

РАЗВИТИЕ ВРЕМЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ И СПОСОБНОСТИ К ЦЕЛЕПОЛАГАНИЮ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ КАК ОСНОВЫ ИХ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ

Методические рекомендации
по организации занятий с учащимися 9 класса

Гордецкая Н.Е.,
педагог-психолог высшей категории
МБОУ Городская гимназия г.
Димитровграда Ульяновской области

1. Программа «Взгляд в будущее»

Во многих школах после девятого класса происходит переформирование классов с целью обучения детей в определенном направлении (естественнонаучном, гуманитарном, эстетическом и т.д.). При этом интересы и познавательные склонности, способности имеют зачастую вспомогательное значение. А между тем от профильного самоопределения выпускников зависит “профессиональное здоровье” общества, объем расходов государства, связанных с неустойчивым профессиональным определением молодежи, переходом из вуза в вуз, работой не по специальности и т.д.

У подростков и родителей возникают разногласия в отношении жизненной перспективы. Требуются специальные занятия, направленные на обсуждение склонностей, характера увлечений, учебной успешности и предпочтений подростка, его смысловых ориентаций и ценностей.

Наряду с профильным, профессиональным самоопределением актуальными являются проблемы эмоционально-психологической устойчивости подростков к стрессовым ситуациям, мотивации межличностных отношений: доверия и ответственности.

Цель данного курса - дать возможность юношам и девушкам сформировать представление о своем будущем - ближайшем и далеком, найти новые и укрепить старые ориентиры в жизни и в результате продвинуться в плане самоопределения, развития себя как личности, в обретении и осознании своей идентичности. Активизация процессов профессионального и личностного самоопределения.

Исходя из поставленной цели, можно выделить целый ряд задач, отражающих специфику данного курса, таких как:

- ☐ принятие своего прошлого как неотъемлемой части жизненного опыта;
- ☐ формирование более четкого представления об отдельных этапах человеческой жизни;
- ☐ попытка определения собственной системы жизненных ценностей;
- ☐ осознание стереотипов поведения людей на разных этапах жизненного пути;
- ☐ осознание важности собственного мнения для стабильности своего "Я";
- ☐ развитие временной перспективы и способности к целеполаганию;
- ☐ осознание своих достоинств и недостатков могущих оказать влияние на достижение поставленных профессиональных целей;
- ☐ представление о внешних и внутренних препятствиях на пути к достижению цели;
- ☐ формирование готовности к внутренним компромиссам на пути к цели.

Методы: групповая дискуссия, игровые методы, медитативные техники, самоанализ.

Принципы проведения занятий: Создание психологом личностно–ориентированного стиля общения с учащимися. Принцип эмоционального комфорта: создание на занятиях атмосферы, помогающей раскрывать творческий потенциал детей. Принцип сотрудничества: формирование новых знаний в ходе совместной работы психолога с учащимися. Принцип вариативности, гибкости: готовность психолога проводить занятия, учитывая нестабильность и непредсказуемость поведения детей. Принцип «здесь и теперь»: работа с «живым содержанием» (с ситуациями из реальной жизни детей, в том числе возникающими непосредственно на занятиях).

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Занятие 1. Давайте познакомимся.

Занятие 2. Мои жизненные ценности.

Занятие 3. Игра «Мой выбор». Совместная постановка задач курса. Совместно с ведущим дети должны ответить на вопрос: Зачем человеку нужно планирование своего будущего? Что может помочь человеку осознанно выбрать свой путь?

Занятие 4. Знаешь ли ты себя.

Занятие 5. Мои сильные и слабые стороны.

Занятие 6. Мой темперамент.

Занятие 7. Игра «Эпитафия».

Занятие 8. Упражнение «Мой день через 10 лет».

Занятие 9. «Искусство успевать».

Занятие 10. Формулируем цели.

Занятие 11. Ресурсы.

Занятие 12. Игра «Ловушки–капканчики». Осознание препятствий на пути к достижению целей, поиск путей их преодоления.

Занятие 13. Упражнение «Волшебное лекарство». Осознание своих целей и потребностей.

Занятие 14. Мои проблемы. Формулирование проблем в виде целей.

Занятие 15. Упражнение «Карта будущего».

Занятие 16. Итоговое занятие.

Занятие 1. Давайте познакомимся.

Цель: Установление контакта с подростками, создание положительной мотивации на предстоящие занятия, постановка задач курса.

Ход занятия.

Игра «Интервью»

Подростки делятся на группы. В группе каждому нужно задать такие вопросы, чтобы как можно больше узнать об участнике занятий.

Рекомендации ведущему: Если группа небольшая, то упражнение целесообразнее проводить в общем кругу.

Беседа о психологии.

- Что такое психология?
- Кто такой психолог?
- Чем может помочь психология в жизни?

Прежде чем начать занятия психолог предлагает выработать и принять правила, по которым будет происходить общение на занятиях.

1. Добровольность участия в упражнениях.
2. Правильный ответ тот, который на самом деле выражает твоё мнение.
3. Анонимность приведённых примеров (нельзя превращать занятия в классный час по разбору проблем).
4. Лучше промолчать, чем говорить то, что не думаешь.
5. Нельзя давать оценку выступлению другого, если он сам об этом не просит.
6. Вне занятий не обсуждать то, что узнаём друг о друге на занятиях.

Рекомендации ведущему: список правил может быть расширен самими подростками.

Проведение анкетирования по поводу ожиданий, связанных с занятиями.

