принятия решения? Дж. Крумбольц в 1965 г. выделил шесть основных 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 собранная 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?»

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 все эти факторы.

4. Разработка конкретного плана действий и определение факторов, способствующих или препятствующих данному варианту решения проблемы. Формулировка плана действий для новых возможностей и 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.

Решение не должно быть «тупиковым». Как это ни парадоксально, но такое решение возможно только в случае, когда:

- сохраняется неопределенным один из трех параметров целеполагания — цели, ценности и условия;
- выбор кажется необоснованным в рамках имеющихся возможностей;
- в основе выбора лежат противоречия;
- при решении осуществляется проигрывание нескольких жизненных ролей и сценариев.

Для того чтобы принимать эффективные решения, учитывающие все важные факторы настоящей ситуации и перспективы, человек должен обладать определёнными качествами, способностями, знаниями и навыками. Основными среди них являются:

- любопытность, любознательность — желание и умение собирать и накапливать информацию;
- предвидение, предусмотрительность — способность предвосхищать проблемы и "заранее готовить альтернатив
- здравый смысл, проницательность — способность соотнести имеющуюся информацию с рассматриваемой проблемой и оценить ее;
- решительность — способность поручиться за принятое решение и взять на себя ответственность за него;
- делегирование полномочий — умение эффективно разделить авторитет и ответственность с коллегами;
- планирование — умение разработать для коллектива реальный, конкретный и действенный план решения проблемы;
- оценка риска — способность оценить потенциальный риск принятого решения;

ответственность за риск — способность оценить риск и взять ответственность на себя;

контроль — способность получить в процессе решения проблемы именно тот результат, который планировался.

Период принятия решений, как и профессиональный путь, всегда связан с эмоциями. Они проявляются в эмоциональном отношении к разным профессиям и профессиональным группам (частный случай — к конкретным людям, представителям той или иной профессии) и к необходимости принятия решения о выборе профессии.

Роль эмоционального фактора в ситуации карьерового решения практически не исследована, поэтому можно основываться лишь на самых общих положениях.

Эмоциональное отношение, или эмоциональная включенность, оказывает на принятие решения большое влияние. Данный фактор включает в себя не только отношение к различным вариантам при выборе, но и отношение к планированию, к тому, что надо принять какое-то решение, отношение к ответственности за решение и планирование, к тому, что при этом надо проявлять активность, идти на компромисс и т.д. Некоторые исследования говорят о том, что негативное отношение к необходимости принять решение, касающееся будущего, может надолго удлинить этот процесс и в результате может быть принято ошибочное решение. Таким образом, эмоциональный компонент профессиональной зрелости проявляется в общем настрое человека и тесно связан с эмоциональным компонентом зрелости личности в целом, который проявляется в положительном эмоциональном настроении, жизненном оптимизме, эмоциональной уравновешенности и переносимости неудач.

Самооценка и реальные возможности учащихся.

Цель классного часа: познакомить учащихся с понятием «самооценка» и с тем, как она влияет на выбор профессии.

Самооценка - это элемент самосознания, характеризующийся эмоционально насыщенными оценками самого себя как личности, собственных способностей, нравственных качеств и поступков. Самооценка тесно связана с уровнем притязаний - уровень самооценки личности. Он определяется степенью трудности тех задач, которые личность ставит перед собой. Различают частный и общий уровень притязаний. Частный уровень притязаний относится к достижениям в отдельных областях деятельности (в музыке, спорте и т.д.) или человеческих отношений (стремление занять определённое место в коллективе, в дружеских, семейных или производственных отношениях и т.п.). В основе такого уровня притязаний лежит самооценка в соответствующей области деятельности.

Уровень притязаний может носить более общий характер, то есть относиться ко многим областям жизни и деятельности человека и, прежде всего, к тем, в которых проявляются его интеллектуальные и нравственные качества. Обычно личность устанавливает свой уровень притязаний между очень трудными и очень лёгкими задачами и целями таким образом, чтобы сохранить на должном уровне свою самооценку.

Формирование уровня притязаний определяется не только на оценку возможного успеха или неудачи, но прежде всего трезвым, а иногда смутно осознаваемым учётом и оценкой прошлых успехов и неудач. Наглядно в школьной жизни уровень притязаний прослеживается в многочисленных проявлениях: при выборе темы доклада, желании доказать свою состоятельность через участие в занятиях кружках, секциях, спортивных соревнованиях, проведении общественных школьных мероприятий.

Пути повышения уровня притязаний различны и зависят от индивидуальных особенностей ребёнка, реальных возможностей педагога и прочих условий. Это и прямая помощь со стороны учителя, и различные приёмы создания перспективы для личности. Эти перспективы могут быть выявлены в другой области, не связанной с той, в которой проявляются неудачи. Затем созданная таким образом активность переключается в сферу, где надо повысить уровень притязаний личности и восстановить снизившуюся самооценку. Бережное отношение к человеческой личности, разумно оптимистический подход к её перспективам дают возможность найти стратегию индивидуальной работы с конкретным ребёнком.

