



***Рабочая тетрадь
по ранней профориентации
ученика (цы) _____ класса
_____ школы _____***

Рабочая тетрадь по ранней профориентации

Эта тетрадь является пособием по ранней профориентации с учащимися 6 классов средних школ, за основу взяты разработки Центра Профориентации Молодежи г. Химки. В тетради представлен блок психодиагностических методик для изучения склонностей, интересов и особенностей учащихся. Даются рекомендации родителям по психологической поддержке ребенка во время ранней профориентации. Основная часть материала также может быть использована для совместной работы ученика, родителя и классного руководителя.

Введение

Дорогой друг! Хочу тебя поздравить! Уже сейчас, в 6 классе, тебе предоставляется шанс сделать выбор своего профессионального пути. Прийти к своему решению ты можешь разными способами. Например, наугад назвать профессию или спросить совета окружающих, или узнать какой профессионал зарабатывает много денег и поэтому пойти учиться именно в том направлении, или раздобыть сведения в какой институт поступить легче, или узнать где будут учиться твои друзья и пойти вместе с ними. Возможно и по-другому: пусть родители выбирают за тебя профессиональное будущее. Как ты думаешь, используя перечисленные способы, ты сможешь стать высококлассным специалистом, которому интересно то, что он делает? (Как это ни странно, именно высококлассные специалисты получают достойную зарплату и именно этих людей ценят как профессионалов). А может, ты уже выбрал себе профессию, поскольку с детства мечтал о ней?

С точки зрения психологов перед принятием окончательного решения необходимо получить знания о мире профессий, о том, на какие группы они делятся и какая из них **для тебя** самая комфортная, а также определить свои интересы, склонности, особенности характера и темперамента. Все это важно не только для будущего специалиста, но и для уже работающих людей. Выбор, сделанный с учетом этой информации называется «правильным».

На наших занятиях-ступеньках тебе предоставляется возможность получить эти знания. Твоя активность, откровенные ответы при диагностическом обследовании и выполнение всех заданий в «Рабочей тетради по ранней профориентации» помогут в этом.

Ты готов? Итак, начинаем!

Ступенька №1

Перед тобой различные высказывания и афоризмы великих людей. Выбери наиболее тебе близкий и напиши, как ты понимаешь его смысл.

Вот лучший совет, который можно
дать юношеству: «Найди что-нибудь,
что тебе нравится делать, а потом найди кого-нибудь,
кто будет тебе за это платить»

Кэтрин Уайтхорн

«Для человека, который не знает,
к какой гавани он направляется,
ни один ветер не будет попутным».

Сенека - старший

«Берись за то, к чему ты сроден,
Коль хочешь, чтоб в делах
Успешный был конец»

И.А.Крылов

«Выбор профессии можно сравнить
с решением сложной творческой задачи,
причем задачи со многими неизвестными,
когда требуется учесть множество факторов»

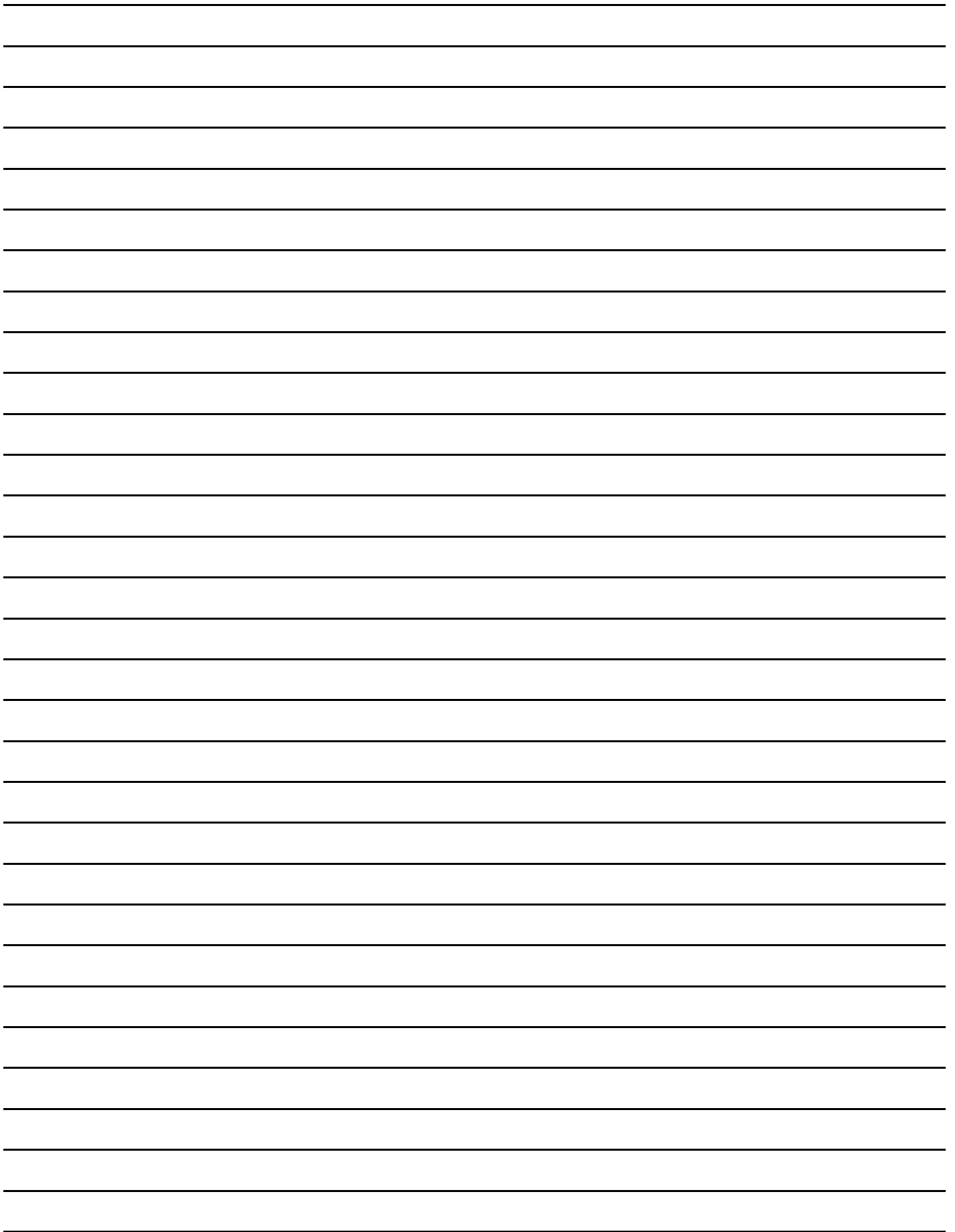
Д.п.н., профессор Л.А Головей

«Ни я, ни кто другой не может
Пройти эту дорогу за вас,
Вы должны пройти ее сами»

Уолт Уитмен

«Каждый должен брать на свои плечи труд,
Соразмерный его силам, так как, если
Тяжесть его окажется случайно чрезмерной,
То он может поневоле упасть в грязь»

Данте



Ступенька №2

Давай получше разберемся в себе?

