

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Старгородковская средняя общеобразовательная школа

## **ПРОГРАММА**

элективного курса по профориентации

«Я в современном мире»

педагог-психолог Блескина Ольга Викторовна  
Старгородковской СОШ

п. Старый городок

2013 год

## **Аннотация программы элективного курса «Я в современном мире»**

Элективный курс направлен на профессиональную подготовку учащихся 10-11 классов.

Целью освоения элективного курса является вооружение теоретическими и практическими основами профессионального самоопределения учащихся и психолого-педагогического содействия адекватному выбору ими профессии.

Основные разделы программы:

1. Введение. В этом разделе программы прописаны цели, задачи, возраст детей, участвующих в реализации данной программы, сроки реализации программы, форма и режим занятий, а также учебно-тематический план.
2. Содержание программы, нацеленное на формирование у обучающихся представления о требованиях современного общества к выпускникам общеобразовательных школ; развитие у обучающихся отношения к себе как к субъекту будущего профессионального образования и профессиональной деятельности; овладение обучающимися способами и приемами принятия адекватных решений о выборе индивидуального образовательного и профессионального маршрута; приобретение практического опыта, соответствующего интересам, склонностям личности обучающегося и профилю его дальнейшего обучения. Содержательная часть программы разработана в соответствии с Концепцией Модернизации российского образования. Программа определяет содержание и основные пути реализации профориентационной работы.
3. Ожидаемые результаты реализации программы и требования к уровню подготовки обучающихся, отражающие представления о требованиях современного общества к профессиональной деятельности человека, рынке профессионального труда и образовательных услуг, возможностях получения образования, умение находить выход из проблемной ситуации, связанной с выбором профиля обучения и пути продолжения образования, объективно

оценивать свои индивидуальные возможности в соответствии с избираемой деятельностью, ставить цели и планировать действия для их достижения, выполнять творческие задания, позволяющие приобрести соответствующий практический опыт .

4. Приложение 1. Календарно-тематическое планирование по элективному курсу «Я в современном мире».

5. Приложение 2. Конспекты 1 и 2 занятия.

Потенциальные пользователи программы: педагоги-психологи, социальные педагоги, классные руководители.

Автор: Блескина О.В. педагог-психолог МБОУ Старогородковской СОШ

## **Введение**

Выбор профессии — один из главных жизненных выборов, совершаемых человеком в юном возрасте, так как, выбирая профессию, он выбирает и образ жизни. Количество профессий в наши дни измеряется четырехзначным числом, а их мир представляет собой подвижную картину. К сожалению, многие подростки недостаточно знают о конкретных особенностях каждого вида деятельности, и не всегда учитывают свои профессиональные интересы и склонности. Чем быстрее молодой человек разрешит проблемную ситуацию с выбором профессии, тем больше у него будет времени и возможностей для целенаправленного саморазвития и подготовки. Поэтому, необходимо специальное обучение технологии профессионального выбора и планирования будущей карьеры.

Характерной особенностью программы является перенос акцента с акта выбора профессии на подготовку к профессиональной карьере путем:

- формирования реальных представлений о профессиональном мире и социальной обстановке;
- отработки и усвоения будущих социальных и профессиональных ролей в учебно-игровых ситуациях.
- правильной оценки своих природных и приобретенных особенностей;

### **Цель данной программы.**

Формирование у учащихся внутренней готовности к осознанному и самостоятельному планированию, корректировке и реализации своих профессиональных планов и интересов.

### **Задачи**

1. Ознакомление с основными принципами выбора профессии, планирования карьеры;
2. Знакомство с особенностями современного рынка труда;
3. Повышение уровня самосознания (рефлексии);

4. Изучение личностных особенностей школьников;
5. Формирование реалистического самовосприятия;
6. Воспитание любви к труду, чувство ответственности;
7. Формирование положительного отношения к самому себе, осознание своей индивидуальности, уверенность в своих силах применительно к реализации себя в будущей профессии;

Программа является модифицированной, в основе её положена программа под редакцией С.Н. Чистяковой Т.И. Шалавиной «Твоя профессиональная карьера».

Рабочая программа рассчитана на 34 часов в год, 1 час в неделю. Имеет базовый уровень обучения. Сроки реализации программы — 1 год.

Так как данная рабочая программа разработана на основе учебно-методического комплекта С.Н. Чистяковой Т.И. Шалавиной для 9 - 10 классов «Твоя профессиональная карьера» и рассчитана на 34 часа в год, то были внесены некоторые изменения в последовательность прохождения разделов, тем, количество часов на их изучение.

**Возраст детей, участвующих в реализации данной программы** — учащиеся 11 классов от 16 до 17 лет.

**Сроки реализации программы** — 1 год.

#### **Форма и режим занятий:**

##### Форма обучения

*по количеству учащихся:* фронтальная, групповая, парная, индивидуальная;

*по месту проведения:* школьная (в классе),

Режим занятий – 1 час в неделю/ 34 часа в год.

