

## Организация профориентационной работы в образовательной организации

Современный рынок труда предъявляет все более высокие требования к индивидуальным психофизиологическим особенностям человека. Рыночные отношения кардинально меняют характер и цели труда: возрастает его интенсивность, усиливается напряженность, требуется высокий профессионализм, выносливость и ответственность.

В связи с этим огромное внимание необходимо уделять проведению целенаправленной профориентационной работы среди молодежи и обучающихся, которая должна опираться на глубокое знание всей системы основных факторов, определяющих формирование профессиональных намерений личности и пути ее реализации.



Можно констатировать, что перед личностью постоянно возникают проблемы, требующие от нее определения своего отношения к профессиям, принятия решения о выборе профессии или ее смене, коррекции карьеры, а иногда анализа собственных профессиональных достижений.

Выбор профессии не может быть процессом стихийным, зависящим от случайных факторов. Он должен строиться так, чтобы возможности выбирающего профессию соответствовали и соотносились с потребностями общества. Таким образом, основная роль в подготовке молодежи к сознательному и обоснованному выбору профессии принадлежит общеобразовательной организации.

Заметим, что общеобразовательная организация при фактическом отсутствии системы профориентационной помощи подросткам могла бы выступить главным интегратором и инициатором ее создания. Поэтому социально-психологическая служба образовательных организаций должна вести работу в этом направлении.

*Профессиональная ориентация - система научно обоснованных мероприятий, направленных на оказание помощи личности в профессиональном самоопределении.*

*Она реализуется через учебно-воспитательный процесс, внеурочную и внешкольную работу с обучающимися.*

**Цели:**

- оказание профориентационной помощи обучающимся в процессе выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной деятельности.
- выработка у обучающихся сознательного отношения к труду, профессиональное самоопределение в условиях свободы выбора сферы деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

**Задачи:**

- формирование адекватного личного отношения к выбору профессии; устойчивых интересов к профессиональной деятельности;
- изучение личностных особенностей старшеклассников, таких как темперамент, склонности, возможности, предпочтения (разработанные карты, которые заполняют обучающиеся 9,11 классов);
- оказание дополнительной поддержки обучающимся, испытывающим затруднения при выборе профессии.
- получение данных о предпочтениях, склонностях и возможностях обучающихся для разделения их по профилям обучения;
- рекомендации и помощь в выборе наиболее предпочтительных профессий для обучающихся (рекомендации после обработки данных);
- предоставление более полной информации о выбираемой профессии (через оформление стенда, классные часы, приглашение специалистов);
- дополнительная поддержка некоторых групп обучающихся, у которых легко спрогнозировать сложности трудоустройства – обучающихся коррекционных классов и общеобразовательных организациях и др.

Вышеперечисленные задачи решаются не только через систему практических занятий, диагностирование личностных особенностей, индивидуальное консультирование, совместной работы с семьей и функционирования кабинета по профориентации.

С учетом психологических и возрастных особенностей обучающихся можно выделить следующие этапы, содержание профориентационной работы в общеобразовательной организации:

1-4 классы: формирование у обучающихся младших классов ценностного отношения к труду, понимание его роли в жизни человека; развитие интереса к учебно-познавательной деятельности;

5-7 классы: развитие у обучающихся познавательного опыта и интереса к профессиональной деятельности; представления о собственных интересах и возможностях (формирование образа “Я”); приобретение первоначального опыта в различных сферах социально-профессиональной практики: технике, искусстве, медицине, сельском хозяйстве, экономике и культуре. Этому способствует выполнение обучающимися профессиональных проб, которые позволяют соотнести свои индивидуальные возможности с требованиями, предъявляемым профессиональной деятельностью человеку;

8-9 классы: уточнение образовательного запроса в ходе факультативных занятий и других курсов по выбору; групповое и индивидуальное консультирование с целью выявления и формирования адекватного принятия решения о выборе профиля обучения; формирование образовательного запроса, соответствующего интересам и способностям, ценностным ориентациям;

10-11 классы: обучение действиям по самоподготовке и саморазвитию, формирование профессиональных качеств в избранном виде труда, коррекция профессиональных планов, оценка готовности к избранной деятельности.

На каждом этапе профориентационной работы рекомендуется обязательное проведение классных часов по профориентационной тематике с учетом возрастных особенностей обучающихся (**Приложение № 1**).

Решение задач профориентации осуществляется в различных *видах деятельности обучающихся* (познавательной, общественно полезной, коммуникативной, игровой, производительном труде). Если говорить о классных часах в работе с обучающимися, то очень значим их уровень коммуникативной культуры, ведь сегодня успешен тот, кто является профессиональным коммуникатором. Профессиональная деятельность чаще ориентирована (сопоставима) на общение с людьми, поэтому надо целенаправленно работать над расширением возможностей в познании мира, себя, окружающих, над повышением социальной компетентности, по овладению старшеклассников искусством самопрезентации.

Одними из ключевых являются темы: «Самооценка. Самоценность», «Десять шагов уверенности в себе» (**Приложение №2, 3**). На этих занятиях говорится об умении принимать себя и других такими, какие есть, об уважении и любви к себе и к окружающим как важных составляющих позитивного мышления и развития личности. Уверенный человек открыт для общения, для восприятия нового опыта, в том числе и профессионального.

На уроках обучающиеся знакомятся с более конкретными советами безошибочного устройства на работу, это и как составить резюме, обретение навыков делового общения по телефону, а также условий прохождения собеседования. Также старшеклассников знакомят с конкретными профессиональными образовательными организациями, специальностями, которые там предлагают, а также условиями приема. Ребята анализируют объявления в газетах и знакомятся с описанием профессиональных требований к той или иной специальности. Хорошо воспринимается информация о реальной ситуации на рынке труда и образовательных услуг.

Заключительное упражнение «Чемодан в дорогу» (**Приложение №4**), вызывает особый интерес. Учащиеся «собирают» каждому однокласснику рекомендации по профессиональной направленности на основе его личностных ресурсов. Эта удачная форма обратной связи на занятии позволяет углубить самопознание, обобщить полученные знания, подвести итоги.

Ежегодно составляются планы работы по профориентации в общеобразовательных организациях (**Приложение №5**). Это направление прослеживается в плане каждого классного руководителя – раздел профориентация. Ответственными за профориентационную работу в общеобразовательных организациях являются заместители директоров по воспитательной работе. Помощь классным руководителям в организации профориентационной работы оказывают социальные педагоги, психологи, преподаватели-организаторы ОБЖ, учителя «Технологии». Необходимы тесные контакты общеобразовательных организаций со всеми заинтересованными партнерами, предприятиями, образовательными профессиональными организациями, органами службы занятости населения и другими.

Одной из составляющих сторон системы профориентации является диагностика профессиональной направленности обучающихся 7-9 классов (**Приложение № 6,7**), которую проводят психологи. На основании этих данных дальнейшую работу с родителями и обучающимися проводят классные руководители.

### **Организация профессиональной организации в общеобразовательной организации педагогическим коллективом**

При организации профессиональной ориентации в общеобразовательной организации рекомендуется следующее распределение функциональной деятельности педагогического коллектива:

**Координатор деятельности:** заместитель директора по воспитательной работе, в функции которого входят:

- выработка стратегии взаимодействия ответственных педагогов за педагогическую поддержку самоопределения обучающихся с целью согласования и координации их деятельности;
- поддержание связей общеобразовательных организаций с социальными партнерами, влияющими на самоопределение обучающихся, начиная с основного образования;
- планирование работы педагогического коллектива по формированию готовности обучающихся к профильному и профессиональному самоопределению в соответствии с концепцией и программой общеобразовательной организации;
- осуществление анализа и коррекции деятельности педагогического коллектива по данному направлению (консультации педагогов-предметников, классных руководителей по организации системы учебно-воспитательной работы, направленной на самоопределение обучающихся: профпросвещение, профконсультирование);
- анкетирование, профдиагностика определение индивидуальной образовательной программы;
- проведение педагогических советов, производственных совещаний по проблеме профильного и профессионального самоопределения обучающихся;
- создание ученических производственных бригад, организация летней трудовой практики;
- организация участия одаренных детей в предметных олимпиадах разного уровня;
- организация системы повышения квалификации классных руководителей, педагогов-предметников, психолога по проблеме самоопределения обучающихся;
- осуществление контролирующих функций работы классных руководителей, учителей-предметников, психолога по проблеме профильного и профессионального самоопределения обучающихся;

Выполняющие рекомендации координатора:

**Классный руководитель:** опираясь на образовательную программу и план воспитательной работы общеобразовательной организации:

- составляет для конкретного класса (группы) план педагогической поддержки самоопределения обучающихся, включающий разнообразные формы, методы, средства, активизирующие познавательную, творческую активность обучающихся;
- организует индивидуальные и групповые профориентационные беседы, диспуты, конференции;
- ведет психолого-педагогические наблюдения склонностей обучающихся (данные наблюдений, анкет, тестов фиксируются в индивидуальной карте ученика - портфолио);
- помогает обучающимся проектировать индивидуальный образовательный план, моделировать варианты профильного обучения и профессионального становления, осуществлять анализ собственных достижений, составлять собственный портфолио;
- организует посещение обучающихся дней открытых дверей в высших и средних профессиональных образовательных организациях;
- организует тематические и комплексные экскурсии обучающихся на предприятия;
- оказывает помощь психологу общеобразовательной организации в проведении анкетирования, обучающихся и их родителей к проблеме самоопределения;
- проводит родительские собрания по проблеме формирования готовности обучающихся к профильному обучению и профессиональному самоопределению;

**Учителя начальных классов** на уроках и во внеурочное время ведут работу в следующих направлениях:

- показывают обучающимся роль труда в жизни человека;
- привлекают обучающихся к выполнению трудовых дел;
- организуют ознакомительные экскурсии обучающихся на предприятия;
- проводят встречи обучающихся с родителями – представителями различных профессий;

- вовлекают обучающихся в различные виды учебно-познавательной деятельности (трудовой, игровой, исследовательской);
- учат работе по формированию портфолио;
- знакомят обучающихся с миром профессий.