Занятие 2. Мои жизненные ценности.

Цель: определение ценностных ориентаций подростков и связанных с этим проблем, а также диагностика проблем построения жизненной перспективы.

Ход занятия:

Поведение методики Е.Б.Фанталовой выявляющей систему ценностных ориентации (см. ПРИЛОЖЕНИЕ 1).

Обсуждение результатов.

Гистограмма «Моя жизнь»

На бланке изображены две оси: Горизонтальная «ВРЕМЯ» (годы жизни) и вертикальная «ЗНАЧИМОСТЬ СОБЫТИЯ» от 0 до 10 баллов. Ось время задаётся самим испытуемым (по годам или подробнее). На ней в соответствующем месте нужно изобразить в виде столбика важные события своей жизни: прошлой, настоящей и будущей, а по вертикальной оси отложить личную значимость каждого события (от 0 и до 10). Синим цветом, обозначают события прошлого, красным – настоящего, зелёным – будущего (9).

Психологический комментарий: Методика диагностирует проблемы построения жизненной перспективы. Нормальная картина предполагает приблизительно одинаковое количество красного, зелёного и синего цвета на этой гистограмме. Наличие у подростка проблем с будущим – указывает либо полное отсутствие зелёного, либо присутствие 1–2 столбиков не привязанных к определённым годам жизни – «когда-нибудь умру», «когда-нибудь разбогатею».

Обсуждение результатов занятия.

Занятие 3. Игра «Мой выбор».

Цель: Активизация процессов личностного и профессионального самоопределения, постановка задач курса.

Методическое оснащение: карточки с заданиями.

Ход занятия:

Игра «Мой выбор»

Ведущий: - Кем вы хотели бы стать в будущем?

- Поднимите руки те, кто выбрал будущую профессию?
- Будущее это только та профессия, которую ты выберешь?
- Сегодня в игре мы попробуем определить, что человеку нужно для осознанного выбора.
- Сейчас мы с вами поделимся на команды. В командах придумайте название, девиз, который бы отражал ваше отношение к будущему.

Задание 1

Кем могли бы работать в наши дни:

- Волк из сказки «Семеро козлят»
- Кот Матроскин
- Красная Шапочка
- Шарик из Простоквашино

Ведущий: На что вы опирались, давая ответы? На склонности и способности, которые проявляли данные персонажи.

Задание 2.

Возможен ли такой выбор, чтобы при этом учитывались и склонности и способности? А нужен ли он?

«Биржа труда»

К вам пришли за советом два человека, исходя из их особенностей (см. ПРИЛОЖЕНИЕ) кем бы они могли работать? Дайте как можно больше рекомендуемых профессий, а также противопоказанные, нерекомендуемые профессии.

Обсуждение.

Задание 3.

После того как сделан выбор нужно учиться. Команда задает профессию, а другая посоветовавшись отвечает: «Где нужно учиться чтобы приобрести эту профессию (техникум, ПТУ, ВУЗ...)? Есть ли в нашем городе, области учебное заведение где можно её получить?»

Задание 4.

Ведущий:

- Не достаточно просто сделать выбор, чтобы достигнуть своей цели. На пути могут встретиться трудности. Трудности могут быть как внешние, так и внутренние.
- Ваша задача определить цель и спланировать, как её достигнуть. Каждая команда выбирает конкретную цель, выдуманного или реального человека (это может быть желание поступить в конкретное учебное заведение, окончание его, оформление на работу, карьерный рост...).

Беседа.

Игра помогла задуматься над будущим. Давайте, теперь определим, что человеку может помочь выбрать свой жизненный путь?

- Знание о себе
- Знание об окружающем мире, социальной ситуации и т.д.
- Понимание того, что ты хочешь
- Умение поставить цель и достигнуть её
- Что ещё?

На листе бумаги оцените, насколько вы владеете знаниями и умениями выделенные нами, о чем вам интересно было бы узнать.

Обсуждение результатов занятия.

Занятие 4. Знаешь ли ты себя.

Цели занятия:

1. Актуализирован процесс личностного самоопределения, включающий получение знаний о себе.
2. Созданы условия для развития у учащихся заинтересованности и потребности в самопознании и самоизменении.

Ход занятия.

Ресурсом, необходимым для достижения целей могут стать знания о себе. Они помогут правильно оценить свои силы, а знание о своих слабых сторонах, поможет преодолеть внутренние препятствия на пути к цели.

«Я» - понятие, выражающее единство и целостность личности с ее субъективной, внутренней стороны; индивид, каким он известен самому себе, каким он видит и представляет сам себя.

«Я» - рассматривается как один из компонентов личности, включающий:

1. представление о своей индивидуальности (идентичности);
2. определенное единство интересов, склонностей, ценностных ориентаций;
3. определенную самооценку и самоуважение.

В понятии «Я» различают:

- «Чувство Я» - переживание себя как субъекта деятельности.
- «Я-концепцию» - представление о себе как объекте самонаблюдения.

Элементы «Я-концепции»:

- «настоящее Я» (каким я вижу себя в настоящее время);
- «динамическое Я» (каким я стремлюсь стать);
- «фантастическое Я» (каким я хотел бы стать);
- «идеальное Я» (каким я должен быть, исходя из усвоенных моральных и иных образцов);
- «представляемое Я» (маска, скрывающая подлинные переживания) и т.д.