Вместе с тем в некоторых случаях важно несколько снизить уровень притязаний ребёнка. Необходимость решения этой задачи определяется не только тем обстоятельством, что ребёнок с неоправданно завышенным уровнем притязаний встречает решительный отпор в детском коллективе, но и потому, что завышенный уровень притязаний, многократно вступая в противоречие с реальными неудачами, порождает острые эмоциональные конфликты. Нередко при этом школьник проявляет упрямство, обидчивость, ведёт себя неадекватно, притворяясь вполне удовлетворённым, либо стремясь объяснить свои неудачи чьим-то противодействием, становясь подозрительным, озлобленным и агрессивным.

Уровень притязаний имеет огромное значение при решении наиболее важной проблемы на выходе из школы - кем быть в дальнейшем, какую профессию избрать. И здесь важно сделать объективную самооценку. Она позволяет выпускнику школы соотносить свои силы с задачами разной трудности и требованиями окружающих. Неадекватная самооценка (завышенная или заниженная) деформирует внутренний мир личности, искажает её мотивационную и эмоционально-волевую настроенность и тем самым препятствует всестороннему развитию личности.

Самооценка складывается в первую очередь под влиянием тех оценок, которые дают человеку другие люди. Во вторых, самооценка формируется в результате сопоставления образа реального «Я» (каким человек является на самом деле) с образом идеального «Я» (каким человек желает себя видеть). Высокая степень совпадения между этими образованиями соответствует гармоничному душевному складу личности. Самооценка зависит от того, в какой мере человек чувствует себя принадлежащим к значимой для него социальной группе.

При профессиональном самоопределении важно учитывать уровень самооценки, её адекватности. Следует помнить, что завышенная самооценка нередко приводит к неприятным последствиям, может затруднить реализацию профессиональных намерений личности. На адекватность самооценки оказывают влияние индивидуально-типологические особенности личности, её темперамент. Известно, что холерики и сангвиники часто могут переоценивать свои возможности, тогда как меланхолики - недооценивают. Более реальны самооценки у флегматиков. Установлено, что на адекватность самооценки влияет значимость и степень выраженности оцениваемого качества индивида. Если оно осознаётся как значимое и достаточно представленное, самооценка приближается к адекватной. Осознание индивидом недостаточной представленности значимого для него качества может привести к его переоценке. Так, слабоуспевающий ученик склонен переоценивать свои возможности в овладении знаниями. Хотя личность, как правило, стремится сохранить приемлемую для себя самооценку, она не является постоянной, и понижается при встрече с трудностями, тогда как достижение какого-то результата способствует стимулированию интереса и росту самооценки.

Склонности и интересы в выборе профессии. (дополнение)

Каждый может научиться многим и разным делам, но не всем сразу. Поэтому и приходится делать выбор. Творить, бороться, строить, искать можно только на определенном трудовом пути, среди определенных людей. Исторически складывается так, что разные трудовые пути требуют от человека определенных личных качеств, определенных интересов и склонностей.

Так, например, хороший слесарь-ремонтник - это тот, кого тянет к технике, кто хорошо "держит в уме" ясные представления о деталях, узлах, механизмах, машинах, инструментах. И не только "держит, но и мысленно оперирует ими.

Продавец, педагог, организатор производства должны отличаться особым интересом к людям, их поведению, нуждам. Люди этих профессий должны быть общительными и сдержанными.

Для бухгалтера, экономиста мир документов, цифр, вычислений выступает как полный живого интереса. Здесь нужна способность к сосредоточенной работе в одиночку, точность, аккуратность, способность ясно представлять, что кроется за сухими колонками цифр, документальными записями, нужна особая наблюдательность к тонкостям оформления документов.

Маляр по художественной отделке стен увлечен миром красок, линий, форм. Он делает росписи зданий, помещений. Ему нужны хороший художественный вкус и умелые руки.

В 14-18 лет у человека уже имеется немало способностей, заметно отличающих его от сверстников. Например, у тебя в каких-то делах меньше опыта, знаний, а в каких-то больше, в каких-то делах, занятиях ты менее успешен, быстрее устаешь или начинаешь нервничать, а в других за тобой не угонишься, и, главное, ты ими занимаешься с удовольствием, не замечая времени и усталости. Все это результаты твоего индивидуального развития, твоих интересов и склонностей.

Интерес - избирательная направленность человека к явлениям действительности, проявляющаяся в его положительной эмоциональной реакции и умственной активности. Иными словами: **ИНТЕРЕС - ЭМОЦИОНАЛЬНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА.**

Интересы могут носить временный, эпизодический и устойчивый характер.

Временные, эпизодические интересы могут угасать, например, с окончанием интересного урока, с уходом "интересного" учителя и т.д. Устойчивые интересы характеризуются тем, что часто для своего удовлетворения требуют преодоления определенных трудностей, но при этом не угасают. Например, кто-то интересуется физикой, и, в частности хочет узнать о состоянии физической науки за рубежом из зарубежных специальных журналов, книг, т.е. ему необходимо знание иностранного языка. И хотя это связано с определенными трудностями, человек преодолевает их.