***Учителя-предметники:***

- способствуют развитию познавательного интереса, творческой направленности личности обучающихся, используя разнообразные методы и средства: беседы, деловые игры, семинары, круглые столы, предметные недели, олимпиады, факультативы, конкурсы стенных газет, домашние сочинения и т.д.:
- обеспечивают профориентационную направленность уроков, формируют у обучающихся обще - трудовые, профессионально - важные качества и навыки;
- способствуют формированию у обучающихся адекватной самооценки;
- проводят наблюдения по выявлению склонностей и способностей обучающихся;
- адаптируют учебные программы в зависимости от профиля класса, особенностей обучающихся.

***Библиотекарь в образовательной организации:***

- регулярно подбирает литературу для учителей и обучающихся в помощь выбору профессии (по годам обучения) и пособия по профессиональной ориентации;
- изучает читательские интересы обучающихся и рекомендует им литературу, помогающую в выборе профессии; организует выставки книг о профессиях и читательские диспуты - беседы на темы выбора профессии;
- обобщает и систематизирует методические материалы, справочные данные о потребностях региона в кадрах и другие вспомогательные материалы (фотографии, вырезки, схемы, проспекты, программы, описания профессий);
- регулярно устраивает выставки литературы о профессиях по сферам и отраслям (машиностроение, транспорт, строительство, сельское хозяйство, в мире искусства и т. д).

***Социальный педагог:***

- способствует формированию у обучающихся группы риска адекватной самооценки, поскольку, как правило, у таких детей она занижена;
- оказывает педагогическую поддержку обучающимся группы риска в процессе их профессионального и жизненного самоопределения;
- осуществляет консультации обучающихся по социальным вопросам;
- оказывает помощь классному руководителю в анализе и оценке социальных факторов, затрудняющих процесс самоопределения обучающихся.

***Психолог:***

- изучает профессиональные интересы и склонности обучающихся;
- осуществляет мониторинг готовности обучающегося к профильному и профессиональному самоопределению через анкетирование обучающихся и их родителей;
- проводит тренинговые занятия по профориентации обучающихся;
- проводит беседы, психологическое просвещение для родителей и педагогов на тему выбора профессии;
- осуществляет психологические консультации с учётом возрастных особенностей обучающихся;
- способствуют формированию у обучающихся адекватной самооценки;
- приглашает родителей обучающихся для выступлений о своей профессии;
- оказывает помощь классному руководителю в анализе и оценке интересов и склонностей обучающихся;
- создает базу данных по профдиагностике.

### ***Медицинский работник:***

- используя разнообразные формы, методы, средства, способствует формированию у обучающихся установки на здоровый образ жизни;
- проводит с обучающимися беседы о взаимосвязи успешности профессиональной карьеры и здоровья человека;
- проводит консультации по проблеме влияния состояния здоровья на профессиональную карьеру;
- оказывает помощь классному руководителю, школьному психологу и социальному педагогу в анализе деятельности обучающихся.

## **Совместная работа образовательной организации и семьи по профессиональной ориентации обучающихся**

Профессиональное самоопределение обучающихся зависит не только от успешной систематической работы образовательной организации в этом направлении, но и от воспитания в семье. Однако влияние родителей на выбор профессии не всегда бывает положительным, потому что многие из них не имеют достаточно ясных представлений об интересах, склонностях, способностях своих детей и особенностях избираемых профессий.

Сложившаяся практика такова, что любящие родители часто бросаются в две крайности:

1. Пытаются принимать решения вместо своего ребенка;
2. Самоустраиваются, снимая с себя любую ответственность (кроме «одеть» и «накормить»).

Педагогическое просвещение родителей, занимает одно из ведущих мест в деятельности современной образовательной организации. Формы педагогического просвещения разнообразны. Сюда относятся беседы (в т.ч. индивидуальные), практические занятия типа «Интересы вашего ребенка», родительские лектории, конференции, анкетирования, собрания. Тематика родительских собраний многообразна, это и «Куда пойти учиться?» (где обсуждаются формы дальнейшего образования после 9-го класса), «Первый раз в 10-ый класс» (происходит обсуждение психофизиологических особенностей юношеского возраста, преодоление совместно с родителями трудностей в развитии) и многое другое.

Однако только просвещение родителей, даже хорошо поставленное, еще не дает желаемого эффекта, если они не привлекаются к активной деятельности по профориентации: организации экскурсий; подготовке и проведению «декад», посвященных отдельным группам профессий, привлечение родителей для выступлений перед обучающимися с беседами; помощь в организации профессиональных проб обучающихся на предприятиях, помощь родителей в организации временного трудоустройства обучающихся в свободное от учебы время.

Участие родителей в профориентационной работе значительно расширяет возможности образовательной организации в ознакомлении обучающихся с профессиями, с современным производством.

### ***Как оценивать эффективность профориентации обучающихся***

К основным *результативным критериям* и показателям эффективности профориентационной работы, прежде всего, относится:

- **достаточная информация о профессии и путях ее получения.** Без ясного представления о содержании и условиях труда в избираемой профессии обучающийся не сможет сделать обоснованного ее выбора. Показателем достаточности информации в данном случае является ясное представление им требований профессии к человеку, конкретного места ее получения, потребностей рынка труда в определенных кадрах;
- **потребность в обоснованном выборе профессии.** Показатели сформированности потребности в обоснованном профессиональном выборе профессии — это

самостоятельно проявляемая обучающимся активность по получению необходимой информации о той или иной профессии, желание (не обязательно реализуемое, но проявляемое) пробы своих сил в конкретных областях деятельности, самостоятельное составление своего профессионального плана;

- **уверенность обучающихся в социальной значимости труда**, т. е. сформированное отношение к нему как к жизненной ценности. По данным исследований жизненных ценностей обучающихся 8-11 классов отношение к труду как к жизненной ценности прямо соотносится у них с потребностью в обоснованном выборе профессии;
- **степень самопознания обучающегося**. От того, насколько глубоко он сможет изучить свои профессионально важные качества, во многом будет зависеть обоснованность его выбора. При этом следует учитывать, что только квалифицированный специалист может дать обучающемуся достаточно полную и адекватную информацию о его профессионально важных качествах;
- **наличие у обучающегося обоснованного профессионального плана**.
- Обоснованность профессионального выбора справедливо считается одним из основных критериев эффективности профориентационной работы. Критерий этот, однако, не самостоятелен, а обусловлен реализацией основных направлений профориентационной работы. Показателем обоснованности является умение соотносить требования профессии к человеку со знаниями своих индивидуальных особенностей. Те из них, которые непосредственно влияют на успех в профессиональной деятельности, т. е. профессионально-важные качества. Сформированность последних — дополнительный критерий обоснованности выбора профессии.
- В качестве *процессуальных критериев* эффективности профориентационной работы выделяются следующие:

***Критерии и показатели готовности выпускников к профессиональному самоопределению, согласованные с выбором профиля обучения***

Критерии	Показатели	
	9 класс	10-11 классы
Когнитивный (К)	1. Знание своих склонностей, способностей, индивидуальных качеств.	
	2. Владение способами самодиагностики и саморазвития.	
	3. Знание многообразия мира труда и профессий; необходимости профессионального выбора в соответствии со своими желаниями, склонностями, способностями.	3. Знание предметной стороны профессиональной деятельности; общих и специальных профессионально важных качеств (ПВК).
	4. Понимание специфики профильного обучения, его значения для профессионального самоопределения.	4. Знание своих интересов, склонностей, способностей.
Мотивационно-ценностный (М-Ц)	1. Заинтересованность в получении знаний. 2. Положительное отношение к продолжению обучения в соответствии с избираемым профилем. 3. Осознанная мотивация на	1. Устойчивые познавательные интересы. 2. Отношение к избираемой профессиональной деятельности (понимание общественной и личной значимости избираемой профессиональной деятельности, присутствие интереса к избираемой

	профильное обучение как условие для достижения поставленной цели выбора желаемой профессиональной деятельности. 4. Осознание необходимости выбора профиля обучения на основе соотнесения своих профессиональных намерений с личностными склонностями и возможностями. 5. Адекватное отношение к себе как субъекту выбора профиля обучения, самостоятельность и активность при осуществлении выбора.	профессии в системе ценностных ориентаций). 3. Адекватная самооценка ПВК.
Деятельностно-практический (Д-П)	1. Проявление волевых усилий в достижении поставленных профессионально-ориентированных целей.	
	2. Проявление своего творческого потенциала, коммуникативности и самостоятельности в достижении наивысших результатов по интересующим, профессионально значимым учебным дисциплинам.	2. Готовность к исследовательской, преобразовательной и коммуникативной деятельности в избранной сфере. 3. Ориентация на творчество. 4. Стремление к совершенствованию ПВК.

Профессиональный выбор, сделанный с учетом таких факторов, как спрос и предложение рынка труда, требования профессии к человеку и его индивидуальным особенностям, становится важнейшим условием успешного освоения профессии, гармоничного вхождения в трудовую деятельность, формирования конкурентоспособного профессионала, в конечном счете – благополучия его семьи.

### **ПРОФОРИЕНТАЦИОННЫЙ КАБИНЕТ КАК ЦЕНТР ПОДГОТОВКИ К СОЗНАТЕЛЬНОМУ ВЫБОРУ ПРОФЕССИИ**

Кабинет по профориентации является организационно-методическим, информационным и консультационным центром профориентационной работы в общеобразовательной организации.

*Основной целью* деятельности кабинета профориентации является создание условий для организации и проведения организационно-методической работы с учителями, обучающимися и родителями по вопросам профессиональной ориентации, индивидуальных и групповых консультаций, а также для самостоятельного ознакомления обучающихся с материалами о разных профессиях, физических и психологических требованиями к той или иной профессии.