Упражнение «Кто я?» Заполни все пункты и постарайся затронуть все сферы твоей жизнедеятельности. У тебя все получится!

1. Я _____
2. Я _____
3. Я _____
4. Я _____
5. Я _____
6. Я _____
7. Я _____
8. Я _____
9. Я _____
10. Я _____

Упражнение «Мои сильные и слабые стороны».
Заполни табличку.

[illegible]

Ступенька №3

Когда человек выбирает профессию, он принимает важное решение, успешность реализации которого зависит от значительного количества факторов. Но самый главный фактор-это желание и стремление взять ответственность на себя.

Если ты согласен с утверждением- обведи ответ «да», если нет-ответ «нет». В конце теста подсчитай количество положительных и отрицательных ответов.

1. Профессия выбирается раз и навсегда. **Да, Нет**
2. Выбор профессии зависит от «толщины» кошелька **Да, Нет**
3. Нужно найти ту профессию, в которой ты будешь лучшим **Да, Нет**
4. Профессия предназначена человеку от рождения **Да, Нет**
5. Психолог не помощник в выборе профессии, он работает с «психами» **Да, Нет**
6. По названию ВУЗа можно судить о том, кого он готовит **Да, Нет**
7. Профессию можно выбирать, опираясь на знания родителей и друзей **Да, Нет**
8. Профессию следует выбирать, уже став взрослым **Да, Нет**
9. Чтобы получить хорошее образование, нужно идти в престижный ВУЗ **Да, Нет**
10. Если у тебя есть деньги, то профориентация не нужна **Да, Нет**

На самом деле, все десять утверждений относятся к распространенным заблуждениям, которые часто мешают человеку выбрать профессию.

Подсчитай, со сколькими заблуждениями ты согласился?

0-2- ты уже сейчас прекрасно справляешься с проблемой выбора профессии, твой уровень информированности о мире профессий и о том, как ее выбирать, почти равен компетентности специалистов.

3-5-пока тебе не хватает информации и уверенности в том, как выбрать профессию. Может пора обратиться за помощью?

6 и более- ты согласился со многими стереотипами, попробуй честно ответить себе на вопрос: «Почему мне так трудно взять ответственность на себя?», возможно, ответив на него, ты сможешь понять, как стать более самостоятельным.

Ступенька №4 (для родителей)

Помогая ребенку выбрать профессию, Вы решаете сразу несколько задач, которые в сегодняшнем мире составляют основу деятельности профессионалов. И в первую очередь становитесь детским психологом: Вы раскрываете способности, мотивы, оцениваете соотношение между ними. Период выбора профессии часто оказывается решающим для дальнейшего развития детско-родительских отношений. Поэтому именно сейчас закладывается основа сохранения близости при становлении самостоятельности ребенка.

Пять шагов психологической поддержки Вашего взрослеющего ребенка:

1. В первую очередь найдите «золотую середину» между желаниями ребенка и Вашим активным участием. Крайние позиции: «Пусть все решает сам!» и «Что он без меня решит!»- в конечном счёте приведут в отчуждению между вами. Оценивайте способность вашего ребенка быть ответственным и самостоятельным, различая, что он уже может, а чему еще только учится. «Золотую середину» в выборе профессии особенно трудно найти тогда, когда ваш подрастающий ребенок очень активен, имеет много интересов или, наоборот, избегает ситуаций самостоятельного выбора.

2. Важно выяснить, чем руководствуется ребенок, выбирая профессию, какие ее стороны его особенно привлекают. Престижность, возможность добиться успеха и славы, высокие заработки, стремление быть похожим на кого-то из своего окружения, любопытство. Сам по себе мотив выбора профессии не может быть верным или нет, гораздо важнее выяснить, не испытывает ли ребенок внутреннего конфликта мотивов, не стремится ли к взаимоисключающим целям.

3. Искреннее желание человека обладает столь большой силой, что если Ваш ребенок выбирает профессию, на которую у него сейчас пока нет внутренних ресурсов-Ваш долг помочь ребенку

реализовать пока еще скрытые способности, распознать тот потенциал, который может раскрыться позже.

4. Помогите ребенку соотнести профессиональные намерения с минусами профессии. В ходе такого сопоставления Ваш ребенок станет думать о своем выборе гораздо реалистичнее.

5. Помогите ребенку сделать свой профессиональный выбор более конкретным-пусть он вместе с вами попробует построить план своей карьеры. Возможно, этот план не будет реальным проектом, важно, чтобы ребенок продумал сделанный им выбор во времени.

Вашему ребенку нужна поддержка психолога при выборе профессии, если:



?



?



?



?



?



?

Задание для родителей: напишите, какая, по Вашему мнению, профессия подходит больше всего Вашему ребенку и почему?

В какой профессии он мог бы реализовать свои способности?

This image shows a full page of blank white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a template for writing or drawing. There are no margins, text, or other markings present.

Ступенька №5

Сегодня мы поговорим о выборе профессии, о том, что необходимо знать, чтобы «правильно» сделать выбор. Одна из точек зрения, содержащая долю юмора, заключается в том, что для выбора профессии в любом возрасте, в том числе и в первый раз, необходимо иметь:

- 40% желания научиться;
- 10% договора с самим собой или кем-то;
- 10% куража;
- 10% экспертизы профессии и своих особенностей;
- 10% эмоционального желания;
- 10% прагматизма;
- 10% чувства юмора.

И другая точка зрения заключается в том, что для правильного выбора важна его обоснованность, придающая уверенность в собственных действиях, поэтому:

- ш эта профессия должна соответствовать твоим способностям и интересам (*уверенность в собственной пригодности к выбранной профессии*);
- ш необходимо реально оценивать свои возможности поступления в то учебное заведение, где можно получить данную профессию (*знание требований выбранного учебного заведения, предъявляемых абитуриентам*);
- ш необходимо знать все о той профессии, которую хочешь получить (*знание о содержании труда и перспектив развития выбранной профессии*);
- ш и, конечно, надо знать, понадобится ли обществу твой труд (*знание о социальной значимости выбранной вами профессии*).