Интересы, которые носят устойчивый, стержневой характер, могут вырастать, переходить в соответствующую склонность. Например, многие школьники явно предпочитают определенные предметы и учебные занятия, стремятся выйти за рамки учебных заданий, почитать дополнительную литературу, проявляют личную инициативу в овладении знаниями. Такие признаки устойчивого интереса сближают его со склонностью.

СКЛОННОСТЬ - ПОТРЕБНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА В ОПРЕДЕЛЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Результат любой работы зависит от степени интереса к ней. Например, один ученик ходит в школу, потому что его заставляет родители, а другой потому, что у него есть интерес к содержанию программного материала, познанию новых открытий в науке, литературе и т.д.

Результат учения у этих двух ребят тоже различный. Ваше мнение: у кого он лучше и почему?

Интересы делятся на виды

<i>По содержанию:</i>	<i>По предмету:</i>	<i>По объему:</i>	<i>По времени действия:</i>
- технические;	- общественно-политические.	- широкие;	- устойчивые;
- музыкальные;	- педагогические;	- узкие.	- неустойчивые.
- спортивные;	- сельскохозяйственные;		
- художественные;			

О склонности говорят, когда работа нравится человеку, когда человек испытывает влечение к ней. Деятельность может нравиться приносимой ею пользой, тем, какое общественное признание она несёт. Более того, деятельность сама по себе может становиться притягательной. Деятельность, обусловленная склонностью, может быть отнюдь не легкой, и тогда человек проявляет волю, настойчивость, готовность пожертвовать чем-то ради успеха деятельности.

Склонность имеет следующие признаки и проявления:

- длительное и устойчивое стремление человека к определенной деятельности;
- успешность выполнения этой деятельности;
- стремление к творчеству и творческий характер деятельности;
- проявление устойчивого интереса к определенной области знаний;
- стремление к постоянному накоплению этих знаний.

Если эта деятельность связана с какой-либо профессией, то эти склонности будут называться профессиональными.

Возникновение интереса — накопление отвечающих интересу знаний, умений — развитие соответствующих способностей — успешность в соответствующей деятельности — развитие склонности к ней — эмоциональная привлекательность деятельности — подчинение всех поступков и помыслов личности данной склонности — призвание.

Разобрать с учащимися, пользуясь данной схемой, несколько примеров перерастания интереса к спорту, к музыке, к рисованию, к фотографии, к математике и т.д. в склонности и, в конечном итоге, в призвание.

ВОПРОС: Какое отличие интересов и склонностей?

ОТВЕТ: Интерес - хочу знать, т.е. стремление к познанию.

Склонность - хочу делать, т.е. стремление к практической деятельности.

В поликлинике работают два врача. Оба молодые, умные, способные. Отличает их только призвание: первый любит свое дело, второй мечтал о работе журналиста, но волей случая попал на медицинское поприще. Первый радуется удачно поставленному диагнозу, для второго - это скучная обязанность. Для первого каждый новый больной - близкий человек, которому надо помочь, для второго только нагрузка. В конце дня устают оба, но первый возвращается домой удовлетворенный любимым делом, с радостным чувством хорошо исполненного долга, второй - разбитый и сердитый, он долго не может отдохнуть. Нет необходимости доказывать, что первый врач принесет людям, обществу несравненно больше пользы, чем второй. Да и сам он будет более счастлив, чем врач-неудачник.

Как не ошибиться в выборе профессии? Прежде всего, изучайте профессии. Существует более 40 тыс. профессий. Для ознакомления возьмите более близкие - те, которым посвятили свою жизнь ваши родители, знакомые. Вам может показаться, что эти профессии вы хорошо знаете, но это не так. Попробуйте глубже познакомиться с профессией, и вы увидите в ней много нового и интересного. Вот примерная программа изучения профессии:

- 1) место и значение данной профессии в народном хозяйстве страны, района; потребность в людях этой профессии;
- 2) основное содержание деятельности работников данной профессии, применение техники, связь с людьми других профессий;
- 3) требования, которые предъявляет данная профессия к человеку: какими способностями, знаниями, умениями и навыками, чертами характера должен обладать специалист;
- 4) что дает эта профессия для духовного и физического развития человека;
- 5) где и как овладеть этой профессией;
- 6) спросите честно самого себя: "Чем меня привлекает данная профессия?".

Возможно ответы: творчество в работе, интерес к делу, работа в коллективе, романтика профессии, значение ее для народного хозяйства, возможность трудоустроиться, высокая зарплата. Человек растет в соответствии с целью, выше цель - большего достигнешь. Не соблазняйтесь материальными выгодами от профессии. Творчество - вот что достойно человека. Недаром М. Горький писал, что работа только тогда и может доставлять истинное наслаждение, когда она становится творчеством.