Размышляя о своём будущем каждый осуществляет мысленное движение от «реального Я» к «идеальному Я». Например, каждый солдат мечтает стать генералом. Но другое дело - как пройти этот путь и что для этого надо. Либо, если нет четкого плана о будущей профессии, то мы перебираем в уме самые различные варианты, даже самые

фантастические. Это как раз и есть «Я фантастическое». Но именно «Я реальное» является отправной точкой всех планов человека.

Рекомендуемые упражнения:

1. Мини- тест; Знаешь ли ты себя?¹ (Приложение 3)

Рекомендации ведущему: следует обратить внимание на некоторую неточность достоверность результатов, поэтому данный мини-тест используется лишь как средство, с помощью которого можно заинтересовать учащихся в самопознании и самоизменении.

1. «Предмет рассказывает о хозяине».

Правила: Каждый из участников берёт в руки любой принадлежащий ему предмет и от лица этого предмета рассказывает о своём обладателе («Я авторучка Марины, я у неё всего месяц и за это время я узнала о ней...»). Другие «предметы» могут задать рассказчику любой вопрос о его хозяине.

Психологический комментарий: Такая форма самопредставления, когда человек говорит о самом себе в третьем лице, идентифицируясь с неодушевлённым предметом, позволяет быть более раскованным и поделиться сокровенным, облегчает задачу самораскрытия.

Продолжительность упражнения: Время на проведение этого упражнения необходимо выделить достаточно, может быть даже, что не менее часа. Иногда оно затягивается, что вызывает раздражение у некоторых участников, но очень важно для достижения нужного эффекта, чтобы каждый участник «побывал предметом».

Рекомендации ведущему: Оправданно поведение ведущего, если он начнёт первым, демонстрируя пример такой самопрезентации. Чем более откровенным и искренним он будет, тем успешнее пройдёт это упражнение.

2. «Скажи мне, кто твой друг».

Правила: Безусловно, у каждого из вас в группе появился человек, который чем-то близок вам. В течение 5 минут вы должны набросать его «психологический» портрет. Указывать на признаки, особенно на внешние, по которым сразу можно узнать человека, не стоит. В портрете должно быть не менее 10-12 черт характера, привычек, особенностей, присущих именно ему.

Затем собрать, перемешать и остальные должны отгадать.

Психологический комментарий: Это упражнение прекрасно показывает умение понимать окружающих людей, видеть их особенности. Кроме того, оно настраивает участников на более внимательное отношение друг к другу.

3. Рисунок «Мой портрет в лучах солнца».

4. Прием «Кто ты».

Правила: Участникам на спинах крепятся большие листы плотной бумаги. Каждый должен написать каждому хотя бы один ответ на указанный вопрос. После этого обобщенные характеристики читаются и анализируются в группе.

Психологический комментарий: Данное упражнение применяется в качестве приёма организации обратной связи

Заключительное слово ведущего: необходимо обобщить всевозможные способы получения информации о себе, а также оценить с точки зрения влияния их на самооценку, цели человека и, конечно, на всю последующую жизнь. Учащиеся

должны прийти к выводу о том, что любая коммуникация несет в себе дополнительную информацию о них самих.

Занятие 5. Мои слабые и сильные стороны.

Цели занятия:

1. Учащиеся владеют способами выявления своих положительных и отрицательных сторонах.
2. Активизирован процесс рефлексии.

Ход занятия.

Рекомендации педагогу-психологу: данное занятие необходимо провести в форме тренинга, т.к. только групповая работа позволит проработать более качественно вопросы самооценки, отношения к себе и другим.

Рекомендуемые упражнения:

Автопортрет

Цели упражнения: актуализировать потребность и интерес в самоанализе.

Правила: Каждый из учащихся в течение 5 минут должен составить подробную психологическую характеристику себя, включающую не менее 10-12 признаков. В этой характеристике не должно быть внешних примет, по которым можно сразу вас узнать. Например, самому маленькому по росту нельзя писать: «Мне доставляет много переживаний мой маленький рост». Это должно быть психологическое описание характера, своих привязанностей, взглядов на мир, на взаимоотношения людей и т.д.

После написания характеристик вы сдаете их ведущему. Перемешав листы, ведущий зачитывает автопортреты. Остальные должны по тексту узнать автора. Учащиеся вправе вносить коррективы в портрет ученика, например, добавить несколько штрихов к особенностям его характера.

Рекомендации ведущему: Работу целесообразнее проводить на фоне музыкального сопровождения.

Без маски

Цель упражнения: актуализировать процесс самораскрытия.

Правила: Перед учащимися в центре круга стопка карточек. Учащиеся по очереди берут по одной карточке и сразу продолжают фразу, начало которой написано в ней. Высказывание должно быть предельно искренним и откровенным! Присутствующие внимательно слушают, и, если они почувствуют фальшь в словах, придётся взять другую карточку и попробовать ещё раз ответить.

Рекомендации ведущему: Необходимо заранее подготовить карточки с текстом. Причем их должно быть больше, чем участников.

Примерное содержание карточек:

Особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня...

Мне очень трудно забыть, но я...

Чего мне иногда по настоящему хочется, так это...

Мне бывает стыдно, когда я...

Особенно меня раздражает то, что я...

Мне особенно приятно, когда меня...

Знаю, что это очень трудно, но я...

Иногда люди не понимают меня, потому что я...

Верю, что я ещё...

Думаю, что самое важное для меня...

Когда я был маленьким, я часто...
Мои родители...
Мои друзья редко...
Мои одноклассники помогают мне...