*Основными задачами являются:*

- подготовка обучающихся к выбору профессии с учетом их индивидуальных особенностей, интересов и потребностей рынка труда;
- формирование у обучающихся профессиональных интересов, способностей, мотивов профессионального выбора;
- профессиональное просвещение обучающихся, их родителей;
- координация профориентационной деятельности педагогических работников в образовательной организации, оказание им организационной и методической помощи.

Кабинет используется для коллективной и индивидуальной работы с обучающимися, их родителями (законными представителями), для проведения занятий по профориентации.

Кабинет способствует координации профориентационной деятельности классных руководителей, психолога, социального педагога, библиотекаря и других работников образовательной организации с центрами занятости населения, руководителями предприятий и организаций, руководителями организаций профессионального образования.

## **Основные направления работы кабинета**

***Организация работы с обучающимися и их родителями (законными представителями):***

- изучение индивидуальных особенностей обучающихся с использованием современных методов и средств;
- проведение занятий по профориентационным курсам;
- информирование о потребностях рынка труда Ханты-Мансийского автономного округа – Югры, о путях получения профессии и возможностях трудоустройства;
- коллективные и индивидуальные консультации по вопросам выбора профессии, трудоустройства с участием социально – медико – психологической службы;
- организация встреч с руководителями, специалистами предприятий, организаций, организаций профессионального образования.

***Организация работы с педагогическим коллективом:***

- координация профориентационной работы классных руководителей, учителей-предметников, воспитателей групп продленного дня, педагогов дополнительного образования, педагогов – организаторов и других категорий педагогических сотрудников образовательной организации;
- оказание им организационной и методической помощи по вопросам профессиональной ориентации и социально-трудовой адаптации обучающихся и воспитанников;
- содействие укреплению сотрудничества в области профориентации общеобразовательной организации с организациями профессионального образования, предприятиями, организациями и учреждениями.

## **Оборудование кабинета**

Оформление кабинета следует осуществлять по принципу доступности и наглядности. Кабинет должен привлекать оригинальностью оформления, актуальностью тематики.

*Кабинет оснащается:*

- информационными и учебно-методическими материалами по организации профориентационной работы с обучающимися;
- техническими средствами обучения, учебно-наглядными пособиями и профдиагностическим оборудованием.

Информационные и учебно-методические материалы кабинета должны систематически обновляться.

Рекомендации по оснащению кабинета информационными и учебно-методическими материалами (**Приложение 8**).

Таким образом, функционирование профориентационного кабинета повышает эффективность профориентационной работы.

ТЕМАТИКА КЛАССНЫХ ЧАСОВ ПО ПРОФОРИЕНТАЦИИ

**1-4 классы**

1. «Мир моих интересов».
2. «Все работы хороши – выбирай на вкус».
3. «Профессии наших родителей».
4. О профессиях разных, нужных и важных.
5. Путь в профессию начинается в школе.
6. «Моя мечта о будущей профессии».
7. Труд на радость себе и людям.

**5-8 классы**

1. Мир профессий. «Человек – техника».
2. Почтовая связь в нашей стране. «Почта нужна всем». Экскурсия в отделение связи.
3. Мир профессий. «Чтобы люди были красивыми». Парикмахер. Визажист. Конкурс. Экскурсия в парикмахерскую.
4. Мир профессий. «На страже закона». Встреча с сотрудником полиции.
5. Мир профессий. Выставка книг.
6. Мир профессий. Электронные помощники.
7. Астрономия наших дней. Экскурсия в планетарий.
8. Мир профессий. «Когда на весах – лекарства». Фармацевт. Встреча. Экскурсия в аптеку.

**9-11 классы**

1. «Познай себя!»
2. Какие факторы оказывают значительное влияние на выбор профессии. Анкетирование.
3. Профориентация и медицинская профконсультация.
4. Мотивы выбора профессии.
5. «Психологические» характеристики профессий.
6. «Они учились в нашей школе».
7. «Выпускники нашей школы – учителя».
8. Профессии с широкой перспективой.
9. «Как стать гением?» Жизненная стратегия творческого человека.
10. «Что век грядущий нам готовит?»
11. Труд и творчество как главный смысл жизни.
12. «Сотвори свое будущее».

**Десять шагов уверенности в себе**

1. Признайтесь себе в своих сильных и слабых сторонах и соответственно сформулируйте, чего Вы хотите от жизни.
2. Никогда не говорите о себе плохо, за Вас это сделают другие.
3. Позволяйте себе расслабиться, прислушиваться к своим мыслям, заниматься тем, что Вам по душе.
4. Ваши друзья и близкие тоже испытывают неуверенность, постарайтесь им помочь.
5. Наметьте для себя две-три главные цели в жизни.
6. Подумайте, какие промежуточные цели необходимо достичь для достижения главных целей.

7. Решите, что необходимо предпринять для их достижения, и выполняйте своё решение.
8. Радуйтесь каждому своему успеху на пути к этим целям, хвалите себя.
9. Помните, что Вы - образ и подобие Бога, Вы творец своей жизни.
10. Если Вы уверены в себе, то препятствие станет для Вас вызовом, а вызов побуждает к действиям.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 3

### Десять шагов к уверенности в себе

Уверенность в себе может казаться далёкой и недостижимой целью, но на самом деле её можно достичь, сделав всего несколько небольших шагов.

#### 1. Развивайте свои разговорные навыки

Улучшение Ваших разговорных навыков поможет Вам чувствовать себя более комфортно и уверенно в любой ситуации, что приведёт к большей уверенности в целом. Если Вы сможете поддерживать зрительный контакт и быть хорошим слушателем, Вы также будете чувствовать себя более уверенно и пользоваться репутацией уверенного в себе человека.

#### 2. Ставьте цели

Как и всего остального, уверенности будет легче достичь, если Вы поставите *конкретные* цели. Независимо от того хотите Вы быть уверенным настолько, чтобы стать президентом компании или просто представить доклад на следующем заседании отдела, составьте план действий для достижения этой цели.

#### 3. Участвуйте

Когда вы становитесь участником какой-либо организации, проекта или комитета, новые впечатления, повышение квалификации и возможности для руководства и личного развития будут способствовать повышению уверенности в себе. Подумайте о присоединении к профессиональной организации, записи в комиссию на работе или волонтерстве в благотворительной организации.

#### 4. Используйте положительные образы и разговор с самим собой

Путь к уверенности в себе – это, прежде всего, *ментальные упражнения*. Представление себя уверенным человеком является одним из способов создания уверенного мышления. Положительные аффирмации ещё один способ укрепления уверенности. Скажите себе, что вы уверенный человек и не давайте волю негативным мыслям.

#### 5. Обратитесь за профессиональной помощью

Тренеры, которые умеют мотивировать людей, помогают им получить от жизни больше, что в свою очередь делает их увереннее в себе.

Для тех, кто не может посещать семинары, многие тренеры предлагают записи своих мотивационных выступлений на DVD и CD. Также доступны многочисленные книги по самосовершенствованию, которые могут помочь Вам стать увереннее.

*Профессиональные консультанты* обеспечивают индивидуальную помощь в раскрытии потенциала личности клиента. Если есть более серьёзные проблемы на пути к уверенности, возможно, Вы захотите посетить тренинг уверенности в себе. Депрессия и другие болезни могут уничтожить Вашу уверенность в себе, и только положительных мыслей или просмотра DVD может быть не достаточно, чтобы почувствовать себя лучше.

#### 6. Идите небольшими шагами

Поставив цель, у Вас будет гораздо больше шансов достичь желаемого уровня уверенности двигаясь маленькими шагами. Скажите себе, что Вы будете улыбаться и жать руку всем, кто встретится сегодня, или пообещайте, что Вы выскажете своё мнение по вопросу на следующем заседании совета. Это скорее приведёт к успеху на пути к уверенности, чем прыжок сразу к более сложной задаче, как, например, выступление на национальной конференции.

## **7. Тренируйте уверенное поведение**

Возможно, Вы слышали выражение «*Притворяйся, пока не станешь таким на самом деле*». Правда в том, что Вы, можете обрести уверенность, действуя как уверенный в себе человек. Никто не должен знать, что вы съёживаетесь за Вашим фасадом уверенности. В конце концов, Вам больше не нужно будет притворяться. Успех, которого Вы, добьётесь, действуя уверенно, и привычки уверенного человека, которые Вы приобрели, приведут к истинной уверенности в себе.

## **8. Найдите образец для подражания**

Если Вы найдёте образец для подражания среди коллег, друзей, членов семьи или знаменитостей, их уверенные ролевые модели помогут Вам стать более уверенными в себе. Лучше всего, если у Вас есть реальный контакт с человеком, которому, Вы хотите подражать, но, в любом случае, Вы можете получить представление о личности знаменитости из интервью и книг.

## **9. Узнавайте новое**

Новый опыт придаст уверенности, помогая, Вам расти как личность. Вам не обязательно прыгать с парашютом или делать что-нибудь в этом духе. Новое хобби или посещение каких-либо занятий, скорее всего, поможет вам развить и закрепить навыки в любом случае.

## **10. Будьте довольны собой**

Положительное отношение к себе является ключом к обретению уверенности. Чтобы стать уверенным в себе, Вы должны быть довольны собой, от личности до внешнего вида. Обретение уверенности требует упорной работы и преданности делу, но оно возможно, если Вы будете делать всё шаг за шагом.

### ПРИЛОЖЕНИЕ 4

## **Упражнение для тренинга личностного роста "Чемодан в дорогу"**

Группа садится по кругу.

Мы завершаем нашу работу. Сейчас каждый из вас по очереди будет ставить перед собой этот стул (ведущий ставит стул в центр круга). Все участники группы в том порядке, будут подходить к вам, садиться на стул и называть одно качество, которое, на их взгляд помогает Вам, и одно, которое мешает. При этом надо помнить, сто называть следует те качества, которые проявились в ходе работы группы и поддаются коррекции. После того, как все выскажут свое мнение, следующий участник берет стул и ставит напротив себя. Упражнение повторяется и т.д.