### Учебно-тематический план

<i>№</i>	<i>Наименование разделов, тем</i>	<i>Всего часов</i>	<i>В том числе на:</i>			
			<i>Контрольные работы</i>	<i>Самостоятельные работы</i>	<i>Проекты</i>	<i>Семинары</i>
I	Путь к самопознанию	10	1			
II	Многообразие мира профессий	6	1			
III	Анализ профессий.	10	1			
IV	Человек в новых социально-экономических условиях	8			1	
<i>ИТОГО:</i>		34	3		1	

## Содержание программы

### I. Путь к самопознанию -2 часа

Понятие личности. Уникальность личности каждого человека. Многообразие личностных особенностей. Общее представление о психологии как науке, изучающей внутренний психологический мир человека. Методы изучения личности.

Практическая работа.

Составление «дерева» психологических качеств личности. «Образ „Я“» как система представлений о себе. Структура «образа „Я“» (знание о себе, оценка себя, умение управлять собой).

Диагностические процедуры. Методика «Кто я?».

Развивающие процедуры.

Методика «Произвольное самописание» (с учетом модификации «я» в глазах другого); методика самооценки (соотношение «реального» и «идеального „я“»)

### II. Многообразие мира профессий – 6 часов

Труд в жизни человека и общества. Разнообразие профессий. Развитие личности и профессиональное самоопределение. Профессиональная деятельность как способ самореализации и самоутверждения личности

Практическая работа.

Составление словаря профессий.

### III. Анализ профессий – 10 часов

Классификация профессий. Способы классификации профессий. Профессии типа «человек — человек», «человек — техника», «человек — природа», «человек — знаковая система», «человек — художественный образ». Характеристика профессий по общим признакам профессиональной деятельности.

Практическая работа.

Составление формул профессий. Составление формулы профессии (тип—класс—отдел—группа—моя будущая профессия).

Развивающие процедуры.

Упражнение «Сантики-фантики», игра «Молекулы».

#### **IV. Человек в новых социально-экономических условиях – 8 часов**

Разнообразные виды предприятий и форм собственности. Акционерные общества, концерны, хозяйственные ассоциации, объединения. Кооперация, аренда, индивидуальная трудовая деятельность.

Новый тип организации людей в производственной деятельности в условиях рыночной экономики. Самокупаемость. Самофинансирование.

Рынок, его функции, структура. Спрос и предложение, методы их регулирования. Внутренний и внешний рынок. Конкуренция. Конъюнктура рынка. Формирование рыночной инфраструктуры. Развитие предпринимательства.

Кадровое планирование. Банки данных о рабочей силе (спрос и предложение). Прогнозирование состояния рынков рабочей силы. Занятость населения. Безработица.

Перспективы изменения мира профессий в связи с НТП.

Практическая работа.

Определение изменений состава профессий на одном из предприятий за последние пять лет.

Развивающие процедуры.

Деловая игра «Малое предприятие». Сюжетно-ролевая игра «Пресс-конференция».

#### **Рекомендуемая модель занятия**

На каждом занятии дается теоретический материал, и выполняются практические упражнения, тесты.

**Лекция.** Каждое занятие обеспечивается основной информацией. Лекция- это структурное и организованное представление информации по определенной теме, проводимое учителем.



**Дискуссия:** Дискуссия представляет собой вербальный обмен информации между учащимися и учителем. Дискуссия дает учащимся возможность поделиться своими идеями, чувствами и мыслями по определенной теме. Дискуссии расширяют и углубляют понятия учащихся и позволяют им использовать полученные знания.

**Мозговая атака:** Мозговая атака - очень популярная техника обучения, способствующая возникновению свободного потока идей по определенной теме. Учитель знакомит учащихся с проблемой или жизненной ситуацией над которой им следует подумать. Затем он поощряет учащихся генерировать как можно больше решений и альтернатив для решения этой проблемы. На начальной стадии мозговой атаки поощряется свободный поток идей. Все идеи записываются без комментариев. Они оцениваются только после того как обмен идеями окончен. Потом учащиеся просят проверить каждую представленную идею.

**Ролевая игра:** Упражнение «Ролевая игра» соответствует своему названию. Учащиеся представляют себя в какой-нибудь роли, проигрывая жизненные ситуации. В течение каждой игры должны проигрываться все возможные варианты этой ситуации. Так как учащиеся не играют самих себя и не являются непосредственными носителями представляемых идей, то ролевая игра один из безопасных методов исследования какой-либо ситуации без ущемления личности учащегося. Ролевая игра помогает учащимся познать свои чувства, мысли и действия в спокойной обстановке.