Содержание карточек можно придумать самим. Текст должен помогать участникам раскрыть себя. Все садятся в большой круг. Каждый по мере психологической готовности берёт карточку. Если возникает большая пауза, помогите участникам, пригласите их в центр круга.

Психологический комментарий: Данное упражнение даёт учащимся возможность еще раз укрепить своё доверие группе, снять внутренний страх, научиться быть откровеннее.

Мои сильные стороны

Цель упражнения: проанализировать сильные стороны учащихся и предоставляемые ими выгоды. Формирование мотивации достижения успеха.

Правила: учащиеся письменно формулируют свои сильные стороны, то, что ценно, принимают и любят в себе, что даёт чувство внутренней свободы и уверенности в собственных силах, что помогает выстоять в трудную минуту. При формулировании сильных сторон не нужно умялять свои достоинства. Они могут также отметить те положительные качества, которые им не свойственны, но хотелось бы выработать их в себе. На оставление списка даётся 5 минут.

Затем происходит обсуждение в кругу. Необходимо обратить внимание учащихся на то, что когда они будут высказываться, необходимо говорить прямо, уверенно, без всяких «но», «если», «может быть», «я не совсем уверен в том что» и т.п. На выступление даётся 2 минуты. Слушатели могут только уточнять детали или просить разъяснения, но не имеют права высказываться.

Рекомендации ведущему: Работу целесообразнее проводить в круге. Вы предлагаете первому желающему начать своё выступление. По истечении 2 минут даёте сигнал, означающий, что время истекло. Далее вступает в работу второй и т.д. В конце следует провести коллективную дискуссию, обращая внимание на то общее, что было в высказываниях, и на те ощущения, который каждый испытал во время упражнения.

Психологический комментарий: Это упражнение направлено не только на определение своих сильных сторон, но и на формирование привычки думать о себе положительно. Поэтому при его выполнении необходимо следить за тем, чтобы учащиеся избегали даже незначительных высказываний о своих недостатках, ошибках, слабостях. Любая попытка самокритики должна пресекаться (12).

Мои слабые стороны

Цели упражнения: определение каждым участником своих слабых сторон, формирование привычки анализировать свои недостатки.

Правила: Каждый должен рассказать остальным участникам о своих слабых сторонах, т.е. о том, что он осознаёт в себе как комплекс, как внутренний барьер, страх или иную помеху. Не обязательно говорить только об отрицательных чертах своего характера, вредных привычках. Важно отметить то, что является или может являться причиной конфликта в различных ситуациях, осложняет жизнь, затрудняет взаимоотношения и т.п. Это может быть и положительная черта, но в её крайнем проявлении, например отзывчивость - вы не можете никому ни в чём отказать, хотя сами от этого страдаете. Крайне важно, чтобы учащиеся не брали в кавычки свои слова, внутренне отказываясь от них, извиняя себя и свои слабости, пытаясь их оправдать. Необходимо, чтобы они говорили об этом прямо и откровенно. На это даётся 3 минуты.

Психологический комментарий: Это упражнение направлено в первую очередь на определение каждым участником своих слабых сторон, на формирование привычки анализировать свои недостатки, но при выполнении у него должна быть возможность опереться на сильные стороны характера. Для этого после каждого выступления необходимо проводить небольшую психологическую поддержку.

«Чучело».

Цель упражнения: сформировать уверенность в возможности изменения себя, а также показать учащимся, что каждый их недостаток несет в себе и положительную нагрузку.

Правила: Ведущий предлагает представить учащимся, что в центре круга сидит чучело, и учащиеся по очереди называют любое негативное качество, которое их не устраивает: «Чучело такое-то». Ведущий все их записывает. Затем каждый по кругу оправдывает чучело, называя, что может быть положительного в его отрицательном качестве. Например, чучело – ленивое. Ленив позволяет человеку сохранять здоровье, так как перегрузка несет значительный урон для человека.

Рекомендации ведущему: качества, которые достаются учащимся для оправдания не должны совпадать с названными ими ранее. В случае заминки педагог-психолог должен помочь выбрать положительный момент в данном негативном качестве.

Занятие 6. Темперамент

Цели занятия:

1. Учащихся знакомы с понятием ?темперамент!.
2. У учащихся сформировано представление о своем типе темперамента.

Ход занятия.

Природные особенности необходимо учитывать при планировании своего будущего, а особенно при выборе профессии, их игнорирование может привести к потере интереса к работе. К перегрузкам. Учитывая это, психолог К. М. Гуревич предложил классифицировать профессии по признаку их абсолютной или относительной профпригодности. Если профессия предъявляет жесткие требования к особенностям нервной системы человека и требует отбора, то её следует отнести к 1-й группе – **группе профессий с абсолютной профпригодностью**. Если же данной специальностью может овладеть практически любой человек, то её можно отнести ко 2-й группе профессий, требующей **относительной профпригодности**.

Темперамент – совокупность природных, врожденных свойств, характеризующих динамические особенности протекания психических процессов и поведения человека.

И. П. Павлов описал 3 основные свойства нервных процессов, которые определяют тип нервной системы:

1. Сила нервных процессов – способность нервной системы человека выдерживать большие нагрузки и раздражители. Это природная индивидуальная особенность, показывающая работоспособность и выносливость. Силу нервных процессов переделать нельзя, но можно регулировать.
2. Уравновешенность нервных процессов – процессы возбуждения и торможения могут быть либо уравновешены, т.е. одинаковой силы, либо какой-то из них преобладает.
3. Подвижность нервных процессов – способность быстро реагировать на изменения в окружающей среде. Данное свойство является показателем быстроты смены возбуждения и торможения.