### ПРИЛОЖЕНИЕ 5

## **ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ НА УЧЕБНЫЙ ГОД**

**ЦЕЛИ:** создание эффективной системы профессионального сопровождения обучающихся в соответствии с их способностями, интересами и запросами рынка труда.

**ЗАДАЧИ:**

- организация профессионального просвещения и консультирования обучающихся, формирование у них профессионального намерения на основе комплексного изучения личности с учетом их индивидуальных психофизиологических особенностей, состояния здоровья, потребностей региона в рабочих кадрах;
- развитие социального партнерства в области профессионального образования и обучения; организация предпрофильной, профильной, допрофессиональной, профессиональной подготовки совместно с профессиональными образовательными организациями;

- занятия по химии, биологии, физике, математике, обществознанию с обучающимися профильных групп на базе...;
- обеспечение профорientационной направленности учебных программ, учебно-воспитательного процесса в целом;
- разработка мультимедийного сопровождения курса «Твои дороги, выпускник».

Мероприятие	Сроки	Ответственный
Работа с обучающимися		
1) Итоги поступления выпускников в Профессиональные образовательные организации.	Сентябрь	Зам. директора по УВР
2) Регулярное оформление стенда информационных материалов «Я выбираю профессию» (в библиотеке).	В течение года	Зам. директора по УВР, библиотекарь
3) Организация работы объединений дополнительного образования с целью профессиональной ориентации обучающихся (1-11 кл.).	Сентябрь	Зам. директора по ВР
4) Организация обучения в профильных классах, химико-технологических группах (химия, физика, биология, математика) в 10-11 кл.	Сентябрь	Зам. директора по УВР
5) Организация работы объединений дополнительного образования технического направления.	Сентябрь	Зам. директора по УВР
6) Элективные курсы «Введение в профессии» для учеников 9-х классов.		
7) Классные часы в 5-6 классах (знакомство с профессиями родителей), в 7-9 классах – «Мир профессий», в 10-11 классах – «Мы выбираем», «Роль самовоспитания при планировании карьеры».	В течение года	Учитель технологии
	В течение года	Зам. директора по УВР
8) Конкурс рисунков «Моя будущая профессия» (5-7 классы).		
9) Викторина «Что? Где? Когда?» о профессиях (5-8 классы).	Декабрь	Классные руководители
10) «Путешествие по профессиям». Игра-знакомство с миром профессий. (6-7 классы).	Ноябрь	Учитель ИЗО
11) Защита проектов, мультимедийных презентаций в рамках	В течение года	Зам. директора по ВР

<p>программы «Технология» (5-8 классы).</p> <p>12) Экскурсии на предприятия города, в образовательные организации (8-11 классы).</p> <p>13) Проведение профессиональной диагностики обучающихся 9-х классов.</p> <p>14) Проведение диагностики обучающихся 7-8 классов в рамках предпрофильной подготовки.</p> <p>15) Проведение компьютерной диагностики «Ориентир» для обучающихся 8-11 классов.</p> <p>16) Изучение курса «Твои дороги, выпускник» (9 класс).</p> <p>17) Ярмарка учебных и рабочих мест.</p> <p>18) Посещение дня открытых дверей в профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования.</p> <p>19) Поэтапное анкетирование обучающихся 9 классов.</p> <p>20) Обучение в группах допрофессиональной подготовки</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- комплектование учебных групп,</li> <li>- составление расписания занятий обучающихся,</li> <li>- контроль процесса обучения,</li> <li>- проведение родительских собраний.</li> </ul> <p>21) Индивидуальное консультирование обучающихся, родителей, учителей.</p>	В течение года	Классные руководители
	В течение года	Учителя технологии
	Ноябрь	Зам. по УВР
	Январь	Психолог
	В течение года	Психолог
	В течение года	Психолог, зам. по УВР
	Ноябрь	Зам. по УВР, психолог
	В течение года	Зам. по УВР
	Октябрь, декабрь, апрель	Зам. по УВР, классные руководители
	В течение года	Зам. по УВР
	В течение года	Зам. по УВР, классные руководители
<b>Работа с педагогическими кадрами</b>		
<p>1) Постоянное знакомство учителей с инструкциями, приказами, решениями по профессиональной ориентации.</p> <p>2) Контроль и анализ состояния профориентационной работы в общеобразовательной организации.</p>	В течение года	Зам. по УВР
	В течение года	Директор, зам. по УВР, зам. по ВР



- г) формирование готовности к самоанализу и самооценке, реальному уровню притязаний;
- д) определение выраженности и структуры способностей;
- е) определение уровня развития различных сторон личности, динамики и вариативности проявлений, жизненного стиля, возможной «цены» деятельности (конфликтность, напряженность, тревожность, склонность к монотонии, потенциальные возможности и их реализация, устойчивость и настойчивость, целеустремленность и т.п.);
- ж) осуществление профподбора, при необходимости — первичного профотбора;
- з) определение степени соответствия «профиля личности» и профессиональных требований, внесение корректив в профнамерения обучающихся.

## **Схема индивидуальной профориентационной беседы с обучающимися**

### **I. Профессиональные намерения обучающегося**

1. Что собирается делать после окончания 9-го класса:

- а) обучаться в 10 классе, техникуме (записать полное название образовательной организации);
- б) работать (записать полное название предприятия, цеха, отдела, специальности).

2. Что знает о содержании избираемой профессии, об условиях учебы, работы?

3. Знает ли о требованиях избираемой профессий к человеку?

4. Что советуют делать родители после окончания 9 класса? Согласен ли обучающийся с их мнением?

### **II. Интересы**

1. Какие учебные интересы преобладают («любимые» и «нелюбимые» предметы)?

2. Есть ли интересы, связанные с выбором профессии (чтение специальной литературы, беседы о профессии со специалистом, посещение профессиональных образовательных организаций)?

3. Как развивает интересы, связанные с выбором профессии?

4. Оказывают ли помощь родители в развитии учебных интересов и интересов к профессиональной деятельности? В чем это заключается?

### **III. Склонности**

1. Какие склонности называет обучающийся (в учебной деятельности, в кружковой работе, в свободное от учебы время)?

2. Есть ли склонности, связанные с выбором профессии («проба сил»)?

3. Как развивает склонности, связанные с выбором профессии?

4. Оказывают ли помощь родители в развитии склонностей к какой-либо профессиональной деятельности? В чем это заключается?

### **IV. Способности**

1. Какие способности находит у себя обучающийся (в образовательной деятельности)?

2. Есть ли профессиональные способности, т.е. способности, необходимые для успешного освоения избираемой профессии?

3. Как развивает способности, связанные с выбором профессии (тренирует память, внимание, улучшает физическую подготовку, углубляет знания о профессии)?

4. Совпадают ли интересы, склонности со способностями обучающегося (совпадают частично или совсем не совпадают)?

5. Знает ли обучающийся мнение учителей и родителей о его способностях? Согласен ли он с их мнением?

6. Как обучающийся считает, оказывают ли ему учителя, родители помощь в развитии способностей?

### **V. Личные качества**

1. Какие личные качества, по мнению обучающегося, наиболее ярко у него выражены

(положительные или отрицательные)?

2. Какие качества, по его мнению, необходимо развить для успешного освоения избираемой профессии?
3. Как развивает качества, необходимые для успешной профессиональной деятельности?
4. Занимается ли профессиональным самоопределением?
5. Оказывают ли помощь учителя и родители в развитии личных качеств?

#### **VI. Готовность к выбору профессионального пути**

1. Как обучающийся оценивает достигнутые им успехи в образовательной деятельности?
2. По каким учебным предметам, по его мнению, будут нужны знания в дальнейшей профессиональной деятельности?
3. Считает ли обучающийся, что сможет осуществить свои профессиональные намерения? Что этому может помешать?
4. В случае неосуществления основных планов есть ли запасные?

#### **VII. Советы и рекомендации обучающемуся по подготовке к выбору профессионального пути**

1. Литература для чтения.
2. Кружок, факультатив, углубленное изучение отдельных предметов.
3. Тема доклада в классе об избираемой профессии.
4. Встреча со специалистом.
5. Советы по развитию, совершенствованию индивидуальных качеств.
6. Дата первичной профконсультации.

### ПРИЛОЖЕНИЕ 7

#### **ЭКСПРЕСС-ДИАГНОСТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ИНТЕРЕСОВ И СКЛОННОСТЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ 7-х-9-х КЛАССОВ (методические рекомендации)**

«Экспресс-диагностика профессиональных интересов и склонностей обучающихся 7–9-х классов» предназначена для индивидуальной и групповой диагностики мотивационной, интеллектуальной, эмоционально-волевой сферы.

В методических рекомендациях представлен алгоритм проведения психологической диагностики профессиональных интересов и склонностей, особенностей интеллектуальной, эмоционально-волевой сферы в формате групповой работы.

#### **1. Общие рекомендации по работе с учебно-методическим комплектом**

Цель использования стандартизированных психодиагностических методов (тестов) – получение информации о качествах, существенно влияющих на поведение человека, но с трудом поддающихся непосредственному наблюдению, например, готовности к обучению, интеллектуальных способностях, самооценке, внутренней конфликтности. Психодиагностика позволяет определить актуальный уровень развития способностей человека и его потенциал (зону ближайшего развития).

Современный взгляд на профессиональную успешность заключается в том, что она не дана человеку от рождения, а формируется в трудовой деятельности. В основе профессионализма лежит профессиональная мотивация, то есть желание работать, а также соответствующие способности, на основе которых формируются навыки.

При выявлении профессиональных способностей необходимо учитывать ряд факторов:

- 1) скрытый характер некоторых профессионально важных качеств, проявляющихся только в деятельности;

- 2) отсутствие внутренних критериев оценки собственной личности, способностей, успехов и неудач, ориентация в основном на внешние оценки;
- 3) недостаточный уровень самосознания подростка, неустойчивость эмоционального состояния, неадекватная самооценка;
- 4) недостаток жизненного опыта и достоверной информации о мире профессий и рынке труда.

Снизить негативное влияние этих факторов можно только в результате квалифицированного психолого-педагогического сопровождения самоопределения, которое следует начинать еще в начальной школе.