Основные сферы профессиональной деятельности на современном рынке труда и требования к ним:

Административно-управленческая деятельность.

Основные требования к руководителям, управленцам - опыт работы в аналогичной должности или опыт руководящей работы. Средний возраст - 35-40 лет. Нередко руководящие должности занимают люди и более молодого возраста при условии, что работать в данной сфере они начали с самых «низов», приобрели большой опыт и досконально знают своё дело. К административному аппарату относится и так называемый персонал офиса - секретари, офис - менеджеры, работники отдела кадров, операторы ПК. Здесь основное требование - наличие специальных навыков, таких, как знание оргтехники. Знание иностранных языков добавляет очки в пользу человека, ищущего работу. Средний возраст для персонала офиса - 25-30 лет, преимущественно девушки. Для бухгалтера основное требование - наличие опыта работы и знание специализированных программ.

Торговля

В этой сфере деятельности специальное образование не является жёстким требованием. Гораздо важнее наличие опыта работы и определённых личных качеств (коммуникабельность, деликатность, энергичность). Даже при отсутствии опыта работы многие фирмы предоставляют возможность обучения и стажировки.

Производство, строительство, транспорт

Это направление является сейчас одним из самых востребованных, так как связано с обеспечением повседневных нужд общества. Однако на работу традиционно приглашаются в основном мужчины.

Страхование, недвижимость

Требования, предъявляемые работодателями к специалистам в этих сферах, схожи. Привлекает отсутствие жёстких условий: редко устанавливаются ограничения по возрасту, нет претензий к наличию специального образования. Большое значение имеет навыки общения с людьми, энергичность и работоспособность, так как уровень заработка зависит от количества заключённых сделок.

Медицина, фармация

Всё, что связано со здоровьем, всегда востребовано. Однако, чтобы работать в этом направлении, требуется специальное образование. Появление значительного количества коммерческих фирм в области медицины, фармакологии открывает широкие возможности для работы.

Развлекательный и ресторанный бизнес

Для работы в этой сфере часто специального образования не требуется. Зато приветствуется активность, молодость и привлекательная внешность. Это направление предоставляет широкие возможности для молодёжи и студентов, поскольку при достаточно гибком графике и сменном характере деятельности есть возможность совмещать работу с учёбой, неплохо зарабатывать и продвигаться по службе.

Напиши, в какой сфере работают твои родители и родственники:

А это задание сделай дома:

1.Профессия - это _____

2.Специальность - это _____

3.Должность - это _____

Пример:

1. ВРАЧ

2. СТОМАТОЛОГ

3. ГЛАВНЫЙ ВРАЧ

Твой пример:

Ступенька №6

При выборе профессии необходимо учитывать особенности своего темперамента. Темперамент - врожденные индивидуальные особенности человека (степень уравновешенности, эмоциональной подвижности), от которых зависят реакции человека на других людей и различные социальные обстоятельства. Выделяют 4 типа темперамента:

- **Холерик.** Имеет сильную неуравновешенную нервную систему. инициативен, энергичен, активен. Работе отдает слишком много сил, поэтому быстро выдыхается. Ему подходит цикличная деятельность, периодически требующая большого напряжения, но чередующаяся с более спокойной работой. Холерики не теряются в критических ситуациях (профессия авиадиспетчера, водителя и др.). Холерик не может выполнять монотонную работу.
- **Сангвиник.** Энергичен, отличается высокой работоспособностью. Быстро усваивает информацию, легко переключается с одной работы на другую. Сангвиники быстро приспосабливаются к новым условиям, легко сходятся с другими людьми, очень общительны, уравновешены, готовы всё время действовать, что-то организовывать, поэтому им больше подходит работа с другими людьми. Они неэффективны там, где надо долго делать однообразную работу.
- **Флегматик.** Характеризуется упорством и старательностью, малоразговорчив, в работе и общении спокойны. Флегматик с трудом переключается с одной деятельности на другую, долго раскачивается перед работой, не любит разнообразие, хорошо приспособлен к монотонной работе. Флегматик нетороплив, но может достичь хороших результатов благодаря своей настойчивости и хорошей организации труда.

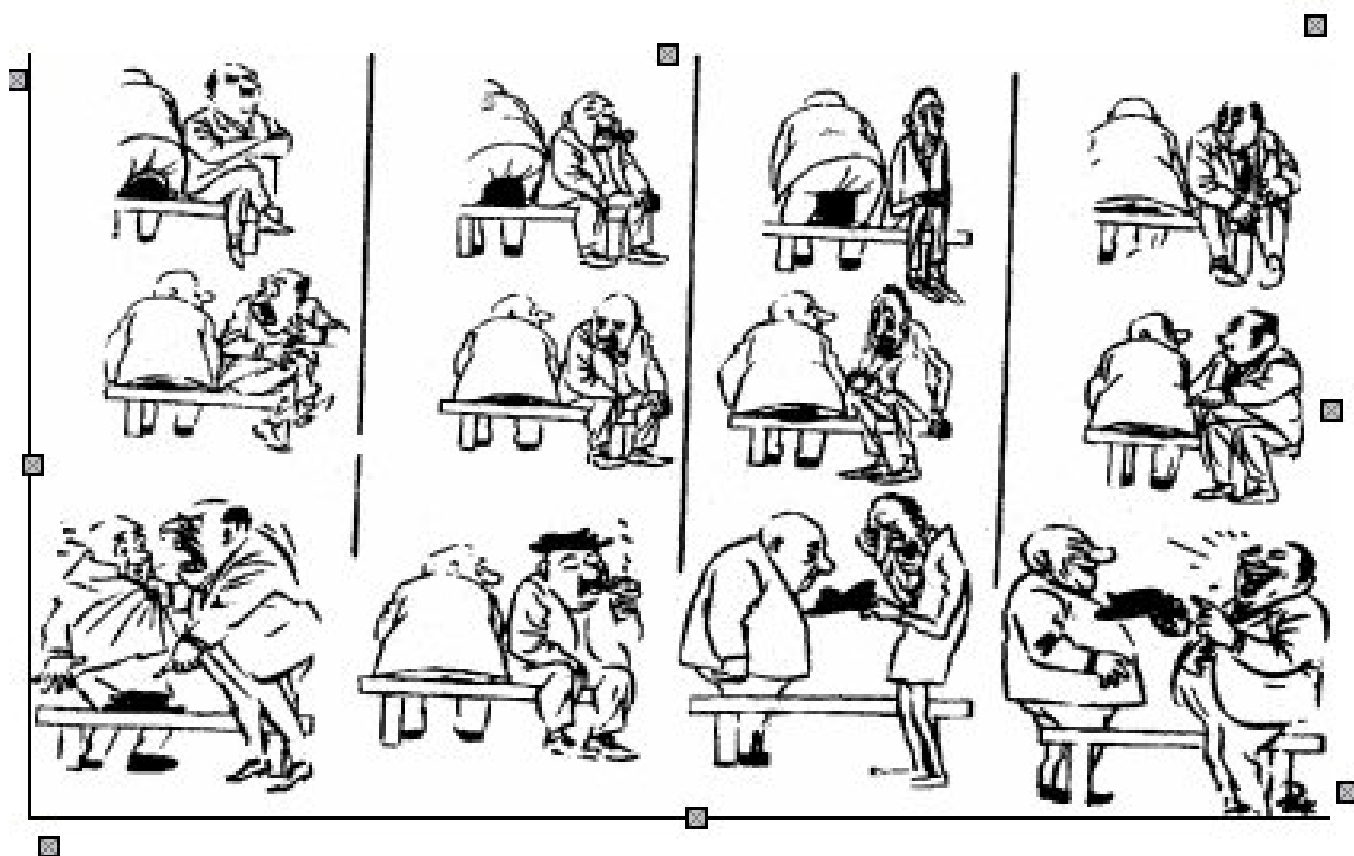
- **Меланхолик.** Имеет слабую, неуравновешенную и малоподвижную нервную систему. Отличается повышенной чувствительностью, ранимостью, тревожностью, высокой самокритичностью, Меланхолики более осторожны в работе, любят работать индивидуально, не спеша, легко поддаются стрессам, им трудно сосредоточиться на работе при наличии помех, в критических ситуациях теряются. Работа, требующая большого напряжения, связанная с неожиданностями и осложнениями, меланхоликам противопоказана. Меланхолик будет эффективно выполнять работу, связанную с информацией и людьми в ситуации, требующей тонкого и глубокого анализа. Деятельность, требующая постоянного общения с людьми (продажи, лекции, переговоры, публичные выступления), для меланхолика затруднительна в силу его индивидуальных особенностей.