Соотношение основных свойств нервной системы лежит в основе темперамента.

Само слово «темперамент» означает, в переводе с латинского, соотношение частей, соразмерность. Впервые это слово в обиход ввел древнегреческий врач Гиппократ. Он полагал, что различия между людьми определяются соотношением в их теле жидкостей: у сангвиника – преобладает кровь, у холерика – желтая желчь, у флегматика – слизь или лимфа, у меланхолика – черная желчь.

В «чистом» виде каждый тип темперамента встречается редко.

Проявление свойств темперамента во многом зависит от условий жизнедеятельности.

Особенности проявления:

Холерик.

- Действия порывисты, резки, стремительны, быстрый темп движений, речи.
- Инициативность, энергичность, активность.
- Склонность к резким сменам настроения, необдуманность, вспыльчивость, раздражительность.
- Подвержен эмоциональным срывам.
- Недостаточная эмоциональная уравновешенность может привести к неспособности контролировать свои эмоции в трудных жизненных обстоятельствах.

Сангвиник.

- Высокая психическая активность, энергичность, работоспособность.
- Быстро приспосабливается к новым условиям, сходится с людьми.
- Общителен.
- Чувства легко возникают и легко сменяются, мимика богатая.
- Свойственна открытость и доступность, а в некоторых случаях и беззаботность, поверхностность, непостоянство.
- Стремится к частой смене впечатлений.
- Сравнительно легко и быстро переживает неудачи.

Флегматик.

- Низкий уровень психической активности, медлительность, невыразительность мимики.
- Новые формы поведения формируются медленно, но являются стойкими.
- Как правило, редко выходит из себя, ровен и спокоен в общении.
- Вдумчивый, миролюбивый, старательный и размеренный человек, но в некоторых случаях могут проявляться пассивность, вялость и безучастность к окружающему, лень и безволие.
- Чувства и настроения обычно отличаются постоянством.

Меланхолик.

- Низкий уровень психической активности, замедленность движений, сдержанность моторики и речи, быстрая утомляемость.
- Высокая эмоциональная чувствительность, глубина и устойчивость эмоций при слабом их внешнем выражении, причем преобладают отрицательные эмоции.
- Это, как правило, тревожные, малообщительные люди.

- При неблагоприятных условиях может развиваться повышенная эмоциональная ранимость, замкнутость, отчужденность.

Соотношение показателей ВНД (высшей нервной деятельности) и типов темперамента:

<i>Тип нервной системы.</i>				
<i>Сильные</i>				<i>Слабый</i>
	безудержный	живой	инертный	
<i>Сила</i>	Сильный	Сильный	Сильный	Слабый
<i>Уравновешенность</i>	Неуравновешенный	Уравновешенный	Уравновешенный	Неуравновешенный
<i>Подвижность</i>	Подвижный	Подвижный	Инертный	Подвижный или инертный
	Холерик	Сангвиник	Флегматик	Меланхолик

Природные особенности оказывают существенное влияние на профессиональное становление. Необходимо учитывать особенности темперамента, а иначе это может привести к потере интереса, перегрузкам и нервным заболеваниям.

Сангвинику интереснее заниматься разнообразной работой, где он получает постоянно новые знания. Профессии должны быть постоянно связаны с общением, а также организацией деятельности людей.

Холерику подходит цикличная работа, в которой чередуются периоды больших усилий и спокойной деятельности.

Флегматик в работе должен иметь возможность соблюдать привычный режим, деятельность может носить монотонный характер.

Меланхолику подходит работа, требующая точных ручных умений. Противопоказаны профессии, связанные с неожиданностями и сложностями.

Рекомендации педагогу-психологу:

Следует обсудить с учащимися типы темперамента известных людей для анализа их жизнедеятельности. Например, Лермонтов, Наполеон и Петр I – сангвиники, Кутузов, Крылов – флегматики, Суворов и Пушкин – холерики, Гоголь – меланхолик.

Методика диагностики темперамента Айзенка (Приложение 2).

Используя данную методику, можно определить тип темперамента. Как правило, следует говорить о преобладании тех или иных черт темперамента, поскольку в жизни в чистом виде они встречаются редко.

Вопросы:

1. Найти слова, которые обозначают темперамент: находчивость, экстравертированность, глубина чувств, богатство мимики, принципиальность, неряшливость, вспыльчивость, медлительность.
2. Что лежит в основе темперамента?

Можно ли компенсировать недостатки темперамента.

Занятие 7. Игра «Эпитафия».

Цель: — сформировать у учащихся готовность к осознанному планированию жизненной и профессиональной перспективы.

Ход занятия:

Участники рассаживаются в круг, и ведущий «загадочным голосом» рассказывает такую притчу.

Говорят, где-то на Кавказе есть старое кладбище, где на могильных плитах можно встретить такие надписи: «Сулейман Бабашидзе. Родился в 1820 году, умер в 1858 году. Прожил 3 года», «Нугзар Гаприндашвили. Родился в 1840 году, умер в 1865 году. Прожил 120 лет».

Далее ведущий задает следующие вопросы:

- *Как вы думаете, может быть, на Кавказе не умеют считать?*
- *Может быть, эти приписки на могильных плитах делались с каким-либо смыслом?*

После обсуждения ведущий разъясняет учащимся, что смысл приписок состоит в следующем: таким образом односельчане оценивали насыщенность и общую ценность жизни человека.