Необходимо отметить, что в школьном возрасте некорректно говорить о профессиональных способностях, можно говорить только об индивидуальных психологических способностях как предпосылках формирования профессиональных способностей.

Однако диагностика этих особенностей в 7–9-м классе снижает вероятность ошибки при выборе профиля обучения и будущей профессии.

Выбору профиля обучения в старших классах предшествует ориентировочный этап, на который приходится формирование позитивного отношения к труду, интереса к миру профессий; знакомство со своими психологическими особенностями и развитие умения соотносить их с требованиями профессий.

Экспресс-диагностика профессиональных интересов и склонностей, некоторых мыслительных способностей и личностных особенностей в 7–9-х классах должна сопровождаться краткой, но информативной и запоминающейся беседой по теме занятия, небольшими упражнениями и заданиями, примеры которых приведены в данном пособии.

В пособии представлены комментарии, интерпретации, бланки и стимулирующий материал к девяти методикам, из которых психолог может составить необходимый диагностический блок с учетом условий и запроса образовательной организации, самих обучающихся:

Профессиональные интересы и склонности	Мыслительные способности	Личностные особенности
«Или – или» (модификация методики «Дифференциально-диагностический опросник» Е.А. Климова)	Определение типа мышления (Г.В. Резапкина)	Определение темперамента (модификация личностного опросника Айзенка)
Определение типа будущей профессии (модификация методики Е.А. Климова)	Краткий интеллектуальный тест (модификация методики Н.В. Бузина)	Тест эмоций (модификация теста Басса-Дарки)
Опросник профессиональных склонностей (модификация методики Л.А. Йовайши)	Тест интеллектуальной лабильности (модификация методики)	Поведение в конфликте (модификация методики К. Томаса)

Блоки нельзя рассматривать изолированно друг от друга: информация, полученная с помощью одних методик, обычно перекрывается и уточняется другими. Методики могут использоваться не только в целях самоопределения, но и при оказании психологической помощи обучающимся, испытывающим трудности в обучении и общении.

Психологическую диагностику следует рассматривать не как разовый замер психологических особенностей обучающихся, а как средство формирования реалистичного представления о себе на основе психолого-педагогической диагностики, как компонент систематической психолого-профориентационной работы. Ее продолжением и дополнением могут быть система классных часов «Беседы о выборе профессии», тренинги, игры и другие средства психолого-педагогической помощи обучающимся.

## 2. Профессиональные интересы и склонности

Большинство великих людей – ученых, писателей, композиторов, художников – уже в детском возрасте проявляли интересы и склонности к занятиям наукой, литературой, музыкой, изобразительным искусством. Но интерес этот возникал не на пустом месте. На формирование интересов влияет окружающая среда, воспитание и образование. У каждого человека есть своя «программа», которую психологи называют жизненным сценарием. Сценарий складывается еще в раннем детстве, в основном под влиянием родителей.

Интерес – это особая форма проявления познавательной потребности. Интерес помогает раскрыть способности, преодолеть препятствия на пути к цели. Интересы различают: по содержанию (например, интерес к литературе, музыке, технике, животным, цветам, компьютерным играм, моделированию одежды и т.д.), по глубине; по длительности. Все значительные профессиональные достижения выросли из интересов, которые при благоприятных условиях развились в склонности.

Основные характеристики интереса:

- положительная эмоция по отношению к деятельности;
- наличие познавательной стороны этой эмоции, т. е. радости познания;
- наличие непосредственного мотива, идущего от самой деятельности, т. е. деятельность сама по себе привлекает и побуждает ее заниматься, независимо от других мотивов.

Своевременное выявление и развитие профессиональных интересов обучающихся во многом определяет их будущую профессиональную успешность. Методики, предложенные в этом разделе, дают возможность обучающимся 7–9-х классов задуматься о своих профессиональных интересах и склонностях.

Благодаря опросникам «Или – или» и «Определение типа будущей профессии» (по методикам Е.А. Климова) обучающиеся получают начальное представление о классификации профессий и выявляют свое отношение к пяти группам профессий.

Представления о видах профессиональной деятельности и своих профессиональных склонностях развиваются в ходе работы с опросником профессиональных склонностей (методика Л.А. Йовайши в модификации Г.В. Резапкиной), который представляет собой 24 фразы, каждую из которых надо завершить, выбрав один из трех вариантов. Методика выявляет склонность к работе с людьми, исследовательским, практическим, эстетическим, экстремальным, плано-экономическим видам деятельности.

Желательно, чтобы работа с методиками подкреплялась беседой, содержащей фрагменты литературных произведений, интересные факты из жизни известных людей, а также упражнениями и заданиями по теме диагностики.

2.1. «Или – или» (модифицированный вариант методики Е.А. Климова «Дифференциально-диагностический опросник»).

Инструкция. Прочитайте оба высказывания и выберите действие, которое вам больше нравится. Найдите его номер в бланке и отметьте его.

Ч	Т	П	З	И
2 а	1 б	1 а	2 б	3 а
4 б	4 а	3 б	5 а	5 б
6 б	7 б	6 а	9 б	7 а
8 а	9 а	10 а	10 б	8 б
12 а	11 б	11 а	12 б	13 а
14 б	14 а	13 б	15 а	15 б
16 б	17 б	16 а	19 б	17 а
18 а	19 а	20 а	20 б	18 б

Ухаживать за животными (1а) или ремонтировать машины (1б).

Объяснять одноклассникам учебный материал (2а) или чертить схемы, таблицы (2б).

Иллюстрировать книги (3а) или следить за развитием растений (3б).

Заниматься мелким домашним ремонтом (4а) или рекламировать товары (4б).

Исправлять ошибки в текстах (5а) или писать отзыв о фильме, концерте (5б).  
 Дрессировать животных (6а) или воспитывать детей (6б).  
 Играть на музыкальных инструментах (7а) или управлять транспортом (7б).  
 Обслуживать покупателей (8а) или украшать витрины магазинов (8б).  
 Изучать устройство различных механизмов (9а) или изучать иностранный язык (9б).  
 Лечить животных (10а) или переводить с одного языка на другой (10б).  
 Выводить новые сорта растений (11а) или конструировать машины (11б).  
 Улаживать конфликты между людьми (12а) или приводить в порядок документацию (12б).  
 Посещать театры, музеи (13а) или технические выставки (13б).  
 Налаживать медицинскую технику (14а) или оказывать людям медицинскую помощь (14б).  
 Составлять отчеты (15а) или писать рассказы (15б).  
 Проводить лабораторные исследования (16а) или принимать больных (16б).  
 Расписывать стены (17а) или строить здания (17б).  
 Заниматься организацией мероприятий (18а) или выступать на сцене (18б).  
 Делать чертежи изделий (19а) или копировать их (19б).  
 Изучать природные явления (20а) или работать за компьютером (20б).  
 Обработка результатов. Сосчитайте число отмеченных номеров в каждом из пяти столбцов и запишите в пустой клетке.

6–8 баллов – выраженный интерес к предмету труда;

3–5 баллов – умеренный интерес к предмету труда;

0–2 балла – слабый интерес к предмету труда.

У кого больше всего баллов в первом столбце? Кто может назвать самую интересную для него профессию? Как вы думаете, что объединяет эти профессии? (В них главное – другой человек.)

### «Найди пару»

К группе «Человек» относится большинство профессий. Найдите каждой профессии левого столбика ее пару в правом, соединив их линиями. Если в этом списке нет выбранной вами профессии, запишите внизу ее название и ее пару.

Врач	Покупатель
Учитель	Клиент
Парикмахер	Пациент
Экскурсовод	Читатель
Библиотекарь	Ученик
Продавец	Воспитанник
Воспитатель	Турист

Все эти профессии относятся к группе «Ч». Что обозначает эта группа? (Объект труда – человек). Таким же образом обучающиеся выясняют, что остальные буквы являются начальными буквами слов «техника», «природа», «знак», «искусство» и называют примеры этих профессий.

Вы, наверное, обращали внимание, как быстро и безошибочно библиотекарь находит нужную читателю книгу. Найти книгу помогает классификация — правила размещения книг. На уроках биологии вы изучаете классификацию животных и растений, на уроках химии – классификацию химических элементов. Классификация — это осмысленный порядок вещей. Классификация профессий строится по своим законам. В разных странах действуют классификации, которые объединяют профессии по разным признакам: месту работы, степени самостоятельности, скорости продвижения по службе и т.д. У нас в стране чаще всего используется классификация профессий Е.А. Климова:

Человек. К этой группе относятся профессии, связанные с управлением, обучением, воспитанием, обслуживанием, лечением, защитой людей. Эти профессии имеют особую социальную значимость. Они требуют от человека терпения и требовательности, умения брать ответственность на себя, контролировать свои эмоции. Главное содержание труда в этих профессиях – эффективное взаимодействие между людьми.

- Назовите профессии этой группы (врач, медсестра, учитель, воспитатель, официант, юрист, продавец, парикмахер, экскурсовод).

Техника. К этой группе относятся профессии, связанные с проектированием, производством и обслуживанием любой техники, от космических ракет и компьютеров до наковальни и молота кузнеца. Эти профессии требуют от человека практических навыков, технических способностей, точности, хорошего здоровья.

- Назовите профессии этой группы (инженер, конструктор, летчик, машинист, водитель, электрик, строитель, автослесарь, сантехник, испытатель двигателей и др.).

Природа. К этой группе относятся все профессии, связанные с живой и неживой природой. Исследование, изучение и использование природных ресурсов, уход за животными и растениями, их лечение – вот возможные виды деятельности. Людей этих профессий объединяет деятельная, а не созерцательная любовь к природе. Одно дело – играть с домашними животными и любоваться цветами. И совсем другое – регулярно, день за днем ухаживать за ними, наблюдать, лечить, выгуливать, не считаясь с личным временем.

- Назовите профессии этой группы (агроном, селекционер, зоотехник, ветеринар, кинолог, растениевод, геолог, охотовед, эколог, мелиоратор).