Каждый из представленных типов темперамента сам по себе не является ни хорошим, ни плохим. Проявляясь в динамических особенностях психики и поведения человека, каждый тип может иметь свои недостатки и достоинства.

В темпераменте человека есть еще такие свойства, как экстраверсия (направленность человека на внешний мир, на конкретные явления, предметы, на людей), интроверсия (направленность на свой внутренний мир, абстрактные идеи) и амбиверсия (Амбиверт - человек, наделенный прекрасными чертами характера: лояльный, верный, честный, рассудительный, добрый, с развитым чувством долга. Общительный, но не болтливый. Делает все возможное для других. Его преданность велика, вплоть до полного самоотречения. Лишен зависти и жадности. Таких людей высоко ценят, и это правильно - они великодушны и бескорыстны. Они не любят сборищ и толпы. В меру целеустремленны и достаточно настойчивы: знают, чего хотят от жизни. Амбоверты, как и другие типы, интеллектуальны, обладают тягой к знаниям).

Слишком высокая степень экстраверсии больше всего способствует достижению успеха в сфере «человек-человек». А интроверсии - в сфере «человек-знаковая система», «человек-природа», «человек-художественный образ», «человек-техника», но в основном в тех специальностях профессий, где нужно работать индивидуально. Пройдя тест Г.Айзенка, ты узнаешь, какой у тебя тип темперамента, и кто ты - экстраверт или интроверт. Нужно знать, что темперамент в чистом виде проявляется очень редко, в основном присутствуют смешанные типы.

Рассмотри карикатуры, нарисованные датским художником Х.Бидstrupом и попытайся определить типы темперамента героев.



Определить свой тип темперамента ты можешь с помощью опросника Г. Айзенка (подростковый вариант).

Инструкция: Тебе предлагается ряд вопросов об особенностях твоего поведения, если ты отвечаешь на вопрос утвердительно («согласен»), то поставь знак «+», если отрицательно («не согласен»), то знак «-». Отвечай на вопросы быстро, не раздумывая, так как важна первая реакция.

ВОПРОСЫ

1. Любишь ли ты шум и суету вокруг себя?
2. Часто ли ты нуждаешься в друзьях, которые могли бы тебя поддержать или утешить?
3. Ты всегда находишь быстрый ответ, когда тебя о чем-нибудь спрашивают, если это не на уроке?
4. Бываешь ли ты иногда сердитым, раздражительным, злишься?
5. Часто ли у тебя меняется настроение?
6. Тебе больше нравится быть одному, чем встречаться с другими ребятами?
7. Бывает ли так иногда, что тебе мешают уснуть разные мысли?
8. Всегда ли ты делаешь так, как тебе говорят?
9. Любишь ли ты подшутить над кем-нибудь?
10. Ты когда-нибудь чувствовал себя несчастным, хотя для этого не было настоящей причины?
11. Ты веселый человек?
12. Ты когда-нибудь нарушал правила поведения в школе?
13. Много ли раздражает тебя?
14. Тебе нравится такая работа, где надо делать все быстро?
15. Ты переживаешь из-за всяких страшных событий, которые чуть было не произошли, хотя все кончилось хорошо?
16. Тебе можно доверять любую тайну?
17. Можешь ли ты развеселить заскучавших ребят?
18. Бывает ли так иногда, что у тебя без всякой причины сильно бьется сердце?
19. Делаешь ли ты первый шаг для того, чтобы с кем-нибудь подружиться?
20. Ты когда-нибудь говорил неправду?

