

Департамент образования администрации Города Томска
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
Дом детства и юношества «Факел» г. Томска

Принята педагогическим советом
от «23» 02 2022 г.
Протокол № 1



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
социально-гуманитарной направленности**

«Ориентир - выбор профессии!»

Возраст обучающихся: 13-18 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Бережная Наталья Борисовна,
педагог дополнительного
образования, педагог-психолог

Департамент образования администрации Города Томска
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
Дом детства и юношества «Факел» г. Томска

Принята педагогическим советом
от «__» _____ 2022 г.
Протокол № _____

«Утверждаю»:
И о директора МБОУ ДО ДДиЮ
«Факел»
_____ В.В.Пастушкова
«__» _____ 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
социально-гуманитарной направленности**

«Ориентир - выбор профессии!»

Возраст обучающихся: 13-18 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Бережная Наталья Борисовна,
педагог дополнительного образования,
педагог-психолог

Томск - 2022

Характеристика рабочей общеразвивающей программы

«Ориентир - выбор профессии!»

Уровень освоения программы: Общекультурный (базовый)

Количество обучающихся: 13-15 чел. в каждой группе

Возраст учащихся: 13-18 лет

Срок обучения: 2 года

Режим занятий: по 1 часу 1 раз в неделю

Объем программы: 36 часов

Особенности состава учащихся: состав постоянный, однородный

Форма обучения: очная

Специфика реализации: групповая

Особенности организации образовательного процесса: традиционная форма групповых занятий с элементами психологического тренинга. Реализуется в условиях сетевого взаимодействия с ОУ.

ВВЕДЕНИЕ

Рабочая дополнительная общеразвивающая программа «Ориентир - выбор профессии!» является одним из компонентов Комплексной дополнительной общеразвивающей программы «Я – целый мир» (далее Комплексная программа).

Комплексная программа представляет собой совокупность самостоятельных рабочих программ, объединенных по определенному принципу, разработанных с целью оказания помощи учащимся в решении психолого-педагогических и социально-педагогических проблем социализации через формирование компетенции осуществлять универсальные учебные действия.

Руководствуясь ст. 13,15,16, 34 Федерального закона «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ разработан механизм реализации Комплексной программы (комплекта Рабочих программ) с использованием сетевой формы.

Использование сетевой формы реализации дополнительной общеразвивающей программы «Ориентир - выбор профессии!» осуществляется на основании договора о сетевом взаимодействии ДДиЮ «Факел» и школ города Томска, разработанного согласно требованиям, ст. 15 закона «Об образовании».

Договор также определяет порядок осуществления образовательной деятельности.

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность (профиль) программы: социально-гуманитарная.

Тип программы по уровню освоения: общекультурный-базовый

«Кем быть?» – этот вопрос всё чаще возникает у старшеклассников к окончанию школы. Хочется, чтобы будущая профессия приносила стабильный доход и моральное удовлетворение, способствовала развитию личности.

Как понять себя, узнать свои сильные стороны? Как стать успешным? Столько вопросов, а так ли просто получить на них ответы?

Результаты социологических опросов учащихся свидетельствуют о том, что большинство школьников 7-11 классов испытывают затруднения при выборе профессии. Многие по окончанию школы не имеют ярко выраженных ближайших и дальних перспектив профессионального развития, профессиональный выбор зачастую носит случайный, необоснованный характер.

По мнению ученых Ю. Тюшева, Н.С Пряжникова, основными факторами, влияющими на выбор профессии, являются:

1) общественное воздействие/давление – оказывает наибольшее влияние (родительские сценарии, мода, примеры героев, объективные обстоятельства – материальное положение, здоровье);

2) факторы личного характера – собственные склонности, интересы, предрассудки, а также сформированные комплексы;

3) потребность общества в кадрах (реальные экономические условия социума).

Сложность прогнозирования конкретного будущего личности, построения долгосрочных планов определяется нелинейностью развития общества в целом. Появляются профессии, требующие принципиально новых навыков и умений. Изменился запрос на личностные характеристики сотрудника: стрессоустойчивость, коммуникативная гибкость, готовность непрерывно овладевать постоянно сменяющимися друг друга технологиями, толерантность к неопределенности. Не последнюю роль играют мобильность молодого сотрудника, активность, настойчивость, коммуникабельность, знание языков.

На сегодняшний день профессиональная успешность не всегда зависит только от теоретических знаний – решающим фактором становится уровень **способности к адаптации, к ситуации неопределенности выбора, жесткой конкуренции на рынке труда**. Сейчас человек, «делающий карьеру», рассматривается как имеющий ориентацию на реализацию личностного и профессионального потенциала, способный строить самого себя, свою индивидуальную историю в контексте жизни других людей.

Программа «Ориентир – выбор профессии!» направлена на приобретение умений и навыков, необходимых при выборе профессии, развитие адекватного профессионального выбора с точки зрения развития профессиональной зрелости.

Необходимость формирования социализированной, профориентированной личности делает данную образовательную программу **актуальной и своевременной**.

Основным отличием предлагаемой программы является использование не только традиционных форм обучения (лекции, дебаты, конференции), но и интерактивных, таких как тренинг (упражнения, социально-ролевые и профориентационные игры, моделирование ситуаций и др.). Значительное внимание уделяется встречам с людьми, сделавших свой профессиональный выбор индивида с другими людьми и в значительной мере определяет психологическое благополучие индивида, являясь показателем личностного здоровья.

Адресат программы: дети подросткового и юношеского возраста 13-18 лет.

В творческом объединении обучаются дети подросткового и юношеского возраста, с 13 до 18 лет. Главной задачей развития в подростковом возрасте является самоопределение в сфере общечеловеческих ценностей и общения между людьми. Подросток приобретает навыки межличностного общения со сверстниками своего и противоположного пола, формирует более независимые отношения с родителями (уменьшается эмоциональная зависимость при сохранении потребности в психологической и материальной поддержке). В этот период складываются основы нравственности, формируются социальные установки, отношение к себе, людям, обществу. Кроме того, в данном возрасте стабилизируются черты характера и основные формы межличностного поведения.

Подростки находятся во власти противоречивых тенденций: с одной стороны, им хочется иметь свободу, но, с другой, они понимают, что свобода усиливает их ответственность. Несмотря на утверждение подростков, что они не дети, у них еще нет ощущения подлинной, полноценной взрослости. В то же время есть огромная потребность в признании их взрослости окружающими.

В ранней юности происходит определенная стабилизация внутренней жизни, что, в частности, проявляется в снижении уровня тревожности, нормализации самооценки, общее эмоциональное самочувствие становится более ровным. Эмоциональная жизнь по оттенкам переживаний богаче и тоньше. Центральное новообразование возраста — кризис идентичности.

Он является нормой для юношеского периода и необходим для нормального взросления личности, встает задача объединить все, что он знает о себе, своих различных социальных ролях, в единое целое, связать его с прошлым и спроецировать в будущее.

Кардинальные изменения мотивации. На первый план выступают мотивы, которые связаны с формирующимся мировоззрением, с планами на будущее. Они возникают на основе сознательно поставленной цели и сознательного намерения. Формирование нравственных позиций. Обращенность в будущее - возрастное новообразование является главной чертой личности в ранней юности.

Объем и срок освоения программы: общее количество часов определяется продолжительностью программы в 36 часов, в течение учебного года, что составляет 36 недель.

Формы обучения – очная

Особенности организации образовательного процесса – в соответствии с индивидуальными учебными планами в творческом объединении, группы сформированы одного возраста, являющиеся основным составом творческого объединения. Состав группы постоянный.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий – общее количество часов в год

- 36; количество часов и занятий в неделю составляет 1 час; занятия проходят каждую неделю, продолжительность занятия 45 минут.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы - комплексная подготовка подростков к осознанному, самостоятельному выбору профессии.