Знак. К этой группе относятся все профессии, связанные с использованием устной и письменной речи, работой с документами и цифрами. Предметом труда для этих профессий является информация, которую можно представить в виде текстов, формул, знаков, кодов, графиков, диаграмм и чертежей.

- Назовите профессии этой группы (экономист, бухгалтер, лингвист, математик, программист, документовед).

Искусство. К этой группе относятся профессии, связанные с изобразительной, музыкальной, литературной, художественной, сценической деятельностью. Создание произведений искусства – особый процесс. Для освоения творческих профессий мало одного желания – необходимы творческие способности, талант, трудолюбие.

- Назовите профессии этой группы (художник, писатель, актер, режиссер, музыкант).
- Какой предмет труда кажется вам наиболее привлекательным?

Многие профессии трудно отнести к одному предмету труда. Например, секретарь должен не только быть специалистом в области знаковой информации (работа с документами), но и уметь пользоваться компьютером и офисной техникой, эффективно общаться с людьми. Хороший учитель кроме профессиональных знаний и умения общаться должен обладать артистизмом.

## 2.2. Определение типа будущей профессии (методика Е.А. Климова в модификации Г.В. Резапкиной).

Инструкция. В бланке рядом с номером высказывания поставьте «+», если оно вам подходит.

П	Т	З	И	Ч
1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25

1. С удовольствием ухаживаю за растениями, животными.
2. Могу подолгу что-нибудь мастерить.
3. Люблю ходить в музеи, театры, на выставки.
4. Мне нравится что-нибудь вычислять, чертить.
5. Легко знакомлюсь с людьми.
6. Охотно читаю о растениях, животных.
7. Мое техническое творчество обычно вызывает интерес у товарищей, старших.
8. Обычно делаю мало ошибок в письменных работах.
9. Знакомые считают, что у меня есть художественные способности.
10. С удовольствием общаюсь с самыми разными людьми.
11. Я хорошо себя чувствую наедине с растениями или животными.

12. Принимаю участие в спектаклях, концертах.
13. Люблю читать об устройстве механизмов, приборов, машин.
14. Подолгу могу разгадывать головоломки, задачи, ребусы.
15. Легко улаживаю разногласия между людьми.
16. Мне кажется, что я чувствую состояние растений и животных.
17. Считаю, что у меня есть способности к работе с техникой.
18. Я могу ясно излагать свои мысли в письменной форме.
19. Знакомым нравится, как я пою, танцую, рисую, пишу стихи (хотя бы одно).
20. Я почти никогда ни с кем не ссорюсь.
21. Охотно наблюдаю за растениями или животными.
22. Люблю разбираться в устройстве механизмов, приборов.
23. Без особого труда усваиваю иностранные языки.
24. Стараюсь понять секреты мастерства и пробую свои силы в живописи, музыке и т. п.
25. Мне часто случается помогать даже незнакомым людям.

По каждому столбцу подсчитайте сумму плюсов. Наибольшая сумма указывает на наиболее подходящий вам тип профессии, который обозначен буквами П (природа), Т (техника), З (знак), И (искусство), Ч (человек).

**4–5 баллов** – выраженный интерес, **2–3** – умеренный интерес; **0–1** – отсутствие интереса.

Методика, которую вы только что выполнили, основана на ваших профессиональных интересах. Все значительные профессиональные достижения выросли из интересов, которые при благоприятных условиях развились в склонности.

По затраченным калориям утренняя работа дворника не отличается от тренировки в фитнес-клубе – более того, она выгоднее для самого человека, потому что за нее платят, и тем более для окружающих. Как вы думаете, почему одна деятельность считается престижной, а другая – нет? Что такое престиж? Назовите престижные, на ваш взгляд, профессии. Могут ли быть престижными все профессии? Что произойдет, если каждый захочет заниматься престижным, в его понимании, делом? Как на протяжении истории менялись представления о престиже?

Престиж – это искусственный интерес, вызванный внешними факторами (реклама, желание подражать большинству или тому, кто кажется успешным). Профессию из соображения престижа обычно выбирают неудачники и люди зависимые, не имеющие собственного мнения. Настоящий интерес, определяющий профессиональную успешность человека, нельзя навязать, но можно развить. Для этого необходимо соблюдать следующие условия:

- 1) добровольность – цели, поставленные перед собой самим человеком, достигаются легче, чем цели, навязанные другими;
- 2) постепенность – следует дозировать усилия, увеличивая их постепенно;
- 3) положительные эмоции – усилие на грани приятного – заниматься надо до тех пор, пока дело в радость, а не в тягость.

• Вспомните профессии ваших родителей и родственников. К какому типу они относятся? Поинтересуйтесь, чем родители руководствовались при выборе профессии? Довольны ли они своим выбором?

### *2.3. Опросник профессиональных склонностей (методика Л.А. Йовайши в модификации Г.В. Резапкиной).*

Между интересами и склонностями много общего, но есть и различие. Интересы выражаются формулой «хочу знать», а склонности – формулой «хочу делать». Можно с удовольствием смотреть фильмы, читать книги по киноискусству, изучать биографии артистов и собирать их автографы, но при этом не стремиться к профессиональной деятельности в области кино. Можно быть фанатом футбольной команды, посещать все игры с ее участием, но при этом не делать даже утренней зарядки.

Профессию надо выбирать в соответствии со своими интересами и склонностями. А интерес формируется в реальном деле – пока не попробуешь, не поймешь, твое это или нет. Поэтому постарайтесь попробовать свои силы в разных видах деятельности – спорте,

литературе, искусстве, науке – в том объеме и на том уровне, на каком это возможно в школьных кружках и секциях, музыкальных школах и т. п.

Опросник представляет собой 24 предложения, которые надо завершить одним из трех вариантов. Простая и удобная в обработке и интерпретации, методика выявляет склонности к работе с людьми, исследовательским, практическим, эстетическим, экстремальным, планово-экономическим видам деятельности.

Инструкция. При выборе профессии важно учитывать свои склонности, то есть влечения к каким-либо занятиям. Чтобы определить свои профессиональные склонности, выберите один из трех вариантов – «а», «б» или «в» – и отметьте его в бланке.

1	А			Б		В
2		А		Б	В	
3	А	Б		В		
4			А		Б	В
5	А	Б	В			
6	А	Б				В
7		А	Б	В		
8	А				Б	В
9		А		Б	В	
10				А	Б	В
11	А	Б	В			
12			А	Б	В	
13	А				Б	В
14		А		Б	В	
15	А		Б		В	
16	А		Б			В
17				А	Б	В
18	А	Б	В			
19			А		Б	В
20	А		Б			В
21		А	Б	В		
22		А	Б	В		
23		А		Б		В
24	А				Б	В
Сумма баллов	I	II	III	IV	V	VI

1. Мне хотелось бы в своей профессиональной деятельности:

- а) общаться с самыми разными людьми;
- б) снимать фильмы, писать книги, рисовать, выступать на сцене и т.д.;
- в) заниматься расчетами, вести документацию.

2. В книге или кинофильме меня больше всего привлекает:

- а) возможность следить за ходом мыслей автора;
- б) художественная форма, мастерство писателя или режиссера;
- в) сюжет, действия героев.

3. Меня больше обрадует Нобелевская премия:

- а) за общественную деятельность;
- б) в области науки;
- в) в области искусства.

4. Я скорее соглашусь стать:

- а) механиком;
- б) спасателем;
- в) бухгалтером.

5. Будущее людей определяет:

- а) взаимопонимание между людьми;

- б) научные открытия;
  - в) развитие производства.
6. Если я стану руководителем, то в первую очередь займусь:
- а) созданием дружного, сплоченного коллектива;
  - б) разработкой новых технологий обучения;
  - в) работой с документами.
7. На технической выставке меня больше привлечет:
- а) устройство экспонатов;
  - б) их практическое применение;
  - в) внешний вид экспонатов (цвет, форма);
8. В людях я ценю прежде всего :
- а) дружелюбие;
  - б) смелость;
  - в) аккуратность.
9. В свободное время мне хотелось бы:
- а) ставить различные опыты, эксперименты;
  - б) писать стихи, сочинять музыку или рисовать;
  - в) тренироваться.
10. В зарубежных поездках меня скорее заинтересует:
- а) возможность знакомства с историей и культурой другой страны;
  - б) экстремальный туризм (альпинизм, виндсерфинг, горные лыжи);
  - в) деловое общение.
11. Мне интереснее беседовать о:
- а) человеческих взаимоотношениях;
  - б) новой научной гипотезе;
  - в) технических характеристиках новой модели машины, компьютера.
12. Если бы в моей школе было всего три кружка, я бы выбрал:
- а) технический;
  - б) музыкальный;
  - в) спортивный.
13. В школе следует обратить особое внимание на:
- а) улучшение взаимопонимания между учителями и учениками;
  - б) поддержание здоровья учащихся, занятия спортом;
  - в) укрепление дисциплины.
14. Я с большим удовольствием смотрю:
- а) научно-популярные фильмы;
  - б) программы о культуре и искусстве;
  - в) спортивные программы.
15. Мне хотелось бы работать:
- а) с людьми;
  - б) с машинами и механизмами;
  - в) с объектами природы.
16. Школа в первую очередь должна:
- а) учить общению с другими людьми;
  - б) давать знания;
  - в) обучать навыкам работы.
17. Главное в жизни:
- а) иметь возможность заниматься творчеством;
  - б) вести здоровый образ жизни;
  - в) тщательно планировать свои дела.
18. Государство должно в первую очередь заботиться о:
- а) защите интересов и прав граждан;
  - б) достижениях в области науки и техники;
  - в) материальном благополучии граждан.

19. Мне больше всего нравятся уроки:

- а) труда;
- б) физкультуры;
- в) математики.

20. Мне интереснее было бы:

- а) заниматься сбытом товаров;
- б) изготавливать изделия;
- в) планировать производство товаров.

21. Я предпочитаю читать статьи о:

- а) выдающихся ученых и их открытиях;
- б) интересных изобретениях;
- в) жизни и творчестве писателей, художников, музыкантов.