**Структурные упражнения:** Структурное упражнение - это заранее спланированное упражнение для того, чтобы облегчить процесс обучения. Структурное упражнение часто симулирует жизненные ситуации. Условия при этом контролируются, что позволяет проводить наблюдение и дискуссии. Целью структурных упражнений является повышение уровня самопознания у учащихся перед лицом сложных жизненных ситуаций.

### **Материально – техническое обеспечение:**

1. Кабинет, оснащенный интерактивной доской.
2. Приложение (карточки) для выполнения упражнений и профориентационных игр.
3. Тетради для записи.

### **Ожидаемые результаты.**

- Осознание своих личных особенностей, интересов и склонностей.
- Получение и умение использовать информацию об учебных заведениях и различных профессиях.
- Умение пользоваться правилами выбора профессии.
- Определение в выборе будущей профессиональной деятельности и при необходимости умение корректировать свой выбор в зависимости от рынка труда.
- Обретение уверенности в себе и умение представлять свои возможности потенциальному работодателю.
- Умение получать и анализировать информацию о профессиональных возможностях и рисках.
- Адекватная самооценка своих профессиональных интересов, способностей и возможности их совершенствования.
- Уважение к труду, и стремление трудиться,
- Ответственное отношение к своему выбору.
- Формирование самостоятельности в действиях, способность управлять собой в сложных ситуациях.
- Развитие мотивации.
- Развитие мышления, включающего в себя умение наблюдать, сравнивать, обобщать, находить закономерности, строя простейшие предположения; проверять их, делать выводы, иллюстрировать их на примерах. Умение сравнивать различные объекты, выполнять простые виды анализа и синтеза, устанавливать связи между понятиями, комбинировать и планировать.

- Формирование умений выполнять алгоритмические предписания.
- Развитие произвольного внимания учащихся, объема внимания, его устойчивости, переключения и распределения.
- Увеличение объема зрительного и слухового запоминания, развитие смысловой памяти, восприятия и наблюдательности, формирование основ для рационального использования сил и времени.

**Для оценки эффективности занятий можно использовать следующие показатели:**

- степень помощи, которую оказывает учитель учащимся при выполнении заданий: чем помощь учителя меньше, тем выше самостоятельность учеников и, следовательно, выше развивающий эффект занятий;
- поведение учащихся на занятиях: живость, активность, заинтересованность учащихся обеспечивают положительные результаты занятий;
- результаты выполнения тестовых заданий при выполнении которых выявляется, справляются ли ученики с этими заданиями самостоятельно;
- косвенным показателем эффективности данных занятий может быть повышение успеваемости по разным школьным дисциплинам, а также наблюдения учителей за работой учащихся на других уроках (повышение активности, работоспособности, внимательности, улучшение мыслительной деятельности).

### **Требования к уровню подготовки обучающихся**

Учащиеся должны знать:

- значение профессионального самоопределения;
- требования к составлению личного профессионального плана;
- правила выбора профессии;
- понятие о профессиях и профессиональной деятельности;

-понятие об интересах, мотивах и ценностях профессионального труда, а также психофизиологических и психологических ресурсах личности в связи с выбором профессии.

Учащиеся должны иметь представления:

- о смысле и значении труда в жизни человека и общества;
- о современных формах и методах организации труда;
- о сущности хозяйственного механизма в условиях рыночных отношений;
- о предпринимательстве;
- о рынке труда.

Учащиеся должны уметь:

- соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями конкретной профессии;
- составлять личный профессиональный план и мобильно изменять его;
- использовать приемы самосовершенствования в учебной и трудовой деятельности;
- анализировать профессиограммы, информацию о профессиях по общим признакам профессиональной деятельности, а также о современных формах и методах хозяйствования в условиях рынка;
- пользоваться сведениями о путях получения профессионального образования.