Задачи программы:

1. Сформировать навыки профессионального самоопределения.
2. Формировать внутреннюю готовность к осознанному и самостоятельному построению, корректировке и реализации перспектив своего развития (профессионального, жизненного, личностного).
3. Способствовать развитию социального интеллекта.
4. Научить подростка самостоятельно находить лично значимые смыслы в учебной деятельности.
5. Способствовать развитию нравственных качеств подростка.
6. Формировать навыки управления своими эмоциями и саморазвития.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа состоит из четырех разделов:

Раздел I. «Личностная сфера»

Раздел II. «Когнитивная сфера»

Раздел III. «Эмоциональная сфера»

Раздел IV. «Коммуникативная сфера»

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Ф о р м ы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	«Вводное занятие»	1	-	1	Анкета обратной связи
Раздел I. «Личностная сфера»					
2	Я - личность	1	0,5	0,5	Психолого-педагогическое наблюдение.
3	Теоретические основы «Я» - концепции»	1	0,5	0,5	
4	Мои сильные и слабые стороны	1	0,5	0,5	Рефлексия
5	«Чувство взрослости» или ответственное поведение	1	0,5	0,5	Тестовые задания
6	Самооценка	1	0,5	0,5	
7	Основы лидерства. Лидерские качества	1	0,5	0,5	
8	Характер. Акцентуации характера	1	0,5	0,5	
9	Темперамент	1	0,5	0,5	
10	Заключительное занятие	1	-	1	
Раздел II. «Когнитивная сфера»					
11	Я – мыслю, значит, существую!	1	0,5	0,5	Контрольные вопросы после каждого занятия
12	Речь. Словарный запас.	1	0,5	0,5	
13	Воображение. Роль воображения в постановке цели.. Мечта и реальность	1	0,5	0,5	Контрольные Коллективная рефлексия
14	Память краткосрочная и долговременная (запоминание, воспроизведение, забывание).	1	0,5	0,5	
15	Память краткосрочная и долговременная (запоминание, воспроизведение, забывание).	1	0,5	0,5	
16	Мышление. Речь и мышление	1	0,5	0,5	
17	Обобщающее занятие по разделу	1	0,5	0,5	
Раздел III. Эмоциональная сфера					
18	Роль эмоций в нашей жизни	1	-	1	Использование АОС
19	Обман. Фрустрация	1	0,5	0,5	
20	Тревога. Тревожность	1	0,5	0,5	
21	Конфликт (конструктивный и деструктивный). Причины возникновения конфликта. Эффективное разрешение конфликта.	1	0,5	0,5	

22	Стресс и работоспособность	1	0,5	0,5	
23	Наши чувства. Чувства и самоконтроль	1	0,5	0,5	
24	Стресс и работоспособность	1	0,5	0,5	
25	Методы психологической разгрузки	1	0,5	0,5	
26	Скрытые чувства. Маски.	1	0,5	0,5	
27	Заключительное занятие	1	-	1	
Раздел IV. «Коммуникативная сфера»					
28 29	Коммуникация в нашей жизни	2	0,5	1,5	Психолого-педагогическое наблюдение. Коллективная рефлексия
30	«Эффективное и неэффективное общение» Метакоммуникации.	1	0,5	0,5	
31	Невербальные коммуникации. Язык жестов и телодвижений	1	0,5	0,5	Тестовые задания
32	Конгруэнтность или быть в мире с самим собой	1	0,5	0,5	
33	Отстаивание собственных позиций - асертивность	1	0,5	0,5	
34	«Выгодное общение»	1	0,5	0,5	
35	Манипуляции. Основы психологического айкидо				
36	Итогово - обобщающее занятие по программе. Практикум.	1	-	1	
Всего		36	15,5	20,5	

Содержание программы Первый год обучения

Личностная сфера

Цель: Личностное самоопределение формируется раньше профессионального, на основе личностного самоопределения складываются требования к профессии.

Тема 1. Вводное занятие по программе первого года обучения. Ориентир – выбор профессии!»

Кем быть? Как понять свои сильные стороны? Куда направить свои способности в дальнейшем профессиональном развитии? Как максимально эффективно раскрыть свои таланты и стать успешным?

Общественное воздействие. Собственные склонности, интересы, предрассудки, а также сформированные комплексы. Реальные экономические условия социума.

Тема 2. Я - личность

Адекватная самооценка и чувство уважения к себе. Способность адаптироваться к изменяющимся условиям жизни. Преодоление трудностей и разочарования, не прибегая к алкоголизации, наркотизации и т.п. Способность заботиться о других людях. Способность доброжелательно и доверительно относиться к другим людям. Отсутствие зависти к успехам ваших коллег, родственников, друзей и знакомых. Способность эффективно действовать и получать удовольствие от сделанной работы.

Тема 3. Теоретические основы Я - концепции

Прояснение Я-концепции. Я-концепция - как теория самого себя. Я-концепция - реальная и идеальная. Я-концепция как средство обеспечения внутренней согласованности. Я-концепция как совокупность ожиданий. Самоуважение, как компонент Я-концепции. Возможность построения адекватной Я-концепции на основе критичности сознания человека.

Тема 4. Мои сильные и слабые стороны

Самооценка личности. Повышение внутреннего интереса к самому себе с точки зрения особенностей личности. Анализ особенностей личности как одного из факторов выбора профессии. Алгоритм анализа своих сильных и слабых сторон. Характеристика зрелой личности.

Тема 5. «Чувство взрослости» или ответственное поведение

Противоречия "чувства взрослости" в возрастном развитии и особенности социальной ситуации развития. Факторы, побуждающие его возникновение «чувства взрослости». Выявить взаимосвязь «чувства взрослости» с другими психологическими образованиями подросткового периода. Ориентиры в разрешении внутренних и внешних конфликтов подросткового возраста. Внешние признаки проявления «чувства взрослости».

Тема 6. Самооценка личности.

Формирование самооценки. Причины низкого уровня самооценки. Сравнение себя с другими людьми. Создание хорошего отношения к себе. Как повысить самооценку. Дневник побед. Самореклама.

Тема 7. Основы лидерства. Лидерские качества.

Лидерство. Психология лидерства. Лидерская эффективность. Взаимосвязь между личностными характеристиками и лидерством. Развитие лидерских навыков. Двенадцать упражнений лидерства. Гендер и лидерство.

Тема 8. Характер. Акцентуации характера.

Типы акцентуаций характера подростков по А.Е. Личко. Определение понятий «характер» и «акцентуация характера» в психологии. Классификация акцентуаций характера.

Тема 9. Темперамент. Характерные особенности каждого типа акцентуации.

Темперамент, как многие психические различия между людьми. Типы темперамента Гиппократов. Степень устойчивости чувств. Степень волевого усилия. Темперамент и профориентация.

Тема 10. Заключительное занятие по разделу «Личностная сфера»

Презентация мини – сочинений. Обратная связь. Заключительный тест.

Когнитивная сфера

Цель: Изучить индивидуальные особенности когнитивного развития личности подростков.

Тема 1. Я – мыслю, значит, существую!

Когнитивная же структура и возможности человека. Составляющие факторы: внимание, мышление, память, восприятие, ощущение и воображение.

Тема 2. Речь. Словарный запас.

Виды речи: речь жестов и звуковая речь, письменная и устная, внешняя речь и речь внутренняя. Языковой интеллект. Психологический тест Зиверта.

Тема 3. Воображение. Роль воображения в постановке цели. Мечта и реальность.

Цель и мечта. Пассивное преднамеренное воображение (или грезы). Воссоздающее воображение. Творческое воображение.

Тема 4. Память краткосрочная и долговременная (запоминание, воспроизведение, забывание).

Непроизвольное запоминание. Произвольное (преднамеренное) запоминание.

Тема 5. Произвольное и непроизвольное внимание (распределение, устойчивость, концентрация, переключение).

Что такое внимание?

Чем может обуславливаться направленность внимания? Виды внимания.

Каковы свойства внимания? Как тренировать внимание?

Тема 6. Мышление. Речь и мышление.

Виды мышления: конвергентное и дивергентное. Творческое мышление. Конформизм, ригидность. Отвлеченное (абстрактно - логическое) мышление.

Тема 7. Заключительное занятие по разделу.

Презентация мини – эссе. Обратная связь. Заключительный тест.

Эмоциональная сфера

Цель: Изучение эмоционально-ценностного отношения к межличностному общению, склонность получать информацию через контакты. Выявить изменения эмоциональной сферы в процессе общения.

Тема 1. Роль эмоций в нашей жизни

Эмоция (от лат. *emovere* – возбуждать, волновать). Что такое «эмоции», какую роль они играют в нашей жизни. Полярность эмоции положительные или отрицательные: удовольствие – неудовольствие, веселье – грусть, радость – печаль и т.п.

Тема 2. Обман. Фрустрация.

Определение термина стресс и фрустрация. Причины возникновения.

Физиологические механизмы стресса. Правила создания оптимального эмоционального состояния.

Тема 3. Тревога. Тревожность

Определение терминов тревога и тревожность. Адекватная и неадекватная тревога (естественная и неестественная). Симптоматика тревоги. Практическая работа. Тест.

Тема 4. Конфликт (конструктивный и деструктивный). Причины возникновения конфликта. Эффективное разрешение конфликта.

Социальный конфликт (от лат. *conflictus* — столкновение) — как отношение между несколькими субъектами общества, возникающее в результате столкновения, противоречия их интересов. Анализ конфликта. Техники решения конфликтных проблем. Тест на конфликтность.

Тема 5: Наши чувства. Чувства и самоконтроль

Определение терминов чувства и эмоции. Характеристика различных эмоций и чувств. Нравственные, этические. Эстетические, интеллектуальные (познавательные).

Тема 6. Стресс и работоспособность. Стрессоустойчивость.

Стресс, как реакция нервно-психического напряжения, возникающая в чрезвычайных обстоятельствах и призванная мобилизовать защитные силы организма. Теории стрессоустойчивости. Стрессовое интервью. Тест на стрессоустойчивость.

Тема 7. Методы психологической разгрузки

Психологическая разгрузка фотодинамическим способом. Релаксация. Музыкальные произведения. Физкультура и спорт. Рисование.