22. В свободное время я люблю:

- а) читать, думать, рассуждать;
- б) что-нибудь мастерить, шить, ухаживать за животными, растениями;
- в) ходить на выставки, концерты, в музеи.

23. Большой интерес у меня вызовет сообщение о:

- а) научном открытии;
- б) художественной выставке;
- в) экономической ситуации.

24. Я предпочту работать:

- а) в помещении, где много людей;
- б) в необычных условиях;
- в) в обычном кабинете.

Обработка. Подсчитайте число обведенных букв в каждом из шести столбцов и запишите эти шесть чисел в пустых клетках нижней строки.

10–12 баллов – ярко выраженная профессиональная склонность;

7–9 баллов – склонность к определенному виду деятельности;

4–6 баллов – слабо выраженная профессиональная склонность;

0–3 баллов – профессиональная склонность не выражена.

Шесть столбцов – это шесть видов деятельности.

I – Склонность к работе с людьми. Профессии, связанные с управлением, обучением, воспитанием, обслуживанием (бытовым, медицинским, справочно-информационным). Требования к профессионалу: интерес и терпимость к людям, тактичность, развитый эмоциональный интеллект.

II – Склонность к исследовательской деятельности. Профессии, связанные с разработкой новых идей и технологий в любой отрасли. Требования к профессионалу: хорошая теоретическая подготовка, интуиция, развитый интеллект, самостоятельность и гибкость мышления.

III – Склонность к практической деятельности. Производство и обработка материалов; монтаж, ремонт и обслуживание механизмов и конструкций; управление техникой; изготовление изделий. Требования к профессионалу: теоретические знания, практические навыки, сила, выносливость.

IV – Склонность к эстетическим видам деятельности. Творческие профессии, связанные с изобразительной, музыкальной, литературно-художественной, актерско-сценической деятельностью, требуют наличия специальных способностей (музыкальных, литературных, актерских и др.).

V – Склонность к экстремальным видам деятельности. Профессии, связанные с занятиями спортом, экспедициями, охранной, спасательной и оперативной деятельностью, службой в армии. Требования к профессионалу: хорошая физическая подготовка, смелость, самоотверженность.

VI – Склонность к планово-экономическим видам деятельности. Профессии, связанные с расчетами и планированием, делопроизводством, анализом и преобразованием информации

любого рода. Требования к профессионалу: аккуратность, исполнительность, ответственность.

### 3. Мыслительные способности

Мышление – это активная форма творческого отражения и преобразования человеком действительности. Отличие мышления от других психологических процессов состоит в том, что оно почти всегда связано с наличием проблемной ситуации и деятельностью, направленной на ее решение.

Большинство тестов, используемых для измерения интеллекта, также имеет одно правильное решение. Тесты отфильтровывают людей не творчески мыслящих, а тех, которые хорошо принимают ценности и предложенные обществом схемы.

Однако способность понимать, разделять и использовать стандартные схемы и понятия вступает в противоречие с необходимостью и потребностью иметь свой взгляд на мир. Кстати, совершенно не обязательно требовать от всех творческого отношения к своему делу – чаще всего достаточно быть компетентным и ответственным исполнителем. Творчество неуместно там, где требуется пошаговое выполнение инструкции.

Методики, включенные в данный раздел, направлены на диагностику и развитие интеллектуальной гибкости, вербального (речевого) и невербального интеллекта.

#### 3.1. Определение типа мышления.

Если бы человек познавал мир только с помощью зрения, слуха, осязания, обоняния, он никогда бы не сделал открытий, которые возвысили его над миром животных. Наравне с органами чувств у нас есть особое средство познания – мышление.

Тип мышления – это индивидуальный способ преобразования информации. Зная свой тип мышления, можно прогнозировать успешность в определенных видах профессиональной деятельности.

Методика состоит из 32 утверждений и позволяет узнать ведущий тип мышления (предметно-действенный, абстрактно-символический, словесно-логический или наглядно-образный), то есть индивидуальный способ преобразования информации. Тип мышления накладывает отпечаток на стиль деятельности, склонности, интересы и профессиональную направленность. Зная свой тип мышления, можно прогнозировать успешность в конкретных видах профессиональной деятельности.

Инструкция. Данный опросник поможет вам определить тип своего мышления. Если согласны с высказыванием, в бланке рядом с номером поставьте плюс, если нет – минус.

1	5	9	13	17	21	25	29	П–Д
2	6	10	14	18	22	26	30	А–С
3	7	11	15	19	23	27	31	С–Л
4	8	12	16	20	24	28	32	Н–О

1. Мне легче что-либо сделать самому, чем объяснить другому.
2. Мне интересно было бы составлять компьютерные программы.
3. Я люблю читать книги.
4. Мне нравится живопись, скульптура, архитектура.
5. Я лучше понимаю, если мне объясняют на предметах или рисунках.
6. Я люблю играть в шахматы.
7. Я легко излагаю свои мысли как в устной, так и в письменной форме.
8. Когда я читаю книгу, я зрительно представляю себе ее героев.
9. Мне нравится все делать своими руками.
10. В детстве я создавал (а) свой шифр для переписки с друзьями.
11. Я придаю большое значение сказанному слову.
12. Знакомые мелодии часто вызывают у меня воспоминания.
13. При решении задачи мне легче идти методом проб и ошибок.
14. Мне интересно разбираться в природе физических явлений.
15. Мне интересна работа ведущего теле-, радиопрограмм, журналиста.

16. Мне легко представить предмет или животное, которых нет в природе.
17. Мне нравилось в детстве собирать конструктор из деталей.
18. Я предпочитаю точные науки (математику, физику).
19. Меня восхищает точность и глубина некоторых стихотворений.
20. Знакомый запах вызывает в моей памяти прошлые события.
21. Когда я слышу музыку, мне хочется танцевать.
22. Я понимаю красоту математических формул.
23. Мне легко говорить перед любой аудиторией.
24. Я люблю посещать выставки, спектакли, концерты.
25. Я люблю заниматься рукоделием, что-то мастерить.
26. Мне интересно было бы расшифровать тайные знаки.
27. Я легко усваиваю грамматические конструкции языка.
28. Я понимаю красоту природы и искусства.
29. Мне нравится работа, требующая физической активности.
30. Я легко запоминаю формулы, символы, условные обозначения.
31. Друзья любят слушать, когда я им что-то рассказываю.
32. Мне легко представить в образах содержание рассказа или фильма.

Обработка результатов. Подсчитайте число плюсов в каждой из пяти строчек и запишите это число в клетках с буквами П–Д, А–С, С–Л, Н–О. Чем выше балл, тем ярче выражен тип мышления (0–2 балла – слабая выраженность, 3–5 – средняя, 6–8 – высокая).

Предметно-действенное мышление (П–Д) свойственно людям, которые усваивают информацию через движения. Их руками создан весь окружающий нас предметный мир. Они водят машины, стоят у станков, собирают компьютеры. Без них невозможно реализовать самую блестящую идею. Это мышление развито у спортсменов, танцоров, артистов.

Абстрактно-символическим мышлением (А–С) обладают многие ученые, которым легко усваивать информацию в виде знаков, кодов и формул, которые нельзя потрогать или представить. Благодаря особенностям такого мышления на основе гипотез сделаны многие открытия во всех областях науки.

Словесно-логическое мышление (С–Л) отличает людей с хорошим речевым развитием. Благодаря развитому словесно-логическому мышлению руководители, политики, ученые, переводчики, преподаватели, писатели, журналисты формулируют свои мысли и доносят их до людей.

Наглядно-образным мышлением (Н–О) обладают люди с художественным складом ума, которые могут представить и то, что было, и то, что будет, и то, чего никогда не было и не будет – художники, поэты, писатели, режиссеры. Архитектор, конструктор, дизайнер, художник, режиссер должны обладать развитым наглядно-образным мышлением. Мышление, сочетающее выраженные признаки нескольких типов, называется синтетическим.

### 3.2. Краткий интеллектуальный тест (методика Н.В. Бузина в модификации Г.В. Резанкиной).

Тест применяется для диагностики общего уровня интеллектуального развития и структуры интеллекта обучающихся старших классов: общая осведомленность, речевое развитие, переключаемость внимания, математические способности, логика, сформированность пространственных представлений. Тест включает 30 заданий, которые можно выполнять в любой последовательности. Ориентировочное время выполнения – 15–20 минут.

Инструкция. Закончите фразу, выбрав один вариант из предложенных, и решите задачи, записав ответ в бланке рядом с номером задания.

№	ответ	№	ответ	№	ответ	№	ответ	№	ответ	Σ
1		7		13		19		25		
2		8		14		20		26		
3		9		15		21		27		
4		10		16		22		28		

5		11		17		23		29		
6		12		18		24		30		

1. Фраза, стоящая перед началом произведения и выражающая главную мысль автора, называется:

1) автограф; 2) эпитафия; 3) параграф; 4) афоризм.

2. «Суровый» является противоположным по значению слову:

1) резкий; 2) строгий; 3) мягкий; 4) жесткий; 5) неподатливый.

3. Одиннадцатый месяц года – это:

1) октябрь; 2) май; 3) ноябрь; 4) февраль.

4. Два рыбака поймали 36 рыб. Первый поймал в 8 раз больше, чем второй.

Сколько поймал второй?

5. Предположим, что первые два утверждения верны. Тогда заключительное будет:

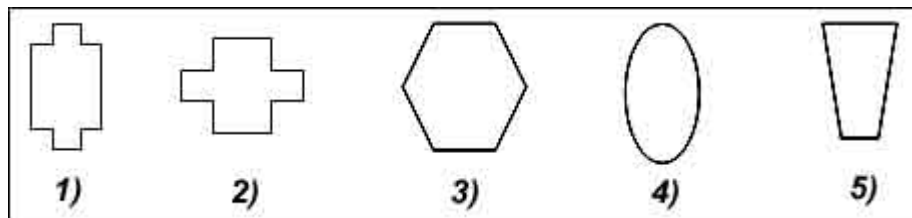
1) верно; 2) неверно; 3) неопределенно.