Авторы приведённого задания разводят паспортное (физическое) время и психологическое время. Протяженность последнего зависит от смысла жизни человека. Авторами развивается также идея «событийного подхода» в планировании и оценке жизненных и профессиональных перспектив.(5).

Далее ведущий дает учащимся инструкцию:

Сейчас мы совместными усилиями составим рассказ о некоем человеке, который в наше время (например, в 2005 году) закончил школу. Представьте, что он проживет ровно 75 лет. Каждый участник должен по очереди назвать важное событие, произошедшее в жизни данного человека, — из этих-то событий и сложится его жизнь.

Обращаю особое внимание на то, что события могут быть внешними (поступил туда-то, поработал там-то, сделал то-то), а могут быть и внутренними, связанными с глубокими размышлениями и переживаниями. Желательно предлагать события, соответствующие реальности (без всяких встреч с инопланетянами и прочими «веселыми ребятами-суперменами»).

В конце игры каждый попробует оценить, насколько главному герою удалась жизнь, насколько она оказалась интересной и ценной — каждый как бы сделает приписку на могильной плите нашего главного героя: сколько же лет он прожил по-настоящему.

Ведущий называет первое событие: «Наш герой окончил среднюю школу с двумя тройками». Далее остальные игроки по очереди называют свои события. Ведущий должен проследить за тем, чтобы никто не подсказывал и не мешал очередному участнику.

Ведущий предлагает всем немного подумать и по очереди, без каких-либо комментариев, просто сказать, сколько лет прожил этот человек «не по паспорту». Все по очереди называют свои варианты.

Далее ведущий предлагает прокомментировать свои ответы тем игрокам, которые назвали наибольшее и наименьшее количество лет.

Довольно часто многие игроки оценивают судьбу героя не очень высоко, называя 20, 30, 45 лет (хотя по паспорту — 75). Нередко группа высказывает желание «попробовать еще разок». Но часто и после второго проигрывания (даже с несколько иным героем) получается не очень-то интересно. Обычно при втором проигрывании группа начинает излишне фантазировать, и многие потом сами заявляют, что «все это не похоже на правду — чушь какая-то».

Таким образом, построить интересную жизнь даже в воображении оказывается совсем не просто.

Завершить игру можно напоминанием о том, что события бывают внешние и внутренние (нередко игра получается неинтересной как раз потому, что называются в основном внешние события: жизнь оказывается похожей на автобиографию для отдела кадров).

Знакомство с понятиями: психологического времени и психологического возраста, определение психологического возраста.

- ☐ Обсуждение: психологическое время;
- ☐ Скорость времени. Настоящее. Психологический возраст;
- ☐ Обсуждение - что такое психологический возраст(5).

Можно предложить участникам «задание на дом»: «Если у вас будет соответствующее настроение, то тихо и спокойно подумайте, какие события могли бы украсить вашу будущую жизнь».

Занятие 8. Упражнение «Мой день через 10 лет».

Цель: моделирование будущего методом направленного воображения, согласовать ближнюю и дальнюю перспективы.

Ход занятия:

Подготовительное упражнение:

А. «Цветок»

В. «Представь себе»

Представь себе вкус ржаного хлеба, запах борща, звук тикающих часов, свою куртку и т. д.

Упражнение: «Мой день через 10 лет»

Представь себе свой день через 10 лет. Итак, вам 24 или 25 лет. Вы просыпаетесь утром. Во сколько? Где? Что вы делаете дальше? Не торопитесь, попробуйте увидеть всё, что сможете, предельно подробно и конкретно. Попробуйте услышать звуки, почувствовать запахи, увидеть цвета...

Обсуждение того, что увидел и почувствовал.

Написание самоотчета о том, что ты увидел для тех, кто не хочет делиться своими переживаниями со всеми.

Диагностический эффект упражнения. Страх целеполагания проявляется в туманном и неконкретном или неструктурированном образе. Самоотчёт такой, к примеру: «Я почти ничего не смог увидеть, всё в тумане, только я еду на дорогой машине. Само упражнение вызвало тревогу, не понравилось» (9).

Занятие 9. «Искусство успевать»

Цель: Научить подростков рациональному использованию времени, сопротивление спешности.

Ход занятия.

Неоконченные предложения:

- Когда я спешу...
- Я часто не успеваю...

Время величайшая ценность.

Класс делится на группы и в группах даётся задания:

1. Ответьте на вопрос:

Каковы последствия неуважительного отношения ко времени, «разбазаривания» его? Обсуждение в группах.

Чаще всего подростки к таким последствиям относят:

- разочарование в себе, ничего не успел, хотя и старался;
- снижение уважения со стороны других, обещал и не сделал;
- усталость, следствие стресса и напряжения из-за спешки и др.

2. Ценность навыков в отношении со временем понятна, осталось определить, что же делать, чтобы успевать.

Обсудите в группах вопрос: «Что нужно делать чтобы «подружиться» со временем?

Для этого вы можете вспомнить случаи из своей жизни, фильмов, книг, где герой был в ладах со временем, успевал сделать что задумал. Попробуйте обсудить, что ему помогало или каким правилам он следовал? Можете обратиться к народной мудрости и вспомнить пословицы и поговорки об отношении ко времени. Время на работу 15-20 минут.

Обсуждение выработанных правил.