21. Сильно ли ты огорчаешься, если люди находят недостатки в работе, которую ты сделал?
22. Любишь ли ты рассказывать смешные истории, шутить со своими друзьями?
23. Часто ли ты чувствуешь себя усталым без всякой причины?
24. Ты всегда сначала делаешь уроки, а играешь уже потом?
25. Ты обычно весел и всем доволен?
26. Обидчив ли ты?
27. Любишь ли ты разговаривать и играть с другими ребятами?
28. Всегда ли ты выполняешь просьбы родных о помощи по хозяйству?
29. Бывает ли так, что у тебя иногда сильно кружится голова?
30. Любишь ли ты поставить кого-нибудь в неловкое положение, посмеяться над кем-нибудь?
31. Ты часто чувствуешь, что тебе что-нибудь очень надоело?
32. Ты любишь иногда похвастаться?
33. Ты чаще всего молчишь в обществе других людей?
34. Ты иногда волнуешься так сильно, что тебе трудно усидеть на месте?
35. Ты быстро решаешься на что-нибудь?
36. Ты иногда шумишь в классе, когда нет учителя?
37. Тебе часто снятся страшные сны?
38. Можешь ли ты забыть обо всем и от души повеселиться среди своих друзей, приятелей, подруг?
39. Тебя легко огорчить чем-нибудь?
40. Случалось ли тебе говорить плохо о ком-нибудь?
41. Можешь ли ты назвать себя беспечным, беззаботным человеком?
42. Если тебе случится попасть в неловкое положение, ты потом долго переживаешь?
43. Ты любишь шумные и веселые игры?
44. Ты всегда ешь все, что тебе предлагают?
45. Тебе трудно отказаться, если тебя о чем-нибудь просят?
46. Ты любишь часто ходить в гости?
47. Бывают ли такие моменты, что тебе не хочется жить?
48. Ты когда-нибудь был грубым с родителями?
49. Тебя считают веселым человеком?
50. Ты часто отвлекаешься, когда делаешь уроки?

51. Ты больше любишь сидеть в стороне и смотреть, чем самому принимать участие в общем веселье?

52. Тебе обычно трудно уснуть из-за разных мыслей?

53. Ты обычно бываешь, уверен в том, что сможешь справиться с делом, которое тебе поручают?

54. Часто ли ты чувствуешь себя одиноким?

55. Ты стесняешься первым заговаривать с незнакомыми людьми?

56. Часто ли ты решаешься на что-нибудь, когда уже поздно?

57. Когда кто-нибудь из ребят кричит на тебя, ты тоже кричишь в ответ?

58. Ты иногда чувствуешь себя особенно веселым или печальным без всякой причины?

59. Ты считаешь, что трудно получить настоящее удовольствие в гостях, на утреннике, на елке?

60. Тебе часто приходится волноваться из-за того, что ты сделал что-нибудь, не подумав?

Бланк ответов

Да - «+», нет - «-».

[illegible]

Обработка результатов.

Отвечая на вопросы, ты получил баллы по шкалам: лжи, экстраверсии-интроверсии и нейротизма (эмоциональной неустойчивости). Посчитай количество баллов, совпадающих с ключом. Если количество баллов по шкале лжи превышает 5 баллов, то ты был неоткровенен в своих ответах и результаты теста не соответствуют реальности. Отложив полученную сумму баллов по шкале Х (интроверсия-экстраверсия) и сумму по шкале У (стабильность), определи, в каком квадрате ты оказался. Шкала имеет деления от 0 до 24 баллов. Начало шкалы - 0 баллов, а середина шкалы равна 12 баллам.

Сверь свои результаты с оценочной таблицей для этой шкалы. Например, если по шкале интроверсии-экстраверсии у тебя получилось 5 баллов, а в оценочной таблице указано, что от 1 до 7 - значительная интроверсия, то это значит, что ты ярко выраженный интроверт.

Ключ.

1. Экстраверсия-интроверсия:

«да» («+») 1, 3, 9, 11, 14, 17, 19, 22, 25, 27, 30, 35, 38, 41, 43, 46, 49, 53, 57.

«нет» («-») 6, 33, 51, 55, 59.

2. Нейротизм:

«да» («+») 2, 5, 7, 10, 13, 15, 18, 21, 23, 26, 29, 31, 34, 37, 39, 42, 45, 47, 50, 52, 54, 56, 58, 60.

3. Показатель лжи:

«да» («+») 8, 16, 24, 28, 44.

«нет» («-») 4, 12, 20, 32, 36, 40, 48.

Оценка результатов.

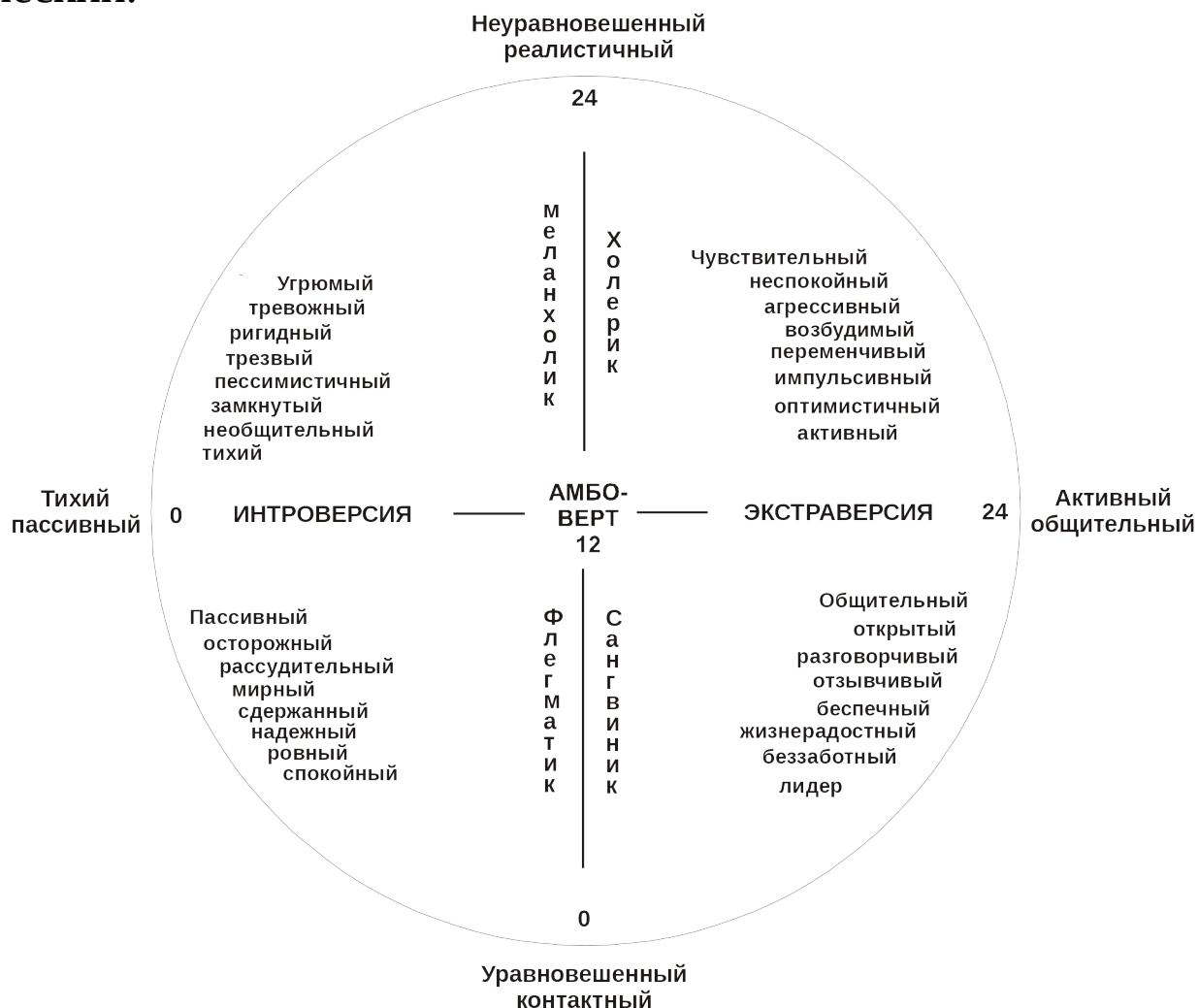
Оценочная таблица для шкалы экстраверсии - интроверсии.