## Список литературы

1. Бендюков М.А., Соломин И.Л., Ткаченко М.И. Азбука профориентации: Как молодому человеку преуспеть на рынке труда? СПб. Литера плюс 1997
2. Выбираем профессию: 100 вопросов и 100 ответов./авт.-сост. Аврутина Е.М. Л. Лениздат. 1990
3. Грецов А. Выбираем профессию. Советы практического психолога. СПб. Питер. 2005
4. Ильина, Т.И. Подготовка школьников к сознательному выбору профессии /Т.И. Ильина //Биология. Газета. Изд. дома «Первое сентября». 2010. №15
5. К л и м о в Е. А. Как выбирать профессию? М. Просвещение 1990
6. К л и м о в Е. А. Введение в психологию труда. М. Культура и спорт ИНИТИ. 1998.
7. К л и м о в Е. А. Психология профессионального самоопределения. М.: Издательский центр «Академия», 2005.
8. Косогоров, В. Выбор жизненного пути /В. Косогоров //Классное руководство и воспитание школьников. Газета Изд. дома «Первое сентября».- 2010.-№10.-С.27-29
9. Методика преподавания курса «Твоя профессиональная карьера» / Под ред. С. Н. Чистяковой и Т. И. Шалавиной. — М., 2007. «Просвещение»
10. Методики определения степени эффективности организации профориентационной работы со старшеклассниками / Л.С.Козыренцева, Л.М. Волкова.- Минск: Красико - Принт, 2010
11. Мир профессий: В 6 т. — М., 1985—1989.
12. Пряжников Н. С. Методы активизации профессионального и личного самоопределения: Учебно – методическое пособие. М., Издательство Московского психологического социального института. Воронеж МОДЭК 2002
13. Программа модуля «Мои профессиональные намерения» //Профильная школа. 2007. №4
14. Резапкина Г. В. «Я и моя профессия: Программа профессионального самоопределения для подростков». Учебно – методическое пособие для школьных психологов и педагогов. М. Генезис 2007
15. Резапкина, Г. Профориентация школьников/ Г. Резапкина //Классное руководство. Газета Изд. дома «Первое сентября». 2007 №21
16. Родионов, В. Мотивационный профориентационный тренинг /В. Родионов //Школьный психолог. Газета Изд. дома «Первое сентября». 2011. №6
17. Савченко М.Ю. Профориентация. Личностное развитие. Тренинг готовности к экзаменам (9-11 класс): Практическое руководство для классных руководителей и школьных психологов (Под науч. ред. Л.А.Обуховой. М. Вако, 2005

18. Сухарева, Е. Без ошибок: Занятия по профориентации для старшеклассников /Е. Сухарева //Классное руководство и воспитание школьников. Газета Изд. дома «Первое сентября». 2010. №5
19. Технология профессионального успеха: Эксперим. Учеб. Для учащихся 10-11 классов естественнонауч. профиля / под ред. Чистяковой С.Н. М. Просвещение 2001
20. Твоя профессиональная карьера: Учеб. для 8—9 кл. общеобразоват. учреждений / Под ред. С. Н. Чистяковой и Т. И. Шалавиной. — М. Просвещение 2007
21. Тутубалина Н.В. Сборник тестов «Твоя будущая профессия». Сборник тестов и упражнений. Ростов на Дону. 2005
22. Чистякова С. Н., Родичев Н.Ф., Пряжников Н.С., Умовская И.А. «Твоя профессиональная карьера. Дидактические материалы. Книга для учителя» М. Просвещение 2008.

## Оглавление

1. Аннотация .....	2-3
2. Введение .....	4-6
2.1. Актуальность и новизна программы.....	4
2.2. Цель программы.....	4
2.3. Задачи .....	4-5
2.4. Возраст учащихся.....	5
2.5. Сроки реализации программ.....	5
2.6. Форма и режим занятий.....	5
2.7. Учебно-тематический план.....	6
3. Основная часть программы.....	7-12
3.1. Содержание программы .....	7-9
3.2. Материально – техническое обеспечение программы.....	10
3.3. Ожидаемые результаты реализации программы.....	10-11
3.4. Требования к уровню подготовки обучающихся.....	11-12
4. Список литературы.....	13-14
5. Оглавление.....	15
6. Приложение 1.....	16-18
7. Приложение 2.....	19-30

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Старогородковская средняя общеобразовательная школа

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по элективному курсу  
«Я в современном мире»

**Класс 11**

Учитель педагог-психолог Блескина Ольга Викторовна

Количество часов: всего 34 часов; в неделю 1 час;

### Структура календарно-тематического планирования

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Форма организации учебных занятий	Календарные сроки	Фактические сроки
1	2	3	4	5	6
	<b>I блок. Путь к самопознанию</b>	<b>10</b>			
1	Внутренний мир человека и возможности его познания.	1			
2	Представления о себе.	1			
3	Склонности и интересы в профессиональном выборе.	1			
4	Неисчерпаемость человеческих	1			



	ресурсов.				
5	Профессиональные намерения и профессиональный план.	1			
6	Возможности личности в профессиональной деятельности.	1			
7	Профессиональная карьера и здоровье.	1			
8	Типичные ошибки при выборе профессии.	1			
9	Пути получения профессии.	1			
10	Повторение изученного.	1	Проектная деятельность		
	<b>II блок. Многообразие мира профессий.</b>	<b>6</b>			
11	Труд как потребность человеческой жизни.	1			
12	Совершенствование человека в труде. Профессионализм.	1			
13	Многообразие мира профессионального труда.	1			
14	Азбука профессий.	1			
15	Классификация профессий.	1			
16	Повторение изученного.	1	Викторина		
	<b>III блок. Анализ профессий.</b>	<b>10</b>			
17	Коллективность трудового процесса.	1			
18	Самостоятельность в профессиональной деятельности.	1			
19	Особенности деловых контактов в труде.	1			