Все передовые люди – образованные.

Все передовые люди занимают крупные посты.

Некоторые образованные люди занимают крупные посты.

6. Какой из этих рисунков наиболее отличен от других? Укажите его номер.



7. Оптимальной моделью взаимодействия между людьми является:

1) конкуренция; 2) приспособление; 3) компромисс; 4) сотрудничество.

8. Какое из приведенных слов относится к слову «жевать», как «обоняние» к носу?»

1) сладкий; 2) язык; 3) запах; 4) зубы.

9. Сколько из приведенных ниже пар слов являются полностью идентичными?

Sharp M.C.

Sharp M.C.

Filder E.H.

Filder E.N.

Connor M.C.

Conner M.G.

Soderquist P.E.

Soderquist B.E.

10. Найдите закономерность в этой числовой последовательности и продолжите ее, вписав в бланк следующее число:

73    66    59    52    45    38 ...

11. Если предположить, что два первых утверждения верны, то последнее:

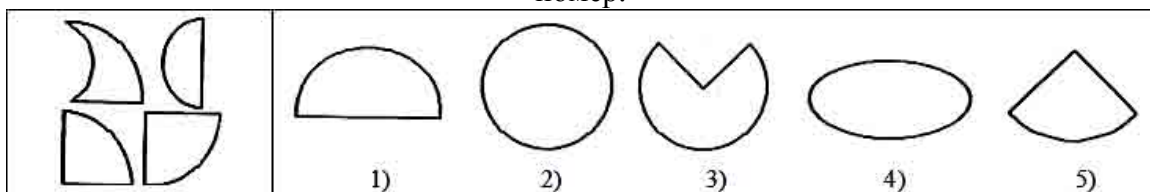
1) верно; 2) неверно; 3) неопределенно.

Боре столько же лет, сколько Маше.

Маша моложе Жени.

Боря моложе Жени.

12. Какая фигура получится, если соединить эти четыре фрагмента? Укажите ее номер.



13. Россия не имеет границы с:

1) Индией; 2) Пакистаном; 3) Болгарией; 4) Монголией.

14. Значения следующих двух предложений:

1) сходны; 2) противоположны; 3) ни сходны, ни противоположны.

Трое докторов не лучше одного.

Чем больше докторов, тем больше болезней.

15. Длительность дня и ночи в сентябре почти такая же, как и

1) в июне; 2) марте; 3) мае; 4) ноябре.

16. Три лимона стоят 45 рублей. Сколько стоят 1,5 дюжины?

17. Предположим, что первые два утверждения верны. Тогда последнее будет:

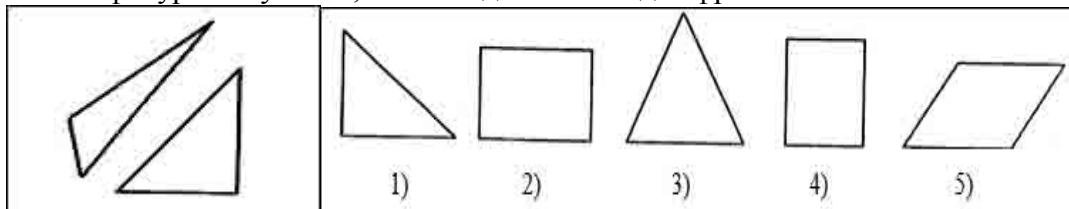
1) верно; 2) неверно; 3) неопределенно.

Саша поздоровался с Машей.

Маша поздоровалась с Дашей.

Саша не поздоровался с Дашей.

18. Какая фигура получится, если соединить эти два фрагмента? Укажите ее номер.



19. Герой рассказа О. Генри дал поросенку такого пинка, что тот полетел, опережая собственный визг. С какой скоростью должен был лететь поросенок?

1) 60 км/ч; 2) 100 м/с; 3) 345 м/с; 4) 120 км/ч

20. Какое из следующих слов отлично от других?

1) звонить; 2) болтать; 3) слушать; 4) говорить.

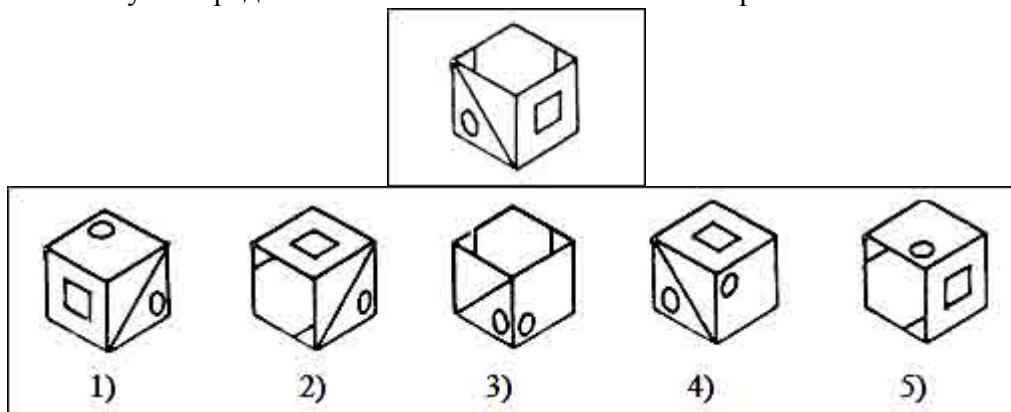
21. Сколько из 5 пар чисел являются полностью одинаковыми?

5296	5296
66986	69686
834426	834426
7354256	7354256
61197172	61197172

22. Предприниматель купил несколько ноутбуков за 35000\$, а продал их за 55000\$, заработав на каждом 500\$. Сколько ноутбуков он продал?

23. В классе из 30 детей 15 умеют играть в настольный теннис, а девятнадцать - в футбол. 6 детей не умеют играть ни в теннис, ни в футбол. Сколько детей умеют играть и в теннис, и в футбол?

24. Найдите этот кубик среди пяти похожих. Укажите его номер.



25. Выведение лучших пород животных и сортов растений называется:

1) генетикой; 2) селекцией; 3) бионикой; 4) биохимией.

26. Слово "безукоризненный" является противоположным по своему значению слову:

1) незапятнанный; 2) непристойный; 3) неподкупный; 4) невинный.

27. Белая полоса на российском флаге расположена:

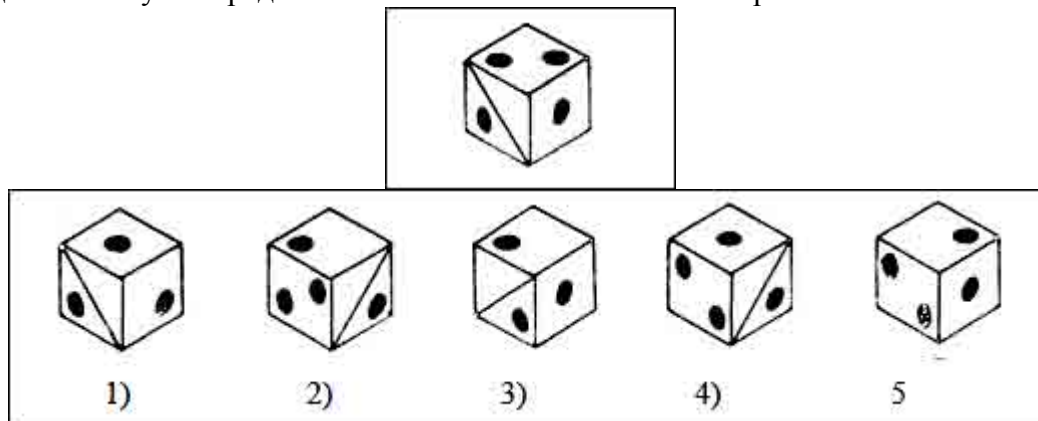
1) сверху; 2) в середине; 3) внизу.

28. Сколько соток составляет участок длиной 70 м и шириной 20 м?

29. Трое братьев, ожидающих маршрутное такси, которое останавливается по требованию, заспорили, как лучше поступить. Старший пошел назад, навстречу маршрутному такси. Средний пошел вперед. Младший остался на месте. Кто быстрее доберется до дома?

1) старший; 2) средний; 3) младший; 4) все одновременно.

30. Найдите этот кубик среди пяти похожих. Укажите его номер.



Интерпретация результатов. Задания сгруппированы таким образом, что в каждой строке расположены номера однотипных вопросов:

1 строка - эрудиция (общая осведомленность);

2 строка - речевое развитие;

3 строка - внимание;

4 строка - математические способности;

5 - логика;

6 - пространственные представления.

Качественная обработка заключается в подсчете количества правильных ответов по каждой группе заданий. Каждый правильный ответ оценивается в один балл:

4-5 баллов - высокий уровень развития способности;

2-3 балла - средний уровень развития способности;

0-1 балл - низкий уровень развития способности.

Правильные ответы:

№	ответ	№	ответ	№	ответ	№	ответ	№	ответ	шкалы
1	2	7	4	13	1	19	3	25	2	Эрудиция
2	3	8	4	14	3	20	3	26	2	Речевое развитие
3	3	9	1	15	2	21	4	27	1	Внимание
4	4	10	31	16	270	22	40	28	14	Математические способности
5	1	11	1	17	3	23	10	29	4	Логика
6	4	12	3	18	1	24	2	30	4	Пространственные представления

Количественная обработка заключается в подсчете всех правильных ответов. По результатам тестирования класса можно выделить пять групп:

-наиболее успешные – 10% от общего числа испытуемых;

- близкие к успешным – 20% от общего числа испытуемых;

-средние по успешности – 40% от общего числа;

- малоуспешные – 20% от общего числа;

-наименее успешные – 10% от общего числа испытуемых.

## Как развивать мышление

Информация для мышления – все равно, что пища для тела. Источники информации – общение с людьми и книгами, экскурсии, путешествия, Интернет. Как и