Не обманывайтесь и внешней стороной профессии. У некоторых ребят сложилось представление об отдельных профессиях как о легких и романтических. О профессиях врача, летчика они судят по успехам, операциям, открытиям, виртуозным полетам, которые видели в кино или о которых читали.

Будничный, чаще всего тяжелый труд людей этой профессии им неизвестен. Некоторых просто привлекает модное слово, и тогда дело доходит до смешного: "Хочу стать кинематографом"; "Где нужно учиться, чтобы стать дальтоником"; "Мы с подругой твердо решили стать интуристами"; "Решил всю жизнь сниматься в многосерийных кинокомедиях. Скажите, с кем поговорить?"; "Решила уехать из поселка. Хочу стать горным инженером. Я не виновата, что родилась далеко от гор". Это строки из писем ребят в газеты.

Не разделяйте профессии на модные и не модные, почетные и второстепенные. К первым относят, например, профессии космонавта, физика, кибернетика, врача, учителя, инженера. Ко вторым - профессии продавца, портнихи, кассира, прачки, обувщика, телефонистки, почтальона. Это предрассудок, и его надо преодолеть. Некоторые выпускники школ считают позорным для себя работать в сфере обслуживания. А ведь, честно говоря, в наше время трудно установить грань сферы обслуживания. Разве только почтальон обслуживает врача? А сам врач в больнице кого обслуживает?

В книге Е. Пермяка "Кем быть?" рассказывается о том, как один известный артист на примерке костюма спросил своего школьного товарища - портного:

- Володя, скажи по совести, доволен ли ты своим портновским делом?
- Вполне, - ответил тот.
- А тебя не унижает, что ты шьешь, что тебе приходится примерять на меня? Все-таки, что не говори, носить костюм куда приятнее, чем его шить...

На это портной ответил своему школьному товарищу-артисту:

- Вася, а тебя не унижает, что приходится надевать забавные парики, наряжаться в невесть какую одежду, говорить не своим голосом, разыгрывать разных прощелыг и смешить меня, когда я сижу в театре? Не унижает ли тебя то, что тебе приходится развлекать меня? Ну, не стесняйся, скажи!

Артист обнял своего товарища и сказал:

- Прости меня, Володя, за то, что я задал тебе такой подлый вопрос. - Потом, помолчав, добавил.- Каждый из нас друг для друга – артист и портной.

Некоторые считают, что есть профессии интеллектуальные и неинтеллектуальные. Многие, например, думают, что профессия слесаря не требует особого напряжения ума. А при ближайшем знакомстве с этой профессией оказывается, что 70% рабочего времени у слесаря-ремонтника приходится на умственный труд. А возьмите механизатора широкого профиля в сельском хозяйстве - разве ему не надо знать основ агротехники, зоотехники, не говоря уже просто о механике?

К современному рабочему предъявляют такие требования, как умение выполнять необходимые расчеты, читать чертежи, вносить предложения по усовершенствованию техники, технологии и организации труда. Все дело в отношении человека к своему труду, его любви к своей профессии, стремления больше знать и лучше трудиться. Недаром еще В.Г Белинский писал, что честный и по-своему умный сапожник, который в совершенстве владеет ремеслом, выше плохого генерала, выше дурного стихотворца.

В наше время "модными" становятся профессии, необходимые для общественного развития: механизатор, строитель, станочник, продавец, связист и т.п.

Изучите свои способности и возможности. Разные профессии требуют от человека не любых, а строго определенных качеств. Конечно, если человек стремится к строго определенной профессии, которая не соответствует его задаткам, темпераменту и способностям, он может в определенной мере преодолеть свое несоответствие. Но выбор профессии по способностям облегчает овладение мастерством. Каждая профессия требует нового комплекса качеств. Так, квалифицированный продавец должен обладать общительностью, доброжелательностью к людям, хорошо развитым эстетическим вкусом, энергичностью, аккуратностью, отличной памятью (особенно зрительной), выдержкой, тактом, способностью принимать быстрые и правильные решения. Ясно, что медлительность, нерешительность и излишняя застенчивость помешают стать отличным работником прилавка.

Телефонистка, например, должна обладать другими качествами: хорошим зрением и слухом, надежными голосовыми связками, четкой дикцией, а также выдержкой и вежливостью и т.д.

Медицинские противопоказания в выборе профессии

Выбирая профессию необходимо учитывать состояние своего здоровья. Существует около 3 тыс. профессий, по которым имеются медицинские противопоказания. Профессии противопоказаны не потому, что человек не сможет выучиться или работать по той или иной профессии, а потому что эта работа может усугубить недостатки его здоровья. Ни обществу, ни человеку это не нужно. Имеются справочники, содержащие сведения о том, какие профессии противопоказаны при тех или иных особенностях организма. Указанные справочники предназначены для врачей, а не для массового читателя. Поэтому, выбирая профессию важно проконсультироваться с врачом. Медицинская профессиональная консультация проводится заблаговременно, чтобы дать возможность человеку самостоятельно подойти к правильному выбору профессии, исходя из рекомендаций врача.