20	Ответственность в профессиональной деятельности.	1			
21	Условия профессионального труда.	1			
22	Содержание и характер труда	1			
23	Процесс и условия труда.	1			
24	Профессиограмма и анализ профессий.	1			
25	Формула профессии.	1			
26	Повторение изученного.	1	Круглый стол		
	<b>IV блок. Человек в новых социально-экономических условиях</b>	<b>8</b>			
27	Современный рынок труда и его требования к профессионалу.	1			
28	Имидж и этикет современного делового человека.	1			
29	Понятие о дресс-коде.	1			
30	Резюме, правила составления.	1			
31	Собеседование. Как к нему подготовиться.	1			
32	Оценка способности школьников к выбору профессии.	1			
33	Защита творческой работы по курсу "Я в современном мире".	1	Проектная деятельность		
34	Обобщающее занятие.	1			

**Конспекты 1 и 2 занятий.**

**Занятие 1**

**Тема: Внутренний мир человека и возможности его познания**

**Цели:** знакомство участников группы; введение в проблему профессионального и жизненного самоопределения.

**1. Приветствие.**

**2. Беседа о том, чему учит спецкурс «Я в современном мире».**

На протяжении всего учебного года мы с вами будем встречаться один раз в неделю на наших занятиях. Для их проведения каждый из вас должен иметь.....

Наши занятия не похожи на другие уроки. На уроках физики изучают физические законы и явления, на уроках литературы — литературные произведения. На наших уроках вы будете изучать самих себя — свои интересы и склонности, особенности мышления, памяти, внимания, свойства нервной системы — то есть все то, что делает каждого человека единственным и неповторимым.

Для работы вам необходимо желание узнать о своих сильных и слабых сторонах, научиться соотносить свои способности с требованиями будущей профессии, управлять своими эмоциями и разбираться в людях. На них не будут выставляться оценки в привычном для вас понимании. Вы будете работать на себя и для себя, а я буду помогать каждому из вас. Занятия насыщены практическими заданиями, упражнениями, тестами. Поэтому у вас есть возможность лучше узнать друг друга, самих себя в процессе группового общения.

Вы узнаете много нового по психологии, что расширит ваш кругозор... Согласитесь, такого предмета у вас еще не было в школьном расписании.

Все это будет способствовать тому, что вы сделаете верный жизненный и профессиональный выбор, в конечном итоге станете свободными и независимыми.

### 3. Разработка правил занятий в группе.

- Написать на листочках и прикрепить к одежде имена, которыми Вы бы хотели себя назвать в группе. Остальные участники называют человека только по имени, написанному у него на бумаге.

- Разработать принципы поведения в группе.

Принципы поведения участников группы

1. Добровольность участия.

«Все вы пришли сюда по собственному желанию. Каждый из вас может в любое время прекратить посещать наши встречи. Он может не объяснять причины своего решения. Но при этом просим вас помнить:

а) если вы сделаете это по слабости, поняв, что в глазах других вы не такой, каким себя представляли, — найдите в себе мужество прийти вновь. Наша задача — не показать вас в неприятном свете, а научить конструктивно решать проблемы, в том числе и кроющиеся в вас самих;

б) если вы сделали это, обидевшись на одного из членов группы, — лучше прийти и разобраться с помощью остальных. Накопление нерешенных проблем и обид — не самый лучший способ жить в обществе;

в) если вы решили, что все знаете наперед, — уверяем, что это не так. Попробуйте убедиться в этом сами;

г) если у вас очень много дел и вы просто не можете выкроить время для встреч, то сядьте и спокойно обдумайте, что же вам важнее. Наверняка время найдется.

Принцип добровольности подразумевает еще одно — вас никто насильно не будет заставлять активно говорить. Но то, что вы не хотите говорить, — плохо не только для вас, но и для тех, о ком вы промолчали».

2. «Здесь и теперь».

«Суть принципа — говорить о себе, других, событиях не вообще, а только о том, что происходит в данный момент. Только таким образом мы получим возможность всесторонне исследовать и понять единичные случаи нашего поведения. Кроме того, постарайтесь мыслями и душой быть во время встреч

именно с группой. Не позволяйте своим мыслям уводить себя прочь от того, что происходит в группе».

### 3. Уважение другого.

«Помните, что не уважая другого, вы вызовете у него такое же отношение к вам. Поэтому постарайтесь не перебивать, не оценивать критически то, что услышите. Будьте снисходительны к мыслям и чувствам окружающих. Если вы не можете удержаться от оценки слов другого, начните не с фразы "Ты не прав", а с фразы "Я не понимаю" или "Может, есть другой вариант..,"».

- Придумать ритуал приветствия и прощания .

### 4. Знакомство.

Инструкция. «Каждый из нас, включая и ведущих, в течение 3-5 мин. расскажет о себе то, что хотел бы сказать незнакомому человеку. После того как мы выслушаем рассказ одного человека, каждый из нас может задать ему вопросы». Ведущие могут задавать уточняющие вопросы.

- Расскажите о своих сильных и слабых сторонах.