Интроверсия		Экстраверсия	
Значительная	умеренная	умеренная	значительная
1-7	8-11	12-18	19-24

Оценочная таблица для шкалы эмоциональной устойчивости.

Эмоциональная устойчивость		Эмоциональная неустойчивость	
высокая	средняя	Высокая	очень высокая
до 10	11-14	15-18	19-24

По шкале лжи показатель в 4-5 баллов рассматривается как критический.



Ступенька №7

Сегодня тебе предлагается тест «КТО ТЫ? МЫСЛИТЕЛЬ - СОБЕСЕДНИК – ПРАКТИК».

Отметь один или несколько вариантов из трех предложенных. Подсчитай количество отмеченных вариантов в каждом столбце, запиши число в строку «результат». Найди наибольшее.

Источник информации	Ощущения черпает внутри себя	Ощущения черпает в общении	Ощущения черпает в практических действиях
Способ решения возникающих задач	Необходимые сведения ищет в письменных источниках	Сведения добывает в общении с другими людьми	Предпочитает организовывать «мыслителей» и «собеседников»
Особенности мышления	Строгая логика и доказательность мыслительных конструкций	Отсутствие строгой логики, опора на мнение других людей	Строгая логика с ориентацией на мнение других
Особенности принятия решений	Трудно переубедить, изменить уже выработанную идею, мысль	Легко меняется в пользу благополучия группы	Любое принятое решение отстаивает до конца, даже если оно стало неверным
Эмоциональная потребность	Потребность в уединении в тяжелую минуту	Потребность в людях в тяжелую минуту	Потребность в действиях в тяжелую минуту
Динамичность эмоциональных переживаний	Непредсказуемость и неровность эмоциональных реакций	Эмоциональная ровность и предсказуемость	Средняя степень ровности и предсказуемости
Проявление переживаний	Скрытность чувств	Эмоциональная выразительность и открытость	Эмоциональная несдержанность
Ходьба	Угловатая, неуклюжая, вялая	Плавная походка	Энергичная, уверенная походка
Поза	Угловатая, напряженная	Расслабленная поза	Уверенная осанка
Жестикуляция	Отсутствует либо угловатая	Богатая, разнообразная	Решительные манеры
Мимика	Слабая и бледная мимика (сильный самоконтроль)	Соответствующая внутренним переживаниям	Выразительная артистичная мимика
Речь	Замедленная, слабой выразительности (тихий голос)	Легкая, мягкая манера	С трудом приглушаемый голос, резкие и четкие фразы

РЕЗУЛЬТАТ:	МЫСЛИТЕЛЬ	СОБЕСЕДНИК	ПРАКТИК
------------	-----------	------------	---------

Ступенька №8

Выбирая профессию, мы вынуждены учитывать множество самых различных факторов.

Факторы, влияющие на выбор профессии:



Типичные ошибки при выборе своего профессионального пути:

1. Недостаточный объем знаний о существующих профессиях. Круг профессий, известный учащимся, ограничен и составляет всего 10-15. Не учитывается потребность в данной профессии в своем регионе.

2. «Гипноз агитации» - попадание под влияние мнения знакомых, друзей или подруг, кумира или яркой личности, общественного мнения или моды;

3. «Дорога вместо цели» - концентрация усилий исключительно на выборе вуза, а не специальности, то есть институт стал самоцелью, а не средством (иногда аргументом в пользу избранной деятельности является местоположение учебного заведения);

4. «Инерция движения» - поступление в вуз для того, чтобы отложить принятие решения по выбору специальности или избежать призыва в армию;

5. **«Звездная болезнь»** - автоматический перенос престижа специальности непосредственно на себя и подсознательно расчет на широкую известность;

6. **«Близорукость»** - уверенность в неизменной востребованности выбранной специальности (в настоящее время циклы появления, развития и смены профессий заметно сократились);

7. **«Парадный вход»** - оценка престижной работы только с внешней стороны (романтический ореол), недооценка трудностей и тонкостей выбранной специальности; происходит обычно от недостаточного знания об основном содержании работы. Например, человек хочет быть геологом, потому что ему нравится ходить в походы, или желает стать юристом, потому что с увлечением смотрит и читает детективы.

8. **Неуважение к одним и преклонение перед другими видами труда.** Некоторые профессии считаются важными, другие - недостойными и даже "неприличными". Так, по мнению некоторых людей, "непрестижно" работать в механическом цехе, на стройке, и напротив, считается вполне нормальным, "приличным" после окончания школы работать курьером.

9. **«вуз - локомотив»** - данная позиция заключается в том, что главное - поступить, а там пойдет само собой (но вуз не столько учит, сколько предоставляет возможность для самообучения: гранит науки надо грызть самому, так как в виде манной каши он не усваивается);

10. **«школьный успех»** - часто встречающееся мнение о том, что лидерование по школьному предмету является единственным и достаточным условием выбора специальности; при этом обычно упускается из виду два важных момента:

- нельзя отождествлять школьный учебный предмет с изучаемой в вузе дисциплиной: отличие не только в объеме получаемых знаний, но и в их качестве, поскольку требуется иной подход к процессу обучения. Если ты интересуешься, например, литературой, то тебе следует знать, какие реальные профессии, занятия за этим предметом стоят. Нет литературы вообще, а есть преподаватель литературы, литературный сотрудник газеты, обрабатывающий материалы, поступающие в газету, редактор в издательстве, исследователь-литературовед, работник книжного фонда библиотеки, библиограф и др. - наличие обязательного минимума способностей не является гарантией успеха по выбранной специальности: музыканту нужен слух, художнику - цветоощущение, но

и этого недостаточно, потому что для развития необходим комплекс различных качеств.