(Ведущий, по ходу обсуждения, корректирует высказывания или добавляет то, о чём подростки не сказали).

В конце занятия совместно вырабатываются правила, которые нужно знать и обговариваются навыки, которыми нужно овладеть, чтобы «подружиться» со временем.

Навыки рационального использования времени:

1. Определение относительной важности дела. (Навык установления приоритетов – это согласование каждого нового дела со своими потребностями и обязанностями).
2. Распределение времени в зависимости от важности дела.
3. Умение трезво рассчитывать свои силы.
4. Умение давать обещания.
5. Планирование своего времени.
6. Делегирование полномочий и т. д. (9).

Обсуждение результатов занятия.

Занятие 10. Формулируем цели.

Цель: Научить подростков формулировать свои цели и делать их действенными.

Ход занятия:

- I. Постарайтесь, не ставя себе никаких ограничений, нарисовать свою будущую жизнь – так, как вы хотели бы, чтобы она сложилась, с теми дорогами, по которым вы хотели бы пройти, с теми вершинами, на которые вы хотели бы взойти. Начните со списка того, о чем вы мечтаете, кем хотите стать, каким хотите стать, где жить, чем заниматься, что иметь. Время 10 –15 минут.

Правила формулирования целей:

1. формулируйте свои мечты в позитивных терминах, не пишите, чего бы вы не хотели, но только то к чему вы стремитесь;
2. будьте предельно конкретны: постарайтесь ясно представить себе, как это выглядит, как пахнет, как звучит, какое на ощупь;
3. постарайтесь составить ясное представление о результате: что именно будет, когда вы достигнете цели, что вы будете чувствовать, что и кто вас будет окружать, как это будет выглядеть, как вообще ты узнаешь, что достиг того, к чему стремились;
4. важно формулировать цели так, чтобы достижение их зависело от вас; не надо рассчитывать на то что кто-то должен что-то сделать и тогда всё будет хорошо; то к чему вы стремитесь, должно принадлежать вам, исходить от вас, быть вашим;

5. подумайте, не принесут ли последствия ваших целей ущерба другим людям; ваши результаты должны приносить пользу и вам и другим людям.

II. Просмотрите составленный список и определите, в какой временной сетке вы работаете. Хотите ли вы всё то о чем написали, иметь уже завтра или, напротив, ваши цели относятся к весьма отдалённому будущему? Соответственно в первом случае подумайте о дальней перспективе, а во втором – о ближайших целях, планах, шагах. Важно иметь представление и о первом шаге, и о последнем. (7).

III. Обсуждение результатов.

Занятие 11. Мои ресурсы.

Цель: составить список необходимых ресурсов для достижения целей.

Ход занятия:

1. Из тех целей, что вы написали на прошлом занятии, выберите четыре самых важных на этот год цели, те, что в случае реализации доставят вам наибольшее удовольствие.
2. Напишите, почему они для вас так важны.
3. Просмотрите эти цели через призму сформулированных на прошлом занятии правил постановки целей.
4. Опишите всё то, что у вас уже есть для достижения этих целей, ваши ресурсы.
6. На доске составляется список ресурсов, которые могут помочь человеку достигнуть своих целей.
7. Припомните те случаи из своей жизни, когда вы чувствовали себя в жизни абсолютно успешным. Какие из вышеперечисленных ресурсов вы использовали тогда максимально эффективно? Запишите это на бумаге.
8. Обсуждение результатов занятия.

Занятие 12. Игра «Ловушки–капканчики». Осознание препятствий на пути к достижению целей, поиск путей их преодоления.

Цель: осознание своих ресурсов необходимых для достижения целей, повышение уровня осознания возможных препятствий на пути к целям и представления о путях преодоления этих препятствий.

Ход занятия:

1. Каким вы должны быть, чтобы достигнуть своих целей. Опишите. Может вам надо быть более сдержанным, дисциплинированным, или, напротив, более раскованным, спонтанным. Подумайте, на работу вам 10 минут.
2. Сформулируйте в нескольких тезисах, что препятствует иметь всё то, к чему вы стремитесь, прямо сейчас. Что конкретно вам мешает? Что вас ограничивает?

Обсуждение.

3. Игра «Ловушки–капканчики».

А. Класс делится на группы. Каждая группа совместно определяет какую-то цель (выдуманную или свой пример приведённый членом группы) и планирует пути её достижения, составляет пошаговый план.

В. Доброволец от группы рассказывает о полученном плане.

С. Противоположная группа определяет некие трудности на пути к этой цели, называет их, а главный игрок должен сказать как эту трудность можно преодолеть. При затруднениях он может воспользоваться помощью своей команды.

Д. Свой вариант преодоления трудности называет команда задающая их. Ведущий с помощью остальных игроков определяет, чей вариант преодоления трудности оказался наиболее оптимальным.

Обсуждение результатов игры.

Домашнее задание: для выбранных 4 целей составить черновик пошагового плана для её достижения.

Занятие 13. Упражнение «Волшебное лекарство». Осознание своих целей и потребностей

Цель: помочь участникам увидеть и осознать свои цели и ценности.

Ход занятия:

У каждого из нас есть множество желаний и целей. Некоторые из них мы осознаём и стремимся к их удовлетворению. О других мы догадываемся, однако предпочитаем не думать о них. А часть наших желаний мы не осознаём.