Не откладывайте решение вопроса "кем быть?" на потом. Говорят, что нет ничего случайнее этого выбора. Если вы не нашли себе труда по душе, учась в школе, то после ее окончания можете попасть под влияние случая: пойдете работать или учиться "за компанию", устроитесь на предприятие потому, что туда удобно ездить и т. д.

Из сказанного следует вывод: идите работать или учиться туда, где вы нужнее и где наиболее полно раскроются ваши способности. Но уже в школе найдите возможность испытать свои силы в избранной профессии. Если хотите стать механизатором - поработайте на комбайне или тракторе, шофером - его помощником, врачом - санитаром в больнице, геологом - поработайте летом в экспедиции.

Главное же заключается в том, чтобы полюбить работу, познать ее и стать ее мастером.

Для самовоспитания старшеклассникам полезно рекомендовать следующее:

1. Составьте перечень желательных для себя профессий.
2. По литературе и беседам со специалистами составьте описание 2-3 профессий, установите, что требуют от человека эти профессии.
3. Самокритично изучайте свои способности и возможности (интересы, достижения в учебе и труде, здоровье и пр.) и сопоставляйте их с требованиями выбираемой профессии.

1. "Без труда не может быть чистой и радостной жизни". (А.П. Чехов)

2. "Всю мою жизнь я видел настоящими героями только тех людей, которые любят и умеют работать". (М. Горький)

3. "Работа избавляет нас от трех великих зол: скуки, порока, нужды". (Ф. Вольтер)

4. "Чем выше культура, тем большим почетом пользуется труд". (В.Ромэр)

5. "Устают, изнемогают не только от того, что много работают, а от того, что плохо работают". (Н. Введенский)

6. "Если не можешь делать то, что тебе нравится, пусть тебе понравится то, что ты делаешь" (английская поговорка).

7. «Если есть в жизни человека что-то судьбоносное, так это выбор профессии». (Н. Чернышевский)

8. «Труд - отец голода, дед пищеварения, прадед здоровья». (Са-фир)

9. «Долг человека - трудиться и, по мере сил, превращать землю в небеса». (Р. Браушенг)

10. «Свобода может быть у того, кто сам выбирает свое дело». (Восточная мудрость)

11. «Жизнь есть настоящий труд, и только тот понимает ее вполне, кто смотрит на нее с этой точки зрения» (Д. Писарев)

12. «Нет ничего более невыносимого, чем безделье». (Ч. Дарвин)

13. «Будем трудиться, потому что труд - это отец удовольствия». (Стендаль)

14. «Чтобы дойти до цели, нужно прежде всего идти». (О. Бальзак)

15. «Лень привычка отдыхать перед усталостью». (Ж. Ренар)

16. «Талант без труда - это фейерверк: на мгновение ослепляет, а потом ничего не остается». (Р. Дю Гар)

7. Лень как ржавчина: быстрее разъедает, чем груд изнашивает.

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРОФЕССИИ К ЧЕЛОВЕКУ

Г - Гражданские качества(стремление приносить своим трудом пользу обществу);

О - Отношение к труду (добросовестность, дисциплинированность, ответственность, трудолюбие);

Д - Дееспособность (способность к деятельности: здоровье, активность, инициативность, физическая сила, выносливость, умственные способности);

Е - Единичные, специальные способности;

Н - Навыки, умения, знания, опыт.

Требования профессии к человеку по предмету труда

Техника (механизмы, машины, станки, приборы, материалы, энергия)

1. Интерес к технике

2. Техническое (практическое) мышление

3. Аккуратность, порядок

4. Координация движений

Знаковая система (цифры, формулы, схемы, чертежи, языки, шифры)

1. Способность длительно сосредотачиваться на одном объекте (хорошая концентрация и устойчивость внимания)

2. Усидчивость

3. Невысокая общительность (часто работа в одиночку)

Природа (животный и растительный мир, микроорганизмы, явления природы)

1. Любовь к природе действенная, а не созерцательная

2. Энтузиаст (особый ритм работы, т.к. объект труда - живой)

3. Наблюдательность

4. Подвижность, выносливость (работа часто на открытом воздухе с физическими нагрузками)

5. Склонность к ведению записей

Художественный образ (работа связанная с различными видами искусства)

1. Хороший художественный вкус

2. Творческое воображение, представление, богатая фантазия

3. Наличие специальных способностей

Как правильно прорекламировать себя нанимателю

Самопрезентация — это умение человека подать себя с лучшей стороны произвести благоприятное впечатление на окружающих и сохранять его.