11. Перенос своего отношения к человеку на профессию, которую он представляет. Например, ученик решил стать летчиком, потому что старший брат его друга, очень интересный, остроумный человек, работает летчиком. Но ведь остроумие и веселость отнюдь не самые важные качества в профессии летчика.

12. Неумение разбираться в себе, в своих действительных склонностях, способностях. Например, девушка, имея прекрасные навыки шитья и конструирования одежды, поступает на юридический факультет Университета.

13. Выбор профессии без учета своих физических возможностей и реального состояния здоровья. Например, юноша, страдающий хроническим заболеванием почек, учится на водителя. Девушка, имеющая хронический тонзиллит, мечтает о профессии повара-кондитера.

14. Ориентация сразу на профессии высшей квалификации (ученый, дипломат, летчик-испытатель и т.п.).

15. Отношение к профессии как к неизменной. В любой сфере деятельности происходит смена занятий, должностей по мере роста квалификации человека. Проанализируйте ситуацию на рынке труда. Обратите внимание на то, что с каждым годом появляются все новые профессии. Будьте готовы к тому, что придется регулярно повышать квалификацию, осваивать смежные специальности. Не бойтесь того, что выбор профессии сейчас, в 9 классе, фатальным образом определит всю вашу судьбу. Изменение выбора, освоение новой специальности сделает Вас ценным специалистом, востребованным в междисциплинарных областях деятельности. Первая профессия, даже если Вы затем передумаете и найдете что-то более привлекательное, пригодится в неожиданных ситуациях.

16. Неумение извлекать информацию о профессиях и путях их получения (например, из книг и кинофильмов берутся только привлекательные стороны профессии, часто носящие рекламный характер).

Таким образом, знание Вами типичных ошибок будет способствовать более осознанному подходу к выбору трудового, профессионального пути.

Ступенька №9

Как в будущем выбрать учебное заведение? Этапы выбора:

1. Согласно своим желаниям и возможностям выбери область деятельности, направление (техническое, гуманитарное, естественнонаучное и т.д.).
2. Найди несколько учебных заведений специализирующихся по данному направлению.
3. Выясни требования этих учебных заведений. Узнай, какие тебе предстоит сдавать экзамены. Какой конкурс.
4. Выбери форму обучения (дневная, вечерняя, заочная).
5. Юношам нужно обязательно выяснить наличие военной кафедры или отсрочки от службы в армии.

Если ты не набрал проходной балл, не спеши забирать документы. Набранных тобой баллов может оказаться достаточно для обучения на другом факультете. Также более низкий проходной балл на вечернем и заочном отделениях.

Дневная форма (очная) обучения- учащиеся ежедневно, за исключением 1-2 выходных дней в неделю, посещают учебное учреждение, учебный процесс занимает большую часть дня.

Вечерняя форма (очно-заочная) - учащиеся занимаются во второй половине дня, 2-4 раза в неделю, могут совмещать работу с обучением, но при этом учебный процесс удлиняется в среднем на 1 год.

Заочная форма - учащиеся выполняют большую часть работ самостоятельно, получая по почте задания из учебного учреждения, и отправляя готовые работы так же по почте. Раз в полугодие все учащиеся собираются на установочные сессии и сдают экзамены. При такой форме обучения не сложно совмещать работу и учебу.

Трудовой кодекс, или Что ты должен знать о своих правах и обязанностях.

Каждый человек в нашей стране имеет право на труд и отдых (основание-Конституция РФ, Трудовой кодекс.). Каждый из нас имеет право свободно выбирать труд согласно своим способностям, профессию и род занятий, а также право на защиту от безработицы.

Согласно Трудовому кодексу приступить к трудовой деятельности имеет право любой гражданин РФ 15-и летнего возраста или 14-и летние учащиеся с согласия родителей, если работа не нарушает учебный процесс, не вредит здоровью.

Труд молодежи (до 18 лет):

1.Продолжительность рабочего времени сокращена и составляет 24 часа в неделю для работников в возрасте до 16 лет, 36 часов в неделю для работников 16-18 летнего возраста (ст.92 ТК), при этом продолжительность ежедневной работы не может превышать:

для 15-16-летних - 5часов, 16-18-летних - 7часов;

для учащихся, совмещающих учебу и работу 14-16-летнего возраста-2,5часа, 16-18-летних-3,5часа (ст. 94 ТК).

2.Оплата труда производится пропорционально отработанному времени или по сдельным расценкам. Работодатель может за счет собственных средств производить доплаты (ст.271 ТК).

3. Заключение трудового договора возможно с лицами, достигшими 16 лет или с согласия родителей, опекунов - с 14 лет.

4. Принимаются на работу без испытательного срока граждане в возрасте до 18 лет, а так же лица, окончившие учебные заведения и поступающие на работу впервые по полученной специальности (ст.70 ТК).

5.Ежегодный оплачиваемый отпуск для работников в возрасте до 18 лет предоставляется в удобное для них время продолжительностью 31 календарный день (ст.267 ТК). По соглашению с руководством предприятия оплачиваемый отпуск может быть представлен до истечения 6месяцев работы (ст.122 ТК).

6.Увольнение производится в исключительных случаях с согласия государственной инспекции труда РФ и районной комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав (за исключением случая ликвидации предприятия) (ст.269 ТК).

7. Работы, на которых запрещается применять труд молодежи в возрасте до 18 лет:

на работах с вредными и опасными условиями труда, на подземных работах;

на работах, выполнение которых может причинить вред их здоровью и нравственному развитию (игорный бизнес, работа в ночных кабаре и клубах, производство, перевозка, и торговля спиртными напитками, табачными изделиями, наркотическими и токсическими препаратами);

на работах, связанных с передвижением тяжестей, превышающих установленные для этого возраста нормы (ст. 265 ТК);

служебные командировки, привлечение к сверхурочной работе, работе в ночное время, в выходные и нерабочие дни (за исключением творческих работников).

8. Необходимо предварительное медицинское обследование молодежи в возрасте до 18 лет, при заключении трудового договора (ст.69 ТК).

Поступившим в высшие учебные заведения (ВУЗ), техникумы, колледжи, училища и вечерние школы не зависимо от их организационно-правовых форм по заочной, дневной и вечерней формам обучения, работодатель предоставляет дополнительные отпуска. (Подробнее см. ТК РФ статьи 173, 174)

В н и м а н и е !