- Что вы можете рассказать о своих интересах и увлечениях?

- Назовите свое имя, сколько вам лет, где вы учитесь?

В ходе обсуждения каждый должен ответить на следующие вопросы:

1) Как вы себя чувствовали, рассказывая о себе?

2) Чем вызвано такое поведение?

3) Как вы себя чувствовали, задавая вопросы другому человеку о нем самом?

4) Что легче— рассказывать о себе или самому задавать вопросы? Чем это вызвано?

Каждый представляется и рассказывает о себе то, что считает нужным.

**5. Разминка.** Сесть на стулья по кругу не договариваясь по дате рождения ( январь –декабрь)

### 6. Беседа о внутреннем мире человека.

«Познай самого себя» — эта надпись украшала Дельфийский храм в Греции. Смысл этой лаконичной фразы очень глубок. Именно процесс

самооткрытия, самопостижения и самопознания пронизывает всю сознательную жизнь человека. На всем ее протяжении перед каждым человеком, ищущим смысл жизни, постоянно встают вопросы: Кто я? Каков я? Знаю ли я себя? Что скрывается за собственным «Я»?

В поисках ответа на вопрос типа «Кто я?» мы сравниваем себя с другими людьми (родителями, друзьями, знакомыми), героями литературных произведений. Это сопоставление позволяет увидеть все многообразие характеров, взглядов, проявлений чувств, интересов и других особенностей людей, помогает выделить то особенное, что отличает одного человека от другого.

Давайте попытаемся определить, по каким признакам можно находить общее и отличное в людях. При встрече с каким-либо человеком, при воспоминании или размышлении о нем вы, как правило, оцениваете внешний вид: возраст, пол, физический облик, состояние здоровья. При более близком знакомстве появляется возможность узнать его биографические характеристики: в какой семье родился и рос, в какой школе учился, с кем дружит, какие книги читает. Длительное общение и личные контакты позволяют увидеть особенности его характера, темперамента, чувств, уровень интеллекта и способностей.

Параллельно с этим происходит процесс самопознания, узнавания, выделения собственного «Я» путем сравнения увиденных в другом человеке качеств со своими. Таким образом, познавая других людей, вы познаете самого себя.

## **7. Упражнение «Кто я?»**

- Давайте ответим и мы на вопрос: «Кто я?» (человек, индивидуум, личность)

Скажите, а что такое Личность?

Поговорить на тему о том, что каждый из участников является Личностью. А что значит быть Личностью? Каждый из Вас не просто Личность, а уникальная личность? Что значит быть уникальной личностью?

Есть ли разница между словосочетаниями уникальная личность и уникальный человек.

Личность это особые качества человека, которые являются результатом его развития. Другими словами, это индивидуальность человека в ее социальных связях и отношениях. Под личностью понимается человек, активно познающий окружающий и свой внутренний мир, имеющий более или менее правильное представление о самом себе, своих достоинствах и недостатках, индивидуальных особенностях. Быть личностью — значит создать образ «Я» по собственному сценарию. При всем многообразии возможных путей решения жизненных задач человека главным является реализация профессионального самоопределения: ведь основную часть своей жизни человек проводит, занимаясь профессиональной деятельностью.

Познать свое «Я» весьма непросто. Путь к познанию лежит через понимание и оценку своих интересов и способностей, особенностей памяти и мышления, своеобразия речи, внимания и воображения. Любое взаимодействие с другими людьми заставляет нас постоянно осмысливать свойства характера, темперамента, побуждает обращать внимание на чувства, волевые качества, как свои, так и тех людей, с которыми общаемся. Характеристики личности с разных сторон описывают внутренний мир человека, качества его души, особенности поведения.

По сути в этих словах заключены все основные разделы науки, которая называется «психология». Что же она представляет собой, что составляет предмет ее изучения? В переводе с греческого языка психология — это наука о душе (по-гречески «псюхе» — дыхание, душа; «логос» — наука).

В толковании Фомы Аквинского (догматик католической церкви) душа - это нечто бесплодное, непостижимое, то, что дается человеку во временное пользование. Когда человек умирает, душа отлетает в «мир иной». В индуистской философии душа - это сгусток энергии, способный к реинкорнации («перемещению», «переселению»).

В материалистическом понимании душа - это психика человека, свойство головного мозга отражать явления и процессы окружающего мира. Это - память, внимание, воображение, восприятие, мышление, эмоции, чувства и многое другое.

Душа (психика) — это внутренний мир личности, который рождается в процессе взаимодействия человека с окружающим миром и активного отражения этого мира. Таким образом, психология — это наука, изучающая факты, закономерности, механизмы возникновения, становления, развития психических процессов и явлений. Психология — это наука, изучающая механизмы функционирования и проявления способностей человеческой психики. Объективность, качество, глубина исследования человеком своей собственной природы, своего «Я» в активном взаимодействии с окружающим миром достигаются при помощи различных способов и методов.