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

Важность самопрезентации понимали еще наши предки. Вспомните поговорки и пословицы на эту тему: "Встречают по одежке — провожают по уму", "По Сеньке шапка", "Не в свои сани не садись"

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

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

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

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

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

Особенности темперамента и нервной системы необходимо учитывать, не стоит абсолютизировать. Уверенный и раскованный сангвиник может произвести на работодателя отвратительное впечатление, если он бестактен (невоспитан, а меланхолик будет принят на работу, несмотря на робость и неуверенность, если произведет впечатление серьезного, интеллигентного и профессионала. Влияние воспитания и уровня образования, подкрепленное специальными навыками, способно "перевесить" все остальное. **Резюме** — информация о ваших профессиональных и личностных качествах, которые могут заинтересовать потенциального работодателя. **Как правильно составить резюме**

- текст должен быть четким, предпочтительно отпечатанным на машинке
- текст необходимо уместить на одной, в крайнем случае, двух страницах
- будьте как можно точнее в формулировках, помните, что нечеткое описание себя и своих профессиональных возможностей создаст о вас столь.....впечатление

- опыт работы лучше излагать в порядке, обратном хронологическому
- не стоит указывать ничего негативного о себе,
- проверьте, нет ли в тексте орфографических ошибок;
- дайте прочитать текст кому-нибудь еще.

Задание:

Упражнение "Резюме"

В течение 10-15 минут составьте свое резюме. Не забудьте указать следующую информацию:

1. Фамилия, имя, отчество.
2. Дата и место рождения (указать число, месяц, год рождения).
3. Образование (последнее место учебы: название учебного заведения, время обучения с... по..., специальность и квалификация, номер диплома, курсы повышения квалификации).
4. Дополнительные навыки:
 - дополнительное образование (курсы 2-3 месячные);
 - знание языков (родной, иностранный);
 - компьютерная грамотность;
 - водительские права (категория машин);
 - участие в конференциях, семинарах и др.
5. Опыт работы (начиная с последнего места работы: укажите сроки, название и адрес организации, в качестве кого работали, временные промежутки и! постоянно, сколько человек было в подчинении и т.п.).
6. Навыки и умения, которые приобретены в процессе работы. Осипши! черты характера, которые Вы цените в себе.
7. Награды, грамоты, степени, звания.
8. Для связи: домашний адрес и телефон.
9. Дата и подпись.

Как пройти собеседование?

Собеседование — это беседа с потенциальным работодателем, м *и которой желательно произвести на него хорошее впечатление.

Далеко не всегда при приеме на работу солидные рекомендации и §MI чатляющие резюме гарантируют удачу. Главное — это собеседование и! интервью. Это своеобразная психологическая дуэль, в которой обе ciuf останутся в выигрыше, если вам удастся найти общий язык с работодателн От впечатления, которое вам удалось произвести в

первые 30 секунд, и успех вашего предприятия.

Обдумайте ответы на вопросы, которые вам обязательно зададут

Какие это вопросы?

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

Правила поведения на собеседовании:

— Постарайтесь заранее как можно больше узнать об организации, в которую вы нанимаетесь на работу. Если есть возможность, посетите организацию, не привлекая к себе внимания. Взгляните своими глазами, как выглядит и как одеты сотрудники, постарайтесь почувствовать дух этой организации. Ведь может случиться так, что она вам совсем не подходит.

— Постарайтесь больше узнать о характере предстоящей работы. Вопросы о режиме работы, зарплате и прочем вы сможете задать на собеседовании, но если удастся поговорить с рядовыми сотрудниками, то вы узнаете о более полезной информации.

— Составьте список всего того, что может вам понадобиться. При встрече надо иметь с собой документы: паспорт, документы об образовании, трудовую книжку, а также ручку и записную книжку.

— Все документы и их копии уложите в приличную папку — ваша фамилия и номер телефона, по которому с вами можно связаться.

Продумайте заранее ответы на собеседовании.

— Хорошо выспитесь.

— оденьте официальную

— Очень важно прибыть на собеседование вовремя.

— Когда вас пригласят, войдите спокойно, имея деловой вид.

— Продемонстрируйте хорошие манеры

(приветствовать своего собеседника, не жевать резинку и не курить

внимательно слушаете все, о чем **вам говорят**

вам следует выяснить, каковы будут следующие действия.

— Постарайтесь закончить вашу встречу в позитивном тоне, проявить заинтересованность в получении данной работы. Поблагодарите собеседника за то, что он уделит вам часть своего времени.

Ролевая игра "Собеседование"

О чем может спросить работодатель

Почему Вам нужна именно эта вакансия? Почему Вы считаете, что справитесь с этой работой?

Как бы Вы себя описали? (Охарактеризуйте себя как личность.)

Какой у Вас опыт? Чем Вы можете быть здесь полезны?

Как Вам удалось справиться

с какой-нибудь трудной

ситуацией?

Ваша самая большая слабость

Что Вам известно о нашей компании?

Вас в резюме написано то-то и то-то... Расскажите подробнее.

Вы готовы пойти на курсы повышения квалификации?

чего не следует говорить в ответ

Рассказывать свою биографию

Распространяться о своих религиозных и политических убеждениях, планах на личную жизнь.

Перечислять все места, где Вы работали.

Сообщать незначительные подробности.