Тема 8. Заключительное занятие по теме: «Эмоциональная сфера»

Презентация мини – эссе. Обратная связь. Заключительный тест.

Коммуникативная сфера

Цель: Исследование индивидуального коммуникативного потенциала подростка и его реализации. Определение возможных вариантов и направлений усовершенствования процесса общения и его коррекции.

Тема 1. Коммуникация в нашей жизни

Общее понятие коммуникативной компетентности. Причины плохой коммуникации.

Стереотипы. Предвзятые представления.

Ошибки в построении коммуникативных фраз: неправильный выбор слов. Выбор стратегии и тактики общения. Открытые коммуникации.

Тема 2. Эффективное и неэффективное общение. Метакоммуникации.

Основы конструктивного общения. Анализ ситуации межличностного взаимодействия. Причины и следствия собственных реакций и реакций партнера. Самоизменение в процессе общения. Грамотная критика. Тест на коммуникацию.

Тема 3. Уверенное поведение

Способность человека выдвигать и претворять в жизнь собственные цели, потребности, желания, притязания, интересы и чувства.

Выражение чувств и желаний относительно изменения поведения партнера, без враждебности и самозащиты.

Тема 4. Невербальные коммуникации. Язык жестов и телодвижений.

Язык тела — как знаковые элементы поз и движений различных частей тела.

Тема 5. Конгруэнтность или быть в мире с самим собой

Определить понятие конгруэнтность — неконгруэнтность. Соответствие между различной (вербальной и невербальной) информацией. Проявления конгруэнтности в реальной жизни. Оценить свою степень общительности.

Тема 6. Отстаивание собственных позиций - асертивность

Определение термина – асертивность. Асертивный человек.

Практическая работа.

Тема 7. Манипуляции. Основы психологического айкидо.

Манипулятор. Активный манипулятор. Пассивный манипулятор.

Тема 8. Практикум

Практическая работа.

Заключительное занятие по программе.

Практическая работа (тренинг). Заключительный тест.

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

1 год обучения

№	Месяц	Неделя	Форма занятия	Кол-во часов	№ занятия	Тема занятия	Форма контроля
	сентябрь	1	лекция	1	1	«Вводное занятие»	Анкета обратной связи
Раздел I «Личностная сфера»							
1.1	сентябрь	2	Практическое занятие	1	2	Я - личность	Психолого-педагогическое наблюдение. рефлексия тестовые задания
1.2	сентябрь	3	Интегрированный урок	1	3	Теоретические основы «Я» - концепции	
1.3	сентябрь	4	ролевая игра	1	4	Мои сильные и слабые стороны	Психолого-педагогическое наблюдение
1.4	октябрь	1	ролевая игра	1	5	«Чувство взрослости» или ответственное поведение	
1.5	октябрь	2	деловая игра	1	6	Самооценка	
1.6	октябрь	3	деловая игра	1	7	Основы лидерства. Лидерские качества	
1.7	октябрь	4	Практическое занятие	1	8	Характер. Акцентуации характера	
1.8	ноябрь	1	лекция	1	9	Темперамент	
1.9	ноябрь	2	Интегрированный урок	1	10	Заключительное занятие	
Раздел II. «Когнитивная сфера»							
2.1	ноябрь	3	Игра	1	11	Я – мыслю, значит, существую!	Контрольные
2.2	ноябрь	4	Интегрированный урок	1	12	Речь. Словарный запас.	

2.3	декабрь	1	Диспут	1	13	Воображение. Роль воображения в постановке цели. Мечта и реальность.	вопросы после каждого занятия Контрольные Коллективная рефлексия
2.4	декабрь	2	Лекция	1	14	Память краткосрочная и долговременная (запоминание, воспроизведение, забывание).	
2.5	декабрь	3	Практическое занятие	1	15	Память краткосрочная и долговременная (запоминание, воспроизведение, забывание).	
2.6	декабрь	4	Лекция		16	Мышление. Речь и мышление.	
2.7	январь	1	Деловая игра	1	17	Обобщающее занятие по разделу	
Раздел III. «Эмоциональная сфера»							
3.1	январь	2	Деловая игра	1	18	Роль эмоций в нашей жизни	Использование АОС
3.2	январь	3	Беседа	1	19	Обман. Фрустрация	
3.3	январь	4	Деловая игра	1	20	Тревога. Тревожность	
3.4	февраль	1	Дискуссия	1	21	Конфликт (конструктивный и деструктивный). Причины возникновения конфликта. Эффективное разрешение конфликта.	
3.5	февраль	2		1	22	Стресс и работоспособность	
3.5	февраль	3	Практическое занятие	1	23	Наши чувства. Чувства и самоконтроль	
3.6	февраль	4	Практическое занятие	1	24	Стресс и работоспособность	
3.7	март	1	Деловая игра	1	25	Методы психологической разгрузки	
3.8	март	2	Тренинг	1	26	Скрытые чувства. Маски.	
3.9	март	3	Практическое занятие	1	27	Заключительное занятие	
Раздел IV. «Коммуникативная сфера»							
4.1	март апрель	4 1	Тренинг Дискуссия	2	28 29	Коммуникация в нашей жизни	Психолого-педагогическое наблюдение Коллективная рефлексия тестовые задания текущий контроль Текущий контроль тестовые задания
4.2	апрель	2	Практическое занятие	1	30	«Эффективное и неэффективное общение Метакоммуникации	
4.3	апрель	3	Деловая игра	1	31	Невербальные коммуникации. Язык жестов и телодвижений	
4.4	апрель	4	Деловая игра	1	32	Конгруэнтность или быть в мире с самим собой	

4.5	май	1	Практическое занятие	1	33	Отстаивание собственных позиций - ассертивность
4.6	май	2	Игра		34	«Выгодное общение»
4.7	май	3	Тренинг		35	Манипуляции. Основы психологического айкидо
4.8	май	4	Практический семинар	1	36	Итогово- обобщающее занятие по программе Практикум

Второй год обучения

Программа состоит из трёх разделов:

Раздел I. «Личностно-профессиональная сфера»

Раздел II. «Социально-профессиональная сфера»

Раздел III. «Сфера личностно-профессионального планирования»

УЧЕБНЫЙ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Темы	теория	практика	всего
I. Раздел. Личностно – профессиональная сфера				
	Современный рынок профессий	0.5	0.5	1
	Самопрезентация. Резюме «Кто я?», «Какой Я?», «Зачем Я?»	0.5	2.5	3
	Презентация формулы выбора профессии «Хочу. Могу. Надо»	0.5	1.5	2
	Профессиограмма	0.5	0.5	1
	Эмоциональный интеллект	0.5	0.5	1
	Способности и их роль в профессиональном развитии	0.5	0.5	1
	Самооценка личности	0.5	0.5	1
	Личность и профессия	0.5	0.5	1
II Раздел. Социально – профессиональная сфера				
	Понятие профессиональной коммуникативной личности	0.5	0.5	1
	Коммуникативные способности	0.5	0.5	1
	Виды общения и ситуации их использования	0.5	1.5	2
	Конструктивное общение	0.5	1.5	1
	Деструктивное общение	0.5	1.5	2
	Социально-нравственная зрелость (ответственность, целеустремлённость, настойчивость, уверенность в себе, организованность, требовательность)	0.5	0.5	1
	Правила ведения переговоров. Дискуссия. Дебаты	0.5	0.5	1
	Основы этикета разговора по телефону	0.5	0.5	1
	Основы написания электронного письма	0.5	0.5	1
	Психологическая саморегуляция: аффекта, стресса, эмоционального выгорания, фрустрации	0.5	0.5	1
	Каузальная атрибуция (негативная и позитивная предвзятость)	0.5	0.5	1
	Обобщающее занятие по разделу	-	1	1
III Раздел. Сфера личностно-профессионального планирования				
	Вводное занятие	0.5	0.5	1
	Причины выбора профессии	0.5	0.5	1

	Планирование профессиональных целей. Цель – средство	0.5	0.5	1
	Успех. Способы достижения успеха	0.5	0.5	1
	Самооценка и уровень притязаний личности	0.5	0.5	1
	Темная и светлая сторона карьеры	0.5	0.5	1
	Профессиональный отбор	0.5	0.5	1
	Абитуриент Банк вакансий	0.5	0.5	1
	Обобщающее занятие по разделу	0.5	0.5	1
	Итоговая диагностика эффективности программы	0	1	1
		14	22	36

СОДЕРЖАНИЕ

Второй год обучения

Личностно – профессиональная сфера

Цель: Создание благоприятных условий для формирования профессионально-личностной компетентности будущего подростка

Тема 1. Вводное занятие

Определение термина профессия, специальность, специализация, квалификация, должность. Основные шаги выбора профессии. Практическая работа. Тест.

Тема 2. Современный рынок профессий

Понятие профессиональной компетентности. Распределения гендерных позиций на рынке труда. Практическая работа. Тест.

Тема 3. «Кто я?», «Какой Я?», «Зачем Я?». Самопрезентация. Резюме.