Одним из методов изучения себя является метод самонаблюдения. Постоянно обращаясь к себе, человек анализирует, оценивает и контролирует свои действия, как бы наблюдая за собой со стороны.

### **8. Упражнение «Какой я?»**

А теперь мы попробуем с помощью метода самонаблюдения ответить на вопрос: какой я?

Участники по кругу кидают мячик и отвечают на вопросы Мячик кидают только смотря на человека и ему в руки ,когда он готов ответить на вопрос .

- Я как все люблю .....
- Я как все хочу .....
- Я как все могу .....
- Я не как все люблю .....
- Я не как все хочу .....
- Я не как все могу .....

**9. Мини сочинение.** Тема: «Какую я хочу выбрать профессию и почему».



**10. Беседа на тему:** Какими вы представляете наши занятия, и что я ожидаю, начиная ходить на занятия.

**10. Рефлексия.** Что понравилось? Что не понравилось? Какого цвета настроение?

**11. Домашнее задание:** написать список своих положительных и отрицательных качеств.

## **Занятие 2**

**Тема: Представления о себе.**

**Цели:** формирование понятийного аппарата; развитие у участников рефлексии; формирование положительной мотивации.

**Конспект:**

**1. Приветствие.**

**2. Разминка:** Пересечь по цвету волос. От брюнетов до блондинов.

**3. Обсуждение впечатлений от предыдущей встречи.**

Каждый из участников группы должен дать ответ на вопросы:

Чем мне запомнилось предыдущее занятие?

Что на нем было наиболее важно для меня?

Что бы я изменил в ходе этого (предыдущего) занятия?

Какие мысли оно у меня вызвало?

Что вспомнилось после занятия?

Что захотелось уточнить или обсудить дополнительно?

**4. Беседа:**

Задумаемся над тем, что же такое собственное «Я». На этот вопрос дает ответ направление в психологии, которое занимается самопознанием. Психологи считают, что самопознание — это процесс осознания себя как личности, осознанное отношение человека к самому себе, к своим способностям и потребностям, влечениям и мотивам поведения, переживаниям и мыслям, на основе которого формируется «Я-концепция», или «Я-образ».

«Я-концепция» создает специфическую направленность личности. Это целостный, хотя и не лишенный внутренних противоречий, образ сугубо личного, собственного «Я», включающий три составляющих его компонента: познавательный (кто я?), эмоциональный (какой я?) и поведенческий (что и как я делаю и почему так поступаю?).

Когда человек пытается описать отличительные качества самого себя (или кого-либо другого), то старается словесно выразить основные характеристики привычного самовосприятия. Их может быть бесконечное множество, и все они отражают различные сферы жизнедеятельности и опыта. Однако, приступая к описанию самого себя, вы в первую очередь используете те слова-характеристики, которые являются наиболее впечатляющими в данный момент. Причем значимость таких характеристик может изменяться в зависимости от различных обстоятельств: специфики условий, личного эмоционального состояния, сложности решаемых задач. Поэтому при самоописании проявляется индивидуальность самой личности. С другой стороны, существует ряд характеристик, которые необходимо всегда использовать, например при описании своего «Я» в условиях выбора будущей профессии. Этими характеристиками являются профессиональные интересы и склонности, способности и возможности.

В каждом самоописании можно обнаружить хотя бы легкий оценочный оттенок, существующий иногда лишь на периферии самого сознания. Такой оценочный компонент «Я-концепции» существует в силу того, что ее познавательная составляющая пробуждает личные оценки и эмоции разной степени интенсивности и содержания. Источником эмоционально-оценочного представления человека о самом себе является все то, что его окружает, и то, с чем ему приходится постоянно взаимодействовать. Так, в ситуации профессионального выбора вам надо не только знать, но и объективно оценивать свои интересы и склонности, способности и возможности, а также уметь соотнести их с избираемой профессией. Например, когда вы размышляете над тем, как поступить и какое решение принять в конкретных

условиях, то всегда моделируете способы поведения или отношения, опираясь не только на то, как к этому отнесутся другие, но и как отреагируете вы сами. Последнее чаще всего является определяющим. От своего «Я» еще никому и никогда не удавалось избавиться. Если вы считаете, что не обладаете способностями к математике или к живописи, то и поступаете чаще всего соответствующим образом: стараетесь не связывать свою жизнь ни с математической наукой, ни с изобразительным искусством.

Когда кто-то делает замечание по поводу прически, которую вы считаете модной, то вряд ли вы сразу спешите в парикмахерскую, чтобы ее изменить. Подобное можно объяснить тем, что поведенческий компонент образа собственного «Я», как правило, является производным от того, что я о себе знаю (познавательный компонент), и от того, как себя оцениваю (эмоционально-оценочный компонент). Эти компоненты формируют целостный образ «Я».