Торопиться с самокритикой.

'Я собирался навести подобные справки, но руки не дошли'.

К сожалению, резюме было мной составлено сто лет назад, и я уже не помню деталей'.

'Нет, это не слишком меня интересует'.

'Я с гораздо большим удовольствием показал бы, на что способен в одиночку'.

Как лучше ответить ^{03 пять лет?}

Сообщить о том, что умеете и способны CAIfl\$fl для фирмы на искомом Щ\$те

Рассказать о себе, упор на качествах, Вам понадобятся на посту.

Подробнее рассказать о своих достижениях в пользу фирмы напр

'Мне удалось изменить и то-то, что принесло реальную прибыль

Упомяните недостатки, не влияющие на Ваши профессиональные качества

'Я знаю, чем она занимается и торгует, какое место занимает ей в отрасли'.

Давайте четкие и ответы по существу, постарайтесь подкрепить каждое утверждение,

Вы себя видите чем-то? "Я занимаюсь долж

'Да, я мечтаю быть в курсе новейших достижений в этой области'.

'Очень нравится — и конкретный пример. Довольны ли вы результатами собеседования? Изменилось ли ваше отношение к выбору профессии и трудоустройству?

Как получить хорошую работу в Республике Беларусь

1. За получение хорошей работы нужно бороться. Никто вам ничего не должен.
2. Различие между "везунчиком" и неудачником определяется тем, как они ведут свои дела, а не какими-то внешними факторами, вроде кризиса на рынке труда.
3. Чем больше времени вы потратите на определение того, чем вы выгодно отличаетесь от десятка других людей, тем выше ваши шансы.
4. Если вам окончательно ясно, какая именно работа вам нужна, объясните это всем вокруг. Чем больше людей об этом знают, тем больше шанс найти именно то, что надо.
5. Солидные фирмы стремятся нанимать победителей — преподнесите себя как подарок судьбы их фирме.
6. Не жалейте времени на поиск новой работы: тратьте на это по 40 и более часов в неделю. Хорошую работу имеет тот, кто способен ее упорно искать.
7. Настраивайтесь на то, что вы можете получить сотни отказов. Это нормально. При правильном подходе очередной отказ не будет выбивать вас из колеи. Возможно, ваша новая попытка будет успешной.

Большинство школьников прибегают к справочникам поступающих в высшие, средние специальные учебные заведения или профессионалы >>>, технические училища. Они дают возможность изучить условия и премии приема, сроки подачи документов в конкретные учебные заведения, перечень профессий подготовки. Необходимую первичную информацию из таких источников получить можно, но часто будущих абитуриентов интересуют другие вопросы. Например, конкурс или проходной балл по прошлым годам, тематическим экзаменам, наличие общежития, возможность занятия в кружках секциях и т.п. Получить подобную информацию из упомянутых выше источников нельзя — иначе бы они были очень объемными. Но такие сведения

Республиканский центр профессиональной ориентации молчан (Минск, пр. Скорины, 46) ежегодно имеет все необходимые сведения не только по учебным заведениям, расположенным в столице, но и сведения о курсах по отдельным профессиям в этих учебных заведениях, проходные баллы. Получить такие сведения можно как на компьютерной дискете, распечатанном виде. Эта информация предоставляется за доступную сумму. Если её заказать в расчете на класс или несколько выпускных классов — то на одного человека будет совсем незначительная сумма. Такую информацию можно получить по вузам, средним специальным учебным заведениям ПТУ. Психолог-профконсультант поможет вам в выборе профессии, выявит общие и специальные способности, обеспечивающие успешность и продуктивность в профессиональной сфере деятельности.

Ещё один способ получить всю необходимую информацию по конкретной учебной организации — принять участие в проводимых ими «Днях открытых дверей». В такие дни, как правило, даются ответы на вопросы возможных абитуриентов или учащихся. В них принимают участие члены приемных комиссий и руководители учебных заведений. Получить необходимые сведения и выявить свои возможности представляется весьма полезным. При наличии таких возможностей школьникам легче сориентироваться как в выборе профессии, так и в условиях обучения, проживания, возможности активного проведения досуга.

Вместе с тем школьники, желающие получить конкретную профессию, должны учитывать ещё целый ряд факторов. Такую информацию можно получить в региональных центрах занятости населения. Обращаясь за содействием в службу, можно получить следующую помощь:

- Получение информации о возможностях трудоустройства и подходящей работы.
- Регистрация в качестве безработного и назначение в установленном порядке пособия по безработице.
- Консультирование по вопросам выбора или перемены профиля
- Профессиональное обучение (переобучение) по направлению занятости с целью получения профессии, пользующейся спросом на рынке труда. Во время обучения по направлению выплачивается стипендия
- Психологическая поддержка при возникновении проблем, выборе профессии или трудоустройством.
- Консультирование по юридическим вопросам труда

Как успешно подготовиться к выпускным и вступительным экзаменам.