Понятие «самопрезентации». Виды «самопрезентации». Искусственная и природная самопрезентация – взаимозаменяемость. Резюме — это средство саморекламы. Портфолио. Практическая работа.

Тема 4. Презентация формулы выбора профессии «Хочу. Могу. Надо.»

Осознания собственных профессиональных потребностей. Мотив. Внутренняя и внешняя мотивация. Внешняя активность. Практическая работа. Тест.

Тема 5. Профессиограмма

Для чего нужно составлять профессиограммы. Разделы профессиограммы. Практическая работа

Тема 6. Эмоциональный интеллект

Что такое эмоциональный интеллект? Изменение стереотипов мышления. Нахождение нестандартных способов решения проблем. Позитивное реагирование.

Работа с чувствами и состояниями. Выражение эмоциональных состояний. Развитие невербальной экспрессии. Скрытые мотивы и управление своим состоянием. Самообладание. Эмпатия.

Тема 7. Способности и их роль в профессиональном развитии

Определение термина способности. Профессиональные способности и их формирование. Практическая работа. Тест.

Тема 8. Самооценка

Влияние самооценки на процесс общения. Определение самооценки, тест. Адекватная и неадекватная самооценка. Зависимость самооценки от мнения других людей. Взаимосвязь взаимоотношений и самооценки? Что такое реальная и идеальная самооценка? Почему окружающие оценивают нас иначе, чем мы сами? Является ли «взгляд со стороны» более объективным?

Тема 9. Обобщающее занятие по разделу

Тренинг. Обратная связь. Заключительный тест.

Социально – профессиональная сфера

Цель: готовность выпускника образовательного учреждения к профессиональной деятельности.

Тема 1. Вводное занятие по разделу: «Социально – профессиональная сфера»

Потребность в самоопределении, как центральное психологическое новообразование. «Я и общество» Досуговая деятельность у подростков как проявление социальной активности.

Тема 2. Коммуникативные способности

Определение коммуникативных способностей. Причина возникновения коммуникативных барьеров. Профессии, ориентированные на взаимодействие с другими людьми, индивидуальные виды деятельности. Практическая работа. Тест.

Тема 3. Виды общения и ситуации их использования

Охарактеризовать различные виды общения. Рассмотреть ситуации их применения. Стратегии общения (открытое — закрытое, монолог — диалог, ролевое — личностное).

Практическая работа.

Тема 4. Конструктивное общение

Преодоление конфликтов: конструктивное общение. Эмоционально-информационное управление ситуацией. Техника «активного слушания».

Алгоритм использования техники «активного слушания». Практическая работа. Упражнение.

Тема 5. Деструктивное общение

Основа деструктивного общения. Манипулятивное общение. Агрессивное взаимодействие. Авторитарный стиль общения.

Ложь – как коммуникативное явление. Практическая работа. Тест.

Тема 6. Правила ведения переговоров. Дискуссия. Дебаты.

Принципы ведения дискуссии. Классификация дискуссии по видам. Эффективные методы ведения дискуссии. Что такое споры? Правила ведения споров. Практическая работа Тест.

Тема 7. Основы этикета разговора по телефону

Эффективность телефонных разговоров. Подготовка к деловой беседе по телефону. Временной регламент делового телефонного разговора. Ответ на телефонный звонок. Поведение при разговоре. Недопустимое поведение.

Тема 8. Основы написания электронного письма

Главные правила сетекета. Стиль общения. Оформление электронного письма.

Практическая работа.

Тема 9. Психологическая саморегуляция: аффекта, стресса, эмоционального выгорания, фрустрации.

Введение понятий «эустресс» и «дисстресс». Основные стрессоры.

Специальные приемы, помогающие с сильной эмоцией. Конструктивный стресс. Деструктивный стресс. Психодиагностика стресса.

Тема 10. Негативная и позитивная предвзятость

Наблюдение за поведением другого – основа взаимодействия.

Проявление необъективности оценок. Доверчивость и доброжелательность. Гибкость и «упертость» в оценках. Понятие «предвзятость». Предрассудок и предубеждение. Причины возникновения предвзятости. Практическая работа.

Тема 11. Повторно-обобщающее занятие по разделу

Практическая работа (тренинг). Заключительный тест.

Сфера личностно-профессионального планирования

Цель: Определить свои личные ожидания и намерения в профессиональной деятельности

Тема 1. Вводное занятие

Выявление проблемных зон, в определении направлений профессионального и личностного развития человека. Определение термина «карьерный рост». Семья в профессиональной карьере.

Тема 2. Причины выбора профессии

Основные мотивы при выборе профессии. Самые распространенные ошибки при выборе профессии. Практическая работа. Тест.

Тема 3. Планирование профессиональных целей. Цель – средство.

Личный профессиональный план (ЛПП). Долгосрочное и ближайшее планирование. Практическая работа.

Тема 4. Успех. Способы достижения успеха.

Определение понятия успеха. Способы достижения цели. Отстаивание собственных интересов. Анкета «Мой личный успех». Слагаемые успеха: способность + мотивация достижения + ситуативные факторы. Притча об успехе.

Тема 5. Самооценка и уровень притязаний

Самоуважение — как один из истоков психологической устойчивости. Завышенная (заниженная) самооценка и трудности в общении. Самооценка и уровень притязаний. Как самооценка зависит от уровня притязаний. Как самооценка влияет на уровень притязаний. Практическая работа. Проективный тест.

Тема 6. Темная и светлая сторона карьеры

Кто такие карьеристы? Что такое карьера? Как сделать карьеру? Практическая работа. Тест.

Тема 7. Профессиональный отбор. Профессионально важные качества (ПВК).

Что означает профессиональный отбор. Основная цель отбора. Результат профессионального отбора. Система психологического профессионального отбора. Условия, определяющие практическую целесообразность психологического профотбора. Практическая работа.

Тема 8. Банк вакансий. Абитуриент 2020.

Новые профессии на рынке труда от А до Я . Областное государственное казенное учреждение. Центр занятости населения города Томска.

<https://czn.tomsk.ru/>

Тема 9. Обобщающее занятие по разделу: «Сфера личностно-профессионального планирования»

Викторина «Профессиональный путь»

Тема 10. Итоговая диагностика эффективности программы

Практическая работа (тренинг). Заключительный тест.

**Календарный учебный график
2 года обучения**

№	Месяц	Недел я	Форма занятия	Кол- во часов	№ зан яти я	Тема занятия	Форма контроля
---	-------	------------	------------------	---------------------	----------------------	--------------	-------------------

Раздел I «Личностно- профессиональная сфера»							
1.1	сентябрь	1	Практическое занятие	1	1	Современный рынок профессий	Тестирование и опрос на платформе Google
1.2	сентябрь	2-4	Интегрированный урок	3	2- 4	Самопрезентация. Резюме «Кто я?», «Какой Я?», «Зачем Я?»	
1.3	октябрь	1,2	Ролевая игра	2	5-6	Презентация формулы выбора профессии «Хочу. Могу. Надо»	
1.4	октябрь	3	Ролевая игра	1	7	Профессиограмма	
1.5	октябрь	4	Деловая игра	1	8	Эмоциональный интеллект	
1.6	ноябрь	1	Деловая игра	1	9	Способности, и их роль в профессиональном развитии	
1.7	ноябрь	2	Практическое занятие	1	10	Самооценка личности	
1.8	ноябрь	3	Экскурсия	1	11	Личность и профессия	
Раздел II. Социально – профессиональная сфера							
2.1	ноябрь	4	Деловая игра	1	12	Понятие профессиональной коммуникативной личности	Тестирование и опрос на платформе Google
2.2	декабрь	1	Интегрированный урок	1	13	Коммуникативные способности	
2.3	декабрь	2,3	Диспут Практическое занятие	2	14- 15	Виды общения и ситуации их использования	
2.4	декабрь январь	4 1	Лекция Практическое занятие	2	16-17	Конструктивное общение	
2.5	январь	2	Практическое занятие	1	18	Деструктивное общение	
2.6	январь	3,4	Урок-дискуссия Практическое занятие	2	19-20	Социально-нравственная зрелость (ответственность, целеустремленность, настойчивость, уверенность в себе, организованность, требовательность)	
2.7	февраль	1	Интегрированный урок	1	21	Правила ведения переговоров. Дискуссия. Дебаты	
2.8	февраль	2	Интегрированный урок	1	22	Основы этикета разговора по телефону	
2.9	февраль	3	Интегрированный урок	1	23	Основы написания электронного письма	
2.10	февраль	4	Лекция	1	24	Психологическая саморегуляция: аффекта, стресса, эмоционального выгорания, фрустрации	
2.11	март	1	Практическое занятие	1	25	Каузальная атрибуция (негативная и позитивная превзятость)	
2.12	март	2	Деловая игра творческий отчет	1	26	Обобщающее занятие по разделу	
Раздел III. «Сфера личностно- профессионального планирования»							