Попробуем обобщить сказанное. Для этого обратимся к психологическому словарю. Там дано такое определение: «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, как отношение индивида к самому себе, включающее: а) представление о своей индивидуальности (идентичности); б) определенное единство интересов, склонностей, ценностных ориентации; в) определенную самооценку и самоуважение. Иногда в содержании понятия «Я» различают «чувство Я» — переживание себя как субъекта деятельности.

«Я-концепцию» — представление о себе как объекте самонаблюдения, а также компоненты «Я-концепции»: настоящее «Я» (каким я вижу себя в настоящий момент), динамическое «Я» (каким я стремлюсь стать), фантастическое «Я» (каким я хотел бы быть), идеальное «Я» (каким я должен быть, исходя из усвоенных моральных и иных образцов), «представляемое»

«Я» (маска, скрывающая подлинные переживания) и т. д. Все эти образы представлений производны от социального опыта личности и зависят от ее идентификации с определенной социальной группой...»

Размышляя о профессиональном будущем, каждый из вас осуществляет мысленное движение от своего «Я» реального через «Я» динамическое к «Я» идеальному. Например, сегодня вы делаете некоторые успехи в музыке и знаете о своих способностях и этой области искусства. И конечно же, в будущем вы видите себя профессиональным музыкантом. Но для того чтобы ваши планы стали реальностью, необходимо разработать план действий и стремиться его реализовать. Действительно, какой же солдат не мечтает стать генералом, другое дело — как пройти этот путь и что для этого надо.

Ну, а если у вас сегодняшний день еще не имеет четкого профессионального плана, определяющего пути получения будущей профессии, все равно, вы, наблюдая за окружающим себя миром и за деятельностью людей, пытаетесь представить себя в будущем, перебирая в своем воображении различные варианты, в том числе и самые фантастические. Вы мечтаете, Это значит, что внутри вас постоянно происходит сложная и интенсивная работа по сопоставлению себя с внешним миром. В своих мечтах вы видите себя в разных ролях. Перечень их может быть бесконечным и разнообразным. Высоты, на которые вы добиваетесь в своих мечтах, безграничны. Психология называет этот взгляд на себя «Я» фантастическое. Но, возвращаясь к своему реальному «Я», соотнося свои способности с возможностями их реализации, приходится, к сожалению, свои мечты согласовывать с ними. Именно «Я» реальное — отправная точка всех планов человека.

Недостатки знаний о себе, обедненность «Я-концепции» затрудняют профессиональный выбор, делают его недостаточно обоснованным, случайным в силу того, что затормаживают процесс соотнесения себя с миром и будущей профессиональной деятельностью. Особую роль здесь имеет самооценка.

В заключение приведем довольно известную оригинальную формулу самооценки, предложенную английским психологом У. Джемсом. В ней самооценка равна успеху, деленному на притязания

Человек может изменять представление о себе, либо увеличивая числитель (успех) и уменьшая знаменатель (притязания) дроби, тем самым повышать собственную самооценку, и, наоборот, уменьшая числитель и увеличивая знаменатель дроби, понижать ее. Как мудро заметил ученый: «...Наше самоощущение в этом мире зависит исключительно от того, кем мы вознамерились стать и что мы вознамерились совершить»

### **5. Упражнение. Методика самооценки личности.**

Оборудование: стимульный материал на карточке, лист бумаги, ручки.

Стимульный материал: слова, обозначающие отдельные качества личности: аккуратность, беспечность, вдумчивость, вспыльчивость, гордость, доброта, грубость, жадность, жизнерадостность, завистливость, застенчивость, злопамятность, искренность, капризность, легкоеверие, мечтательность, нежность, непринужденность, нерешительность, несдержанность, обидчивость, осторожность, педантичность, подозрительность, принципиальность, сдержанность, стыдливость, терпеливость, трудолюбие, трусость, увлекаемость, упорство, уступчивость, упрямство, черствость, честность, чуткость, эгоизм.

**Инструкция:** Используя предложенный материал, составьте ряд «Идеал» из 20 качеств личности, которые ранжируйте (распределите) по следующему принципу: от наиболее незначимых для вас качеств до самых ценных. Затем из этих 20 качеств ряда «Идеал» составьте ряд «Я». В начале поставьте качества, наименее характерные для вас, а затем наиболее характерные.

Обсуждение итогов упражнения

### **6. Упражнение «Солнышко».**

На листе бумаги сверху пишется имя участника. Потом рисуется солнышко с количеством лучей =  $N + 1$ , где  $N$  - количество участников тренинга.

Каждый на двух лучах пишет свои положительные качества и передает листочек по кругу пока все участники не напишут друг другу по одному хорошему качеству на листочке. Так листочек возвращается к хозяину с заполненными лучами.

Подведение итогов упражнения.

**7. Рефлексия.** Что понравилось? Что не понравилось? Какого цвета настроение?