Цель классного часа: познакомить учащихся с некоторыми правилами ^готовки к выпускным и вступительным экзаменам.

Экзамены... Вступительные, выпускные. Экзаменуемый начинает готовиться изо всех сил. Что это означает? Бесконечное терпение над учебниками, беспорядочное повторение, другими слова-и, зубрежка, попытка прочесть все максимальное количество раз и много чего такого, что очень часто вызывает слезу умиления у родителей по f старательности и трудолюбия их чад.

Прекрасно, если это приносит свои плоды в виде хороших оценок, поступления в учебное заведение и т.д.

Иногда бывает хуже... От волнения забыл ответ на самый простой вопрос. При ответе наговорил явно не то и не совсем по теме.

Если вы последуете достаточно простым советам, которые вы узнаете из сегодняшнего занятия, то ваши шансы на хорошую оценку наверно возрастут. А навыки работы с информацией дадут вам замечательные возможности для профессионального роста.

Ты хочешь более успешно вести себя во время экзамена? Ты хочешь хорошо выглядеть перед экзаменатором? Ты хочешь сделать все от тебя зависящее? Следующие советы помогут тебе в этом...

Место для занятий:

убери лишние вещи

удобно расположи учебники, пособия, тетради, карандаши и т.п. » психологи считают, что хорошо ввести в такой интерьер для занятий фиолетовый цвет, поскольку они повышают интеллектуальную актуальность

Составь план:

- определи, кто ты - «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально загрузи утренние или вечерние часы

в плане на каждый день определи, что ты именно сегодня будешь делать

Работа:

- хорошо начинать с самого сложного, но если нет настроения, начни с того материала, который более всего интересен и приятен

- чередуй работу и отдых

- полезно повторять материал по вопросам

- составляй планы и схемы, причем обязательно делай это на бумаге

- ответы на наиболее трудные вопросы можно рассказать маме, или перед зеркалом

- помни: твоя задача не вызубрить, а понять

- выполняй практические задания: решай задачи, разбирай предложения и слова

- не думай о том, что провалишься, напротив, нарисуй себе картин триумфа, легкого победного ответа

- за несколько дней до экзамена «проиграй» мысленно ситуацию экзамена, представь себе во всех деталях: обстановку, комиссию, свой ответ

Накануне экзамена:

- оставь один день перед экзаменом, чтобы вновь повторить все планы ответов, а перед устным экзаменом пересказать их кому-нибудь или самому себе перед зеркалом

- если ты волнуешься, то непосредственно накануне представь ситуацию экзамена во всех красках, со всеми своими чувствами, переживаниями, «страшными мыслями», так, как бы ты хотел, чтобы все произошло при успешной сдаче экзамена

- если ты очень боишься, попробуй прием, называемый «доведением до абсурда»: представь себе все самые страшные, немыслимые подробное и ужасающие последствия; такое предельное усиление страха приводит человека к мысли, что бояться, в сущности, нечего

- с вечера перестань готовиться, умойся, соверши прогулку, выспись

- по дороге на экзамен не вредно просто пролистать учебник

Во время экзамена:

- взяв билет, ознакомься с вопросами и начинай с того вопроса, который для тебя легче

- напиши примерный план ответа, составь список всех нюансов, которых хочешь коснуться. Пиши даже то, что может вначале показаться не то,но это поможет припомнить еще какие-нибудь факты

- если есть возможность, прикрепи листок с ответом к листу с экзаменационными вопросами, и экзаменатор увидит, что ты дал себе труд написан* план ответа заранее и что у тебя методический склад ума

- пиши свой черновик понятным почерком: экзаменатор зачтет это и свой актив, если твою работу будет легко читать

- подчеркивай в своей работе даты или какие-либо заголовки, знании дат сразу бросается в глаза

- удостоверься, что в готовом ответе есть вступление, основная часть. и заключение

Что делать, если...

- ...если вдруг обнаружил что попался вопрос, по которому ты не сказать совсем неможешь Ни впадай в панику, начинай что-нибудьзаписывать все, в процессе написания в ; могут прийти какие мысли,что поможет

- ...на полуслове ты забыл, о чем говорить. Прежде всего, не «теряй голову». Сохрани спокойствие, хотя бы внешнее. Повтори последнюю фразу,

и попробуй перефразировать свою мысль

» ...тебя не слушают. Не воспринимай это на свой счет, просто отвечай свой ответ, как если бы ты этого не заметил

- экзаменатор в резкой и неприятной форме перебивает тебя. Отвлекает тебя Ни в коем случае не показывай, что ты разозлился. Самое эффективное - сохрани чувство собственного

...ты ошибся. Если ты знаешь, как исправить ошибку, сделай это. Но пи этого никто не заметил, продолжай свой ответ без исправления

- ...тебе поставили отметку ниже той, на которую ты рассчитывал. Не пай в спор, не доказывай. Во время вступительных экзаменов воспользоваться правом на апелляцию

И конечно, никогда не забывай про чувство юмора пусть оно не покидает тебя и во время экзамена!