3.1	март	3	Деловая игра	1	27	Вводное занятие	Тестирование и опрос на платформе Google
3.2	март	4	Беседа	1	28	Причины выбора профессии	
3.3	апрель	1	Деловая игра	1	29	Планирование профессиональных целей. Цель – средство	
3.4	апрель	2	Дискуссия	1	30	Успех. Способы достижения успеха	
3.5	апрель	3	Деловая игра	1	31	Самооценка и уровень притязаний личности	
3.6	апрель	4	Практическое занятие	1	32	Темная и светлая сторона карьеры	
3.7	май	1	Практическое занятие	1	33	Профессиональный отбор	
3.8	май	2	Деловая игра	1	34	Абитуриент Банк вакансий	
3.9	май	3	Практическое занятие	1	35	Обобщающее занятие по разделу	
3.10	май	4	Урок-зачет	1	36	Итоговая диагностика эффективности программы	

4. ПЛАНИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Метапредметные и личностные результаты:

- овладение правилами работы в группе;
- овладение технологиями профессиональной самопрезентации.
- ознакомление с тенденциями рынка профессий;
- умение самопрезентации и уверенного поведения на собеседовании с работодателем;
- применение основ коммуникативных знаний;
- обучение принятию ответственного решения с учетом предварительной оценки социальных условий, последствий собственных действий;
- умение планировать свою деятельность
- осуществление профессионального выбора в соответствии со своими склонностями и способностями;
- ориентироваться в информационном профориентационном поле при выборе учебного учреждения (техникума, колледжа, ВУЗа).

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:

- **Материально–техническое обеспечение:** компьютер, видео и аудиотехника, фотоаппарат, проектор, экран, доска, планшеты, мел; листы А 4, ватман, цветные карандаши, фломастеры, скотч, магниты, ножницы и т.п.).
- **Информационное обеспечение:** пакет диагностических методик, электронные ресурсы.
- **Кадровое обеспечение:** Реализация программы обеспечивает педагог дополнительного образования, имеющий основную специализацию педагог-психолог.
- **Методы обучения:** словесный, практический; репродуктивный, проектно-конструкторский, дискуссионный, проектный, стимулирования и мотивации.
 - **Формы организации образовательного процесса:** основной формой работы является групповое занятие с элементами психологического тренинга.
 - **Формы организации учебного занятия:** беседы, психологические игры и упражнения, релаксационные методы, «мозговой штурм», наблюдение, практическое занятие, продуктивно-творческая деятельность, защита проектов.
 - **Педагогические технологии:** технология группового обучения, технология проблемного обучения, технология исследовательской деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности, технология развития критического мышления, технология образа и мысли, технология эффективного общения, технология установления контакта, здоровьесберегающая технология.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Главным принципом работы группы является ориентация на формирование основных психических новообразований подросткового возраста (рефлексия, самооценка, формирование Я-концепции, нравственных норм, мировоззрения, самостоятельности, профессионального самоопределения).

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: психолого-педагогическое наблюдение, комплексная рефлексия, диагностика, мозговой штурм, журнал посещаемости, фото, анкеты, контрольные вопросы.

Документ о завершении обучения по программе - сертификат.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: аналитический материал по итогам проведения психологической диагностики, диспут, практическое занятие, тренинг, анкетирование, защита проектов.

4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

К диагностическим методикам относятся:

1. Матрица выбора профессии
2. Методика диагностики акцентуаций характера. (Опросник К. Леонгарда – Г. Шмишека).
3. Диагностика лидерских способностей по. Ред. (Е.Жариков, Е.Крушельницкий).
4. Опросник профессиональных склонностей Л.Йовайши
5. Методика «Семь качеств личности» Р. Кеттелл, модификация А.Г. Грецова
6. Дифференциально диагностический опросник

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Особенности организации образовательного процесса: очно в условиях сетевого взаимодействия с ОО.

Алгоритм учебного занятия:

- ритуал приветствия;
- разминка;

- рефлексия прошлого занятия;
- введение в тему сегодняшнего занятия (в основное содержание);
- упражнения и процедуры, позволяющие освоить основное содержание занятия;
- рефлексия прошедшего занятия;
- домашнее задание, или «мостик» в следующую встречу;
- ритуал прощания.

Дидактические материалы: Бланки, дидактические карточки; стимульные материала, рекламные проспекты, буклеты и брошюры, раздаточные материалы

2.6. Нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Федеральная целевая программа развития образования на 2016-2020 гг., утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 декабря 2014 г. № 2765-р;
- «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года», утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р;
- Концепция развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 г. №1726-р.
- СанПиН 2.4.4.3172-14 Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей, утвержденный постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года N 41.
- Конвенция о правах ребенка, одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989 (вступила в силу для СССР 15.09.1990).
- Концепция развития системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних на период до 2020 года и плана мероприятий на 2017-2020 годы по ее реализации, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 22 марта 2017 г. N 520-р.

Список литературы:

Литература для старшеклассников

1. Грецов А.Г. Выбираем профессию. Советы практического психолога. – СПб.: Питер, 2009.
2. Климов Е.А. Как выбирать профессию. М.: Просвещение, 1990.
3. Моя будущая профессия. Тесты по профессиональной ориентации школьников. 8, 9 класс (Серебряков А.Г., Кузнецов К.Г., Хохлов Н.А. и др. Просвещение М, 2017)

Литература для специалистов и родителей

1. Дереклеева Н.И. Модульный курс учебной и коммуникативной мотивации учащихся. – М., 2004.
2. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2010.

3. Захаров В. П. Практические рекомендации по ведению групп социально-психологического тренинга: методические указания. ЛГТУ, 1990.
4. Игры, обучение, тренинг, досуг. Под ред. В.В. Петрусинского. В четырех книгах. - М.: Новая школа, 1994.
5. Литвак Н. Формула призвания. Семь правил выбора вуза. – М.: Альпина нон-фикшн, 2012.
6. Психологический словарь. Под ред. В.П.Зинченко, Б.Г.Мещерякова. - М.:
7. Тундалева, В.С. Как выбрать профессию в 17 лет / В.С. Тундалева. - М.: Феникс, 2014. - 455
8. Фадеева, Е. И. От выбора профессии к успеху в жизни / Е.И. Фадеева, М.В. Ясюкевич. - М.: Перспектива, 2008. - 128 с.
9. Чернявская А.П. Психологическое консультирование по профессиональной ориентации. М., 2004.
10. Пряжников Н.С., Румянцева Л.С. Самоопределение и профессиональная ориентация учащихся. – М.: Издательский центр «Академия», 2013.
11. Школа будущего. Как вырастить талантливого ребенка (К. Робинсон, Л.Ароника. Манн, Иванов и Фербер, 2016)

Приложения

Тема Вводное занятие

Цель: Понять свои сильные стороны и направить свои способности в дальнейшем профессиональном развитии.

Задачи:

- максимально эффективно раскрыть свои таланты и стать успешным;
- узнать собственные склонности, интересы;
- понять взаимосвязь между способностями и профессиональным выбором.

Ход занятия:

Теоретическая часть

Практическая часть

Упражнение «Знакомьтесь – это Я».

Эта игра прекрасно подходит для первых занятий начала. Участники могут представить себя участникам группы, рассказать им о своих предпочтениях и интересах. Можно самим сочинить вопросы, на которые им хотелось бы ответить.

Материалы: Каждому нужен один экземпляр анкеты.

1. Меня зовут.....

2. Мне лет.

3. У меня

4.Самое важное для меня это...

5. Я участвую в программе, для того чтобы...

6. Моя цель...

7. Больше всего я опасаюсь того что...

8. Я хочу здесь...

9. Самое труднее для меня это...

10.....

Заполните анкету. Затем впишите в нее недостающие слова.

Теоретическая часть

Упражнение «Личный герб и девиз»

Девиз и герб являются такими символами, которые позволяют человеку в предельно лаконичной форме отразить жизненную философию и своё кредо. Используя цветные карандаши (фломастеры) изобразите на листах бумаги А4 свой мир. Символы могут расшифровываться. Знаки понятные и значимые только для участника. Художественных способностей не требуется.

После этого предложите всем познакомиться с миром других участников. Выполняя задание, обязательно предоставляйте возможность высказаться всем, кто желает. Нельзя оставлять без внимания и тех, кто уклонился от обсуждения.

Обсуждение.

Все участники могут выразить свое мнение по поводу проведенного занятия. Внести свои предложения и пожелания.

Тема: Я – личность

Цель: Формирование установки на принятие себя как личности, со всеми, со всеми недостатками и достоинствами.

Задачи

- Актуализировать процесс создания «карты своего Я», через получение информации о себе
- Осознать свои чувства, потребности

Ход занятия:

Теоретическая часть

"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:

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 профессиональном 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.