Закройте глаза. Расслабьтесь. Представьте себе, что вы приняли волшебное лекарство, которое на время устраняет все сдерживающие факторы, усвоенные правила и моральные нормы. Вы освобождаетесь от робости, нерешительности, тревожности. От внутренней цензуры и любого внешнего давления. Действие лекарства продолжается неделю.

Что вы будете делать всё это время? Как будет выглядеть ваша жизнь? Как вы будете себя чувствовать?

Откройте глаза и опишите, как вы проживёте эту неделю. На это 15 минут.

А теперь подумайте, могли бы вы сделать то, что написали и без волшебного лекарства? К каким целям вы можете стремиться и без неё? (21).

Обсуждение результатов занятия.

Занятие 14. Мои проблемы. Формулирование проблем в виде целей

Цель: осознание своих повседневных проблем и формулирование наиболее важных из них в виде целей.

Ход занятия:

У каждого из нас есть проблемы. Некоторые из них мы должны принять и жить с ними так, как сможем. Но, к счастью, многие наши проблемы могут быть решены, если мы сможем представить их в виде целей, которые мы хотели бы достичь.

Составьте список проблем, которые вы бы хотели как можно быстрее решить. Следующие вопросы помогут вам в этом.

1. Что я хочу делать, чего хочу иметь, чего достичь?
2. Что еще может доставить мне удовольствие?
3. В каких сферах я бы хотел усовершенствовать свои способности?
4. что в последнее время тяготило мои мысли или сердило меня?
5. на что я чаще всего жалуюсь?
6. Что создаёт мне больше всего забот?
7. Что меня в последнее время особо раздражает?
8. Что я хотел бы изменить в моём отношении к самому себе?
9. На что у меня уходит больше всего времени?
10. Что мне сложно делать?
11. От чего я быстро устаю?
12. Как я мог бы лучше распределять время?
13. Как бы я мог разумнее расходовать свои деньги?

Выберите наиболее актуальную для вас сейчас проблему, опишите её наиболее объективно.

Переформулируйте свою проблему в цель, достижение которой решило бы эту проблему или хотя бы ослабило переживания по поводу неё.

Обсуждение результатов занятия.

Занятие 15. Упражнение «Карта будущего».

Цель: Осознание своих целей.

Упражнение «Карта будущего»

Представьте своё будущее в виде карты местности. Ваши глобальные цели обозначьте как пункты местности, в которых вы хотели бы оказаться. Обозначьте также промежуточные, большие и маленькие цели на пути к ним. Как вы будете добираться до своих целей? Самым прямым или, если не получится, то, обходными путями? Какие препятствия вам предстоит преодолеть? На какую помощь вы можете рассчитывать? Будете ли вы прокладывать свои дороги в одиночестве или с кем-нибудь?

А теперь запишите ваши размышления по поводу карты будущего. Где находятся важнейшие цели? Насколько они сочетаются друг с другом? Где вас подстерегают опасности? Откуда вы будете черпать силы для того, чтобы достичь желаемого? (21).

Обсуждение результатов занятия.

Занятие 16. Итоговое занятие.

Цель: Завершение работы, диагностика результатов занятий.

Ход занятия:

Гистограмма «Моя жизнь» (см. Занятие 2).

Игра: «Советчики».

Участники занятий говорят или пишут каждому предположение о том, кем они видит его в будущем.

Обсуждение результатов курса.

2. Критерии эффективности программы по построению жизненной перспективы и способности к целеполаганию

1. В занятие 2 заложена Гистограмма «Моя жизнь», анализ которой может показать на начальном этапе программы те проблемы, которые существуют у подростка с построением жизненной перспективы. Методика диагностирует проблемы построения жизненной перспективы. Нормальная картина предполагает приблизительно одинаковое количество красного, зелёного и синего цвета на этой гистограмме. Наличие у подростка проблем с будущим – указывает либо полное отсутствие зелёного, либо присутствие 1–2 столбиков, не привязанных к определённым годам жизни – «когда-нибудь умру», «когда-нибудь разбогатею». Вторичное проведение этого или аналогичного задания позволит увидеть изменения, произошедшие при построении жизненной перспективы и представлении о своём будущем.

2. На последнем занятии проводится опрос мнения школьников о том, насколько интересно и полезно для них было посещение данных занятий (Приложение 4). Содержательный анализ анкеты позволит судить о том, насколько программа была результативна и достигла своих целей.

Литература:

1. Махаева О.А., Григорьева Е.Е. Я выбираю профессию: Комплексная программа активного профессионального самоопределения школьников. — М.: УЦ «Перспектива», 2002. — 52 с.
2. Прутченков А.С. «Свет мой, зеркальце, скажи»: Методические разработки социально-психологических тренингов. М.: Новая школа, 1996. 144 с.
3. Прутченков А.С. Тренинг коммуникативных умений: Методические разработки занятий. М.: Новая школа, 1993. 49 с.
4. Прутченков А.С. Тренинг личностного роста: Методические разработки занятий социально-психологического тренинга. Москва, 1993.
5. Психологическое сопровождение выбора профессии. Научно-методическое пособие. М.: Московский психолого-социальный институт, Флинта, 1998. 184 с.
6. Пряхников Н.С. Бланковые и карточные игры профессионального и личностного самоопределения. Методическое пособие 4. М.: Издательство «Институт практической психологии», Воронеж: НПО «МОДЭК», 1997. 64 с.
7. Пряхников Н.С. Личная профессиональная перспектива – Школьный психолог, 2000, №16.
8. Пряхников Н.С. Перспективы отечественной профориентации – Школьный психолог, 2000. №19.