1. Все гарантии и компенсации работникам, совмещающим работу с обучением, предоставляются при получении образования соответствующего уровня впервые.

2. При обучении одновременно в 2 образовательных учреждениях гарантии и компенсации предоставляются только в связи с обучением в 1 из них по выбору работника.

3. Если учебное заведение не имеет госаккредитации, то гарантии и компенсации устанавливаются коллективным или трудовым договором на конкретном предприятии.

Ступенька №10

Профессионально важные личностные качества.

Профессионально важные личностные качества - это черты характера, особенности темперамента, особенности общения и поведения, отношение к выполняемой работе.

Задание.

Перед тобой список профессионально-важных личностных качеств. Подумай и впиши в таблицу личностные качества для специалистов каждой из предложенных профессий.

А аккуратность - активность - аналитическое мышление

В внимательность

Г гибкость

Д дипломатичность

К креативность - коммуникабельность

М мобильность

О организованность, образованность, ответственность

С стрессоустойчивость

У усидчивость -- умение слушать -- понимать других -- умение творчески мыслить,

Ц целеустремленность

Ч честность

Э эрудированность

ё

Профессия	Качества
БУХГАЛТЕР	
СЛЕДОВАТЕЛЬ	
ИНЖЕНЕР-ЭЛЕКТРИК	
ПРОДАВЕЦ-КАССИР	
ЗВУКОРЕЖИССЕР	
ПАРИКМАХЕР	
ПСИХОЛОГ	
МЕНЕДЖЕР	
ВОДИТЕЛЬ	
ВРАЧ	
ЭКСКУРСОВОД	
АРХИВАРИУС	
СТОРОЖ	
КОНЦЕРТМЕЙСТЕР	
УЧИТЕЛЬ	
ТРЕНЕР	

Ступенька №11

Диагностику уровня самооценки можно провести в бланковом варианте по методике Ковалева.

Тебе предлагается ряд суждений. По ним возможны пять вариантов ответов. Нужно выбрать из них один по каждому суждению и в нужной графе отметить его. Каждый из вариантов ответа кодируется баллами по следующей схеме:

Очень часто - 4 балла

Часто - 3 балла

Иногда - 2 балла

Редко - 1 балл

Никогда - 0 баллов

№ п\п	Суждения	Очень часто	часто	иногда	редк о	никог да
		4	3	2	1	0
1.	Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня					
2.	Постоянно чувствую свою ответственность по работе					
3.	Я беспокоюсь о своем будущем					
4.	Многие меня ненавидят					
5.	Я обладаю меньшей инициативой, чем другие					
6.	Я беспокоюсь за свое психическое состояние					
7.	Я боюсь выглядеть глупцом					
8.	Внешний вид других куда лучше, чем мой					
9.	Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми					
10.	Я часто допускаю ошибки					
11.	Как жаль, что я не умею правильно говорить с людьми					
12.	Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе					
13.	Мне бы хотелось, чтобы мои действия одобрялись другими чаще					
14.	Я слишком скромн (скромна)					
15.	Моя жизнь бесполезна					
16.	У многих неправильное мнение обо мне					
17.	Мне не с кем поделиться своими мыслями					
18.	Люди ждут от меня слишком многого					

№ п\п	Суждения	Очень часто	часто	иногда	редк о	никог да
		4	3	2	1	0
19.	Люди не особенно интересуются моими достижениями					
20.	Я слегка смущаюсь					
21.	Я чувствую, что многие не понимают меня					
22.	Я не чувствую себя в безопасности					
23.	Я часто волнуюсь, и напрасно					
24.	Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже есть люди					
25.	Я чувствую себя скованным					
26.	Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной					
27.	Я уверен(а), что люди почти все воспринимают легче, чем я					
28.	Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность					
29.	Меня волнует мысль о том, как относятся ко мне люди					
30.	Как жаль, что я не так общителен(а)					
31.	В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте					
32.	Я думаю о том, чего ждет от меня общественность					

Обработка результатов.

Подсчитай общее количество баллов по всем суждениям :

<i>Завышенная</i>	<i>Слегка завышенная</i>	<i>Адекватная</i>	<i>Слегка заниженная</i>	<i>Заниженная</i>
1 - 20	21 - 25	26 – 45	46 - 60	61 – 128

Ступенька №12

Напиши мини-отзыв о том, что нового для себя ты узнал из данной рабочей тетради. Что тебе понравилось, а что было сложным? Что бы ты хотел узнать еще? И что бы ты хотел себе пожелать?

[illegible]

Спасибо за работу!

Литература:

- Головей Л.А. Психология популярных профессий. Речь, Спб, 2003.
- Головей Л.А., Рыбалко Е.Ф. Практикум по возрастной психологии. Речь. Спб., 2003.
- Зеер Э.Ф., Павлова А.М., Садовникова Н.О. Профориентология. Академический проект, М., 2004.
- Зеер Э.Ф. Психология профессий. Академический проект, М., 2003.
- Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения. Академия, М., 2004.
- Маклаков А.Г. Общая психология. Питер, Спб, 2004.
- Митина Л.М. Психологическое сопровождение выбора профессии. Флинта, М., 1998.
- Немов Р.С. Практическая психология. Издательство «Владос». Москва, 1998 г.
- Савченко М.Ю. Профориентация. Личностное развитие. Тренинг готовности к экзаменам. Вако, М., 2005.
- Смирнова Е.Е. На пути к выбору профессии. Каро, Спб, 2003.
- Паскевич С.Я. Рабочая тетрадь к программе тренинга «Моя профессия и карьера». Иркутск, 2008г.
- Пряжников Н.С. Методы активизации профессионального и личностного самоопределения. Издательский дом Российской Академии образования, М., 2003.
- Пряжникова Е.Ю., Н.С.Пряжников. Профориентация. Академия, М., 2005.
- Резапкина Г.В. Я и моя профессия. Генезис, М., 2002.
- Резапкина Г.В. Отбор в профильные классы, М, 2005.
- Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога. Владос, М., 1999.
- Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. Питер, Спб., 1999.
- Фельдштейн Д.И. Психология взросления: структурно-содержательные характеристики процесса развития личности. Московский психолого-социальный институт Флинта, М., 2004.
- Шмидт В.Р. Классные часы и беседы про профориентации. М.,2006.
- Холодная М.А. Когнитивные стили: о природе индивидуального ума. ПЕР СЭ, М., 2002.