Для того чтобы понять собственный мир, раскрыть тайну себя самого важно осознать свои чувства, потребности и способ, которым мы их реализуем. В результате возникает особая форма самосознания - рефлексия. У некоторых потребность самоанализа так велика, что они заводят дневники, где подробно описывают свои эмоциональные состояния, размышления, события, личные промахи и достижения, подробно анализируют свои поступки, мысли, переживания. Повышенный интерес к самому себе – необходимое условие развития личности. Подростков волнуют вопросы становления: какой у них характер, как научиться пониманию людей, хорошие или плохие они друзья, смогут ли они преодолеть свои недостатки, такие, например, как лень, раздражительность, неаккуратность, необязательность. Решение проблем требует формирования новых подходов. Очень помогает использование творческих способностей, например конструктивных догадок, импровизаций; человеку требуется дальнейшее совершенствование и развитие имеющихся способностей или открытие в себе не известных ранее возможностей личности.

Практическая часть

Упражнение «Объявление»

Ваша задача – составить текст газетного объявления с подзаголовком «**Это всё Я**». В нем нужно указать свои основные увлечения, любимые занятия.

Вы знаете, что сегодня большинство газет публикуют различные Объявления частных лиц, в том числе и желающих найти друзей, увлеченных тем же хобби.

Ваша задача – составить текст газетного объявления с подзаголовком «Ищу друга». В нем нужно указать свои основные увлечения, любимые занятия.

Чем вы занимаетесь в свободное время?

Чем можете заинтересовать другого человека, чем помочь ему?

Не забудьте что это обращение к живому человеку, найдите искрение слова.

Обсуждение.

Все участники могут выразить свое мнение по поводу проведенного занятия. Внести свои предложения и пожелания.

Тема: Теоретические основы «Я» - концепции

Цель: Раскрыть как "Я-концепция" влияет на социализацию и как социальное окружение, в свою очередь, содействует формированию "Я-концепцию" личности

Задачи:

- Раскрыть как связано "Я-концепция" на развитие самосознания, формирования мировоззрения, с решением задач профессионального самоопределения и вступлением во взрослую жизнь.

Ход занятия:

Теоретическая часть

Развитие самосознания предполагает изменение связей между его компонентами (когнитивным, эмоциональным и поведенческим). С возрастом происходит постепенное усиление интеллектуального компонента, что в свою очередь ведет за собой изменения в эмоциональном и поведенческом компонентах. Подростковый возраст издавна считается периодом возникновения "сознательного Я". Это связано с новой социальной ситуацией развития, ведущим видом деятельности и новообразованиями данного возраста.

Социальная ситуация развития. Существенные сдвиги в физическом и психическом развитии - возникновение у старшеклассника ведущей потребности, выступающей в форме стремления к взрослости и самостоятельности. Он стремится удовлетворить эту наиболее актуальную, социально значимую потребность и занять достойное место среди взрослых и ровесников. Следовательно, он невольно вынужден постоянно обращаться к анализу своей деятельности и поведения, всматриваться в себя, сравнивать с другими и стремиться к самосовершенствованию. Таким образом самосознание становится одним из механизмов саморегуляции и саморазвития в данном возрасте.

Практическая часть

Тест эгоцентрических ассоциаций

Цель: Проективная методика, предназначена для диагностики эгоцентризма у подростков и старших школьников.

Инструкция:

Испытуемому на бланке предлагается 40 незаконченных предложений, которые необходимо завершить первой, пришедшей в голову мыслью, так, чтобы получилось осмысленное предложение.

Стимульный материал:

- В такой ситуации...
- Легче всего...

- Несмотря на то, что...
- Чем дольше...
- По сравнению с...
- Каждый...
- Жаль, что...
- В результате...
- Если...
- Несколько лет тому назад...
- Самое важное то, что...
- На самом деле...
- Только...
- Настоящая проблема в том, что...
- Неправда, что...
- Придет такой день, когда...
- Самое большое...
- Никогда...
- В то, что...
- Вряд ли возможно, что...
- Главное в том, что...
- Иногда...
- Лет так через двенадцать...
- В прошлом...
- Дело в том, что...
- В настоящее время...
- Самое лучшее...
- Принимая во внимание...
- Если бы не...
- Всегда...
- Возможность...
- В случае...
- Обычно...
- Если бы даже...
- До сих пор...
- Условие для...
- Более всего...
- Насчет...
- С недавнего времени...
- Только с тех пор...

Обработка результатов проводится с целью получения «индекса эгоцентризма», по которому можно судить об эгоцентрической или неэгоцентрической направленности личности испытуемого. Обращать результаты есть смысл, если испытуемый полностью справился с заданием. Поэтому в процессе проведения тестирования важно стремиться к тому, чтобы все предложения были закончены испытуемым. Когда есть более 10 незавершенных заданий, тестовый бланк обработке и анализу не подлежит.

«Индекс эгоцентризма» определяют путем выявления информации о самом субъекте. Эта информация выражается местоимением первого лица единственного числа, всеми притяжательными и собственными местоимениями, образованными от него («я», «мне», «мой», «моих», «мною» и т.п.). Информацию о субъекте несут также предложения, законченные не до

конца, но содержащие указанные местоимения, и предложения, в которых самих местоимений нет, но зато они явно подразумеваются, если имеется глагол первого лица единственного числа. В числовом выражении индекс эгоцентризма равен количеству обозначенных предложений.

Тема: Мои сильные и слабые стороны

Цель: Актуализировать процесс личностного самоопределения, включающий получение знаний о себе.

Задачи

- Создать условия для развития у учащихся заинтересованности и потребности в самопознании и самоизменении.

Ход занятия:

Упражнение "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.

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, но очень важно, 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.

Упражнение "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.

Данное упражнение применяется в качестве приёма организации обратной связи. Обучающиеся должны прийти к выводу о том, что любая коммуникация несет в себе дополнительную информацию о них самих.

Обсуждение.

Все участники могут выразить свое мнение по поводу проведенного занятия. Внести свои предложения и пожелания.

Тема: Характер. Акцентуации характер

Цель: Определение понятий "характер" и "акцентуация характера" в психологии.

Задачи:

1. Типы акцентуаций характера подростков .
2. Классификация акцентуаций характера.

Ход занятия

Теоретическая часть

Характер - это совокупность устойчивых черт личности, определяющих отношение человека к людям, к выполняемой работе. Характер проявляется в деятельности и общении (как и темперамент) и включает в себя то, что придает поведению человека специфический, характерный для него оттенок (отсюда название "характер").

Характер человека - это то, что определяет его значимые поступки, а не случайные реакции на те или иные стимулы или сложившиеся обстоятельства. Поступок человека с характером почти всегда сознателен и обдуман, может быть объяснен и оправдан, по крайней мере с позиций действующего лица. Говоря о характере, мы обычно вкладываем в представление о нем способность вести себя самостоятельно, последовательно, независимо обстоятельств, проявляя свою волю и настойчивость, целеустремленность и упорство. Бесхарактерный человек в этом смысле - тот, кто не проявляет подобные качества ни в деятельности, ни в общении, плывет по течению, зависим от обстоятельств управляется ими.

Акцентуации характера — это крайние варианты нормы, при которых отдельные черты характера чрезмерно усилены, вследствие чего обнаруживается избирательная уязвимость в отношении определенного рода психогенных воздействий при хорошей и даже повышенной устойчивости к другим...

Практическая работа

Методика диагностики акцентуаций характера. (Опросник К. Леонгарда – Г. Шмишека)

Цель: выявить типы акцентуаций характера.

Материал: для проведения исследования необходимо приготовить бланки протокола, ручку или карандаш для заполнения тестового бланка и текст опросника. Для обработки результатов используются «ключи».

Правила проведения: Прочитать инструкцию и проверить, правильно ли она воспринята. Проследить за правильностью заполнения бланка протокола. Методику можно применять, начиная с 11-12 лет, как при групповом, так и при индивидуальном обследовании.

Опросник составлен из 88 вопросов, ответы на которые проставляются на регистрационном бланке, соответственно «+», если ответ утвердительный (да) и «минус», если ответ отрицательный (нет). Для обработки результатов необходимо изготовить ключи по типу трафаретов, которые накладываются на регистрационный лист, заполненный испытуемым, осуществляется подсчет ответов соответствующий ключам.

Опросник Леонгарда – Шмишека. (вариант для детей и подростков)

1. Ты обычно спокоен, весел?
2. Легко ли ты обижаешься, огорчаешься?
3. Легко ли ты плачешь?
4. Много ли раз ты проверяешь, нет ли ошибок в твоей работе?
5. Такой ли ты умный (сильный), как твои одноклассники?
6. Легко ли ты переходишь от радости к грусти и наоборот?
7. Любишь ли ты быть главным в игре?
8. Бывают ли дни, когда ты без всякой причины на всех сердиться?
9. Серьезный ли ты человек?
10. Бывает ли, что что-то тебе ужасно нравится?
11. Умеешь ли ты выдумывать новую игру?
12. Скоро ли ты забываешь, если ты кого-то обидел?
13. Считаешь ли ты себя добрым, умеешь ли сочувствовать?
14. Бросив письмо в почтовый ящик, проверяешь ли ты рукой, не застряло ли оно?
15. Стараешься ли ты быть лучшим в школе, в кружке, спортивной секции?
16. Когда ты был маленьким, боялся ли ты грозы, собак?
17. Считают ли тебя ребята чересчур аккуратным и старательным?
18. Зависит ли твое настроение от школьных и домашних дел?
19. Любят ли тебя все твои знакомые?
20. Бывает ли у тебя беспокойно на душе?
21. Тебе обычно немножко грустно?
22. Переживал ли ты горе, случалось ли тебе рыдать?

23. Тебе трудно оставаться на одном месте?
24. Борешься ли ты против несправедливости по отношению к тебе?
25. Стрелял ли ты когда-нибудь из рогатки в собак и кошек?
26. Раздражает ли тебя, если занавес или скатерть висят неровно? Стараешься ли ты её поправить?
27. Когда ты был маленький, ты боялся оставаться дома один?
28. Бывает ли так, что тебе весело или грустно без причины?
29. Ты один из лучших учеников в классе?
30. Легко ли ты сердишься?
31. Часто ли ты веселишься, дурачишься?
32. Чувствуешь ли ты себя иногда очень счастливым?
33. Умеешь ли ты развеселить ребят?
34. Можешь ли ты прямо сказать кому-нибудь то, что ты о нем думаешь?
35. Боишься ли ты крови?
36. Охотно ли ты выполняешь школьные поручения?
37. Заступаешься ли ты за тех, с кем поступили несправедливо?
38. Тебе неприятно войти в темную комнату?
39. Ты больше любишь медленную и точную работу, чем быструю и не такую точную?
40. Легко ли ты знакомишься с людьми?
41. Охотно ли ты выступаешь на утренниках или вечерах в школе?
42. Ты когда-нибудь убегал из дома?
43. Кажется ли тебе жизнь тяжелой?
44. Ты когда-нибудь расстраивался из-за ссоры с учителями или ребятами настолько, что не мог пойти в школу?
45. Можешь ли ты даже при неудаче посмеяться над собой?
46. Стараешься ли ты помириться, если кого-то обидел?
47. Любишь ли ты животных?
48. Бывало ли с тобой, что ты, уходя из дома, возвращался проверить, не случилось ли чего-нибудь?
49. Кажется ли тебе иногда, что с тобой или твоими родителями должно что-то случиться?
50. Твое настроение иногда зависит от погоды, как ты думаешь?
51. Трудно ли тебе отвечать в классе?
52. Можешь ли ты, если сердишься на кого-то, начать драться?
53. Нравится ли тебе быть среди ребят?
54. Если что-то тебе не удастся, можешь ли ты отчаяться?
55. Можешь ли ты организовать игру, работу?
56. Упрямо (упорно) ли ты добиваешься цели, даже если встречаешь трудности?
57. Плакал ли ты когда-нибудь из-за грустного фильма или книги?
58. Бывает ли тебе трудно уснуть из-за каких-нибудь забот?
59. Подсказываешь ли ты, и даешь ли списывать?
60. Боишься ли ты пройти вечером один по темной улице?
61. Следишь ли ты за тем, чтобы каждая вещь на своем месте?
62. Бывает ли с тобой так, что ты ложишься спать с хорошим настроением, а просыпаешься с плохим?
63. Свободно ли ты чувствуешь себя с незнакомыми ребятами (в новом классе, лагере)?
64. Бывает ли у тебя головная боль?
65. Часто ли ты смеешься?
66. Если ты не уважаешь человека, можешь ли ты вести себя так, чтобы он этого не замечал?
67. Можешь ли ты сделать много разных дел за один день?
68. Бывают ли с тобой несправедливы?

69. Любишь ли ты природу?
70. Уходя из дома или ложась спать, проверяешь ли ты, заперта ли дверь, выключен ли свет?
71. Боязлив ли ты? Как ты считаешь?
72. Меняется ли твое настроение за праздничным столом?
73. Участвуешь ли ты в драматическом кружке (любишь ли ты читать со сцены стихи)?
74. Мечтаешь ли ты?
75. Бывает ли, что ты думаешь о будущем с грустью?
76. Бывает ли у тебя неожиданные переходы от радости к тоске?
77. Умеешь ли ты развлечь гостей?
78. Подолгу ли ты сердишься, обижаешься?
79. Сильно ли ты переживаешь, если горе у твоих близких друзей?
80. Можешь ли ты из-за ошибки, помарки переписать страницу в тетради?
81. Считаешь ли ты себя недоверчивым?
82. Часто ли тебе снятся страшные сны?
83. Не бывало ли у тебя желания прыгнуть в окно или броситься под машину?
84. Становится ли тебе весело, если все вокруг веселые?
85. Если у тебя неприятности, можешь ли ты на время забыть о них, не думать о них постоянно?
86. Совершаешь ли ты неожиданные для себя поступки?
87. Чаще ты говоришь мало, чем много? Молчалив ли ты?
88. Мог бы ты, участвуя в драматическом кружке, настолько войти в роль, что при этом забыть, что ты не такой, как на сцене?

Интерпретация.

После заполнения бланка подсчитывается число баллов отдельно по каждому из 10 типов акцентуаций в следующей последовательности:

1. гипертимный тип

А. Суммируется число ответов «да» на вопросы № 1, 11, 23, 33, 45, 55, 67, 77.

Б. Полученная сумма умножается на 3.

2. застревающий тип (ригидный)

А. Суммируется число ответов «да» на вопросы № 2, 15, 24, 34, 37, 56, 68, 78, 81 и число ответов «нет» на вопросы № 12, 46, 59.

Б. Полученная сумма умножается на 2.

3. эмотивный тип.

А. Суммируется число ответов «да» на вопросы № 3, 13, 35, 47, 57, 69, 79 и ответ «нет» на вопрос № 25.

Б. Полученная сумма умножается на 3.

4. педантичный тип

А. Суммируется число ответов «да» на вопросы № 4, 14, 17, 26, 39, 48, 58, 61, 70, 80, 83 и ответ «нет» на вопрос № 36.

Б. Полученная сумма умножается на 2.

5. тревожный тип

А. Суммируется число ответов «да» на вопросы № 16, 27, 38, 49, 60, 71, 82 и ответ «нет» на вопрос № 5.

Б. Полученная сумма умножается на 3.

6. циклотимный тип

А. Суммируется число ответов «да» на вопросы № 6, 18, 28, 40, 50, 62, 72, 84.

Б. Полученная сумма умножается на 3.

7. демонстративный тип

А. Суммируется число ответов «да» на вопросы № 7, 19, 22, 29, 41, 44, 63, 66, 73, 85, 88 и ответ «нет» на вопрос № 51.

Б. Полученная сумма умножается на 2.

8. возбудимый тип (неуправляемый)

А. Суммируется число ответов «да» на вопросы № 8, 20, 30, 42, 52, 64, 74, 86.

Б. Полученная сумма умножается на 3.

9. дистимный тип

А. Суммируется число ответов «да» на вопросы № 9, 21, 43, 75, 87 и число ответов «нет» на вопросы № 31, 53, 65.

Б. Полученная сумма умножается на 3.

10. экзальтированный тип

А. Суммируется число ответов «да» на вопросы № 10, 32, 54, 76.

Б. Полученная сумма умножается на 6.

После обработки анкеты записывается число баллов, полученное для каждого типа акцентуации. Максимально возможное число баллов равно 24.

18-24 балла – выраженная акцентуация по данному типу.

12-17 баллов – скрытая акцентуация.

Менее 12 баллов – отсутствие акцентуации по данному типу.

Тема: Темперамент

Цель: формирование теоретических представлений о темпераменте, изучение собственного темперамента.

Задачи:

1. Узнать типы темперамента согласно теории Гиппократ
2. Ввести такие понятия как: степень устойчивости чувств, и степень волевого усилия

Ход занятия

Теоретическая часть

Темперамент (лат. temperamentum – надлежащее соотношение частей) — устойчивое объединение индивидуальных особенностей личности, связанных с динамическими, а не содержательными аспектами деятельности. К свойствам темперамента относят индивидуальный темп и ритм психических процессов, степень устойчивости чувств, степень волевого усилия. Тип темперамента тесно связан с врожденными анатомо–физиологическими особенностями высшей нервной деятельности. Вместе с тем возможны определенные прижизненные изменения показателей темперамента, связанные с условиями воспитания, с перенесенными в раннем возрасте болезнями, особенностями питания, гигиеническими и общими условиями жизни.

Существуют основные параметры темперамента:

— эмоциональная возбудимость;

— возбудимость внимания;

— сила эмоций;

— тревожность;

— реактивность произвольных движений (импульсивность);

— активность волевой, целенаправленной деятельности;

— пластичность — ригидность;

Гиппократ (460–377 гг. до н.э.), древнегреческий врач, предложил типологию темпераментов, основанную на постулировании того, что в человеческом теле есть четыре основных элемента, соотношение которых определяет течение физических и душевных болезней. По его мнению, органом мышления и ощущений является мозг. Исходил из представления о соотношении в теле человека четырех соков (крови, слизи, желтой и черной желчи). Считал, что существует определенное влияние климато–географических условий на свойства характера человека и его общественную организацию.

Доминирование какого–либо одного элемента проявляется как тип темперамента, носителя которого были обозначены как:

- сангвиник,
- холерик,
- флегматик,
- меланхолик.

Если говорить о выборе профессии, то несомненно тип темперамента значительно влияет на выбор будущей профессии. Несомненно выбор будущей профессии зависит от многих факторов: от твоих интересов, способностей, востребованности профессии на рынке труда. Но самое главное – каждая профессия предъявляет свои требования к специалисту. Где-то есть спрос на креативные, энергичные умы, другим же требуются неторопливые, склонные к глубокому анализу сотрудники.

Например: **Холерики** добиваются больших успехов в тех профессиях, где требуется повышенная концентрация, внимание и энергичность. Они – лидеры. Этот тип темперамента выделяется большой устойчивостью к стрессам. При необходимости они умеют быстро восстанавливать свои силы. Но жестоко заставлять холерика выполнять монотонную и однообразную работу. Хроническая усталость наступит не из-за объема работ, а из-за постоянной необходимости сдерживать свою кипучую энергию. Холерику противопоказаны такие профессии, как цветоводство, библиотечное дело и бухгалтерский учет.

Рекомендуемые профессии: телерепортер, товаровед, артист, дипломат, журналист, снабженец, предприниматель, хирург, летчик, диспетчер, водитель, тренер, менеджер, строитель, режиссер, повар, следователь, геолог, электрик и т.д.

Сангвиник – природный руководитель. С точки зрения подчиненных этот тип является, пожалуй, самым приятным и душевным начальником. Не удивительно, подобный темперамент, как правило, характеризует расчётливого человека. Его сильная черта – умение уговаривать и располагать к себе. Однако технические моменты в работе часто вызывают у сангвиников затруднения. Монотонная, конвейерная, требующая постоянного внимания работа не для них. Поэтому профессию ткача, делопроизводителя, бухгалтера, мастера-часовщика, радиомонтажника, библиографа, архивиста, реставратора можно смело исключить.

Рекомендуемые профессии: менеджер, учитель, врач, психолог, воспитатель, организатор, продавец, официант, инженер-технолог и т.д.

Флегматик -на первый взгляд отрицательная черта – медлительность – делает их очень сильными. Способность флегматиков неторопливо и без паники проанализировать положение незаменима в стрессовых ситуациях. Поэтому из них получаются высококлассные экономисты, бухгалтеры, делопроизводители. С другой стороны, эта же самая черта делает не возможной для них карьеру хирурга и менеджера, но они прекрасно подойдут для роли терапевта и главного бухгалтера. Активная, яркая публичная жизнь актера, дирижера, телерепортера, коммерсанта будет им в тягость.

Рекомендуемые профессии: механик, электрик, инженер, агроном, водитель, научные – ботаник, астроном, физик, математик.

Меланхоликам не следует выбирать работу, где требуется постоянное общение с людьми, так как «общение» с компьютерами у них выходит намного лучше. Опасен такой тип темперамента и в роли водителя общественного транспорта или монтажника-верхолаза. Характерное им торможение нервной системы могут привести к потере концентрации, внимания и, как следствие, чрезвычайным ситуациям. Напряженная работа врача, особенно хирурга, спасателя, летчика, диспетчера приведут меланхолика к истощению нервной системы и ухудшению здоровья.

Рекомендуемые профессии: педагог, деятель искусств, художник, швея-модельер, маляр, копировщик рисунков, композитор, писатель, ветеринарный врач, геолог, агроном, зоотехник, бухгалтер, специалист по машинописи, автослесарь, слесарь, токарь, радиомеханик и т.д.

Чистыми холериками или флегматиками люди бывают редко. Психологи считают, что человек – это скорее смесь разных темпераментов с преобладанием какого-то одного. Вопрос кем лучше быть: сангвиником или меланхоликом, не имеет смысла. Так как не бывает хороших или плохих

типов темперамента. Каждый тип психики больше подходит для одних дел и профессий и меньше для других.

Старшеклассники мало задумываются о плюсах и минусах своего темперамента. И как результат, после получения диплома, попадают в невыгодные для них условия. Условия, когда большая и лучшая часть дня, которую человек проводит на работе, превращается в муку, а оставшееся время уходит на восстановление сил.

Практическая работа

Тест «Формула темперамента»

Инструкция. Этот тест позволит вам определить тип своего темперамента. Отметьте, пожалуйста, в каждом из четырех блоков знаком «+» только те качества, которые характерны для вас. Затем по каждому из блоков подсчитайте сумму плюсов и выведите формулу вашего темперамента.

Итак, если вы:

I блок:

- 1) неусидчивы, суетливы;
- 2) невыдержанны и вспыльчивы;
- 3) нетерпеливы;
- 4) резки и прямолинейны в отношениях с людьми;
- 5) решительны и инициативны;
- 6) упрямы;
- 7) находчивы в споре;
- 8) работаете рывками;
- 9) склонны к риску;
- 10) незлопамятны и необидчивы;
- 11) обладаете быстрой, страстной, со сбивчивой интонацией речью;
- 12) неуравновешенны и склонны к горячности;
- 13) агрессивны, «забияка»;
- 14) нетерпимы к недостаткам других;
- 15) обладаете выразительной мимикой;
- 16) способны быстро действовать и решать;
- 17) неустанно стремитесь к новому;
- 18) обладаете резкими, порывистыми движениями;
- 19) настойчивы в достижении поставленной цели;
- 20) склонны к резким сменам настроения.

II блок:

- 1) веселы и жизнерадостны;
- 2) энергичны и деловиты;
- 3) часто не доводите начатое дело до конца;
- 4) склонны переоценивать себя;
- 5) способны быстро схватывать новое;
- 6) неустойчивы в интересах и склонностях;
- 7) легко переживаете неудачи и неприятности;
- 8) легко приспосабливаетесь к новым обстоятельствам;
- 9) с увлечением беретесь за любое новое дело;
- 10) быстро остываете, если дело перестает вас интересовать;
- 11) быстро включаетесь в новую работу и быстро переключаетесь с одной деятельности на другую;

- 12) тяготитесь однообразием, будничной, кропотливой работой;
- 13) общительны и отзывчивы, не чувствуете скованности с новыми для вас людьми;
- 14) выносливы и работоспособны;
- 15) обладаете громкой, быстрой речью, сопровождаемой живыми жестами;
- 16) сохраняете самообладание в неожиданной, сложной обстановке;
- 17) обладаете всегда бодрым настроением;
- 18) с трудом приспосабливаетесь к новой обстановке;
- 19) инертны, вялы;
- 20) обладаете выдержкой;

III блок:

- 1) спокойны и хладнокровны;
- 2) последовательны и обстоятельны в делах;
- 3) осторожны и рассудительны;
- 4) умеете ждать;
- 5) молчаливы и не любите попусту болтать;
- 6) обладаете спокойной, равномерной речью, с остановками, без резко выраженных эмоций и мимики;
- 7) сдержанны и терпеливы;
- 8) доводите начатое дело до конца;
- 9) не растрчиваете попусту сил;
- 10) строго придерживаетесь четкого распорядка в жизни, системы в работе;
- 11) легко сдерживаете порывы;
- 12) мало восприимчивы к одобрению и порицанию;
- 13) незлобивы, снисходительны к колкостям в свой адрес;
- 14) постоянны в своих отношениях и интересах;
- 15) медленно включаетесь в работу и переключаетесь с одного дела на другое;
- 16) ровны в отношениях со всеми;
- 17) любите аккуратность и порядок во всем;
- 18) быстро засыпаете и пробуждаетесь;
- 19) часто несобранны, проявляете, поспешность в решениях;
- 20) склонны иногда скользить по поверхности, отвлекаться.

IV блок:

- 1) стеснительны и застенчивы;
- 2) теряетесь в новой обстановке;
- 3) затрудняетесь установить контакт с новыми людьми;
- 4) не верите в свои силы;
- 5) легко переносите одиночество;
- 6) чувствуете подавленность и растерянность при неудаче;
- 7) склонны «уходить в себя»;
- 8) быстро утомляетесь;
- 9) обладаете спокойной, тихой речью, иногда нисходящей до шепота;
- 10) невольно приспосабливаетесь к характеру собеседника;
- 11) впечатлительны;
- 12) чрезвычайно чувствительны к одобрению и порицанию;
- 13) предъявляете высокие требования к себе и окружающим;
- 14) склонны к подозрительности, мнительности;
- 15) болезненно чувствительны и легкоранимы;
- 16) чрезмерно обидчивы;

- 17) скрытны и необщительны, не делитесь ни с кем своими мыслями;
- 18) малоактивны и робки;
- 19) безропотно покорны;
- 20) стремитесь вызвать сочувствие и помощь окружающих.

Обработка результатов.

Положительные ответы на вопросы первого блока соответствуют

1-му типу — холерик (Х),

второго — сангвиник (С),

третьего — флегматик (Ф),

четвертого — меланхолик (М).

Тип темперамента можно считать выраженным, если количество «+» по какой-либо из четырех групп превышает 11-15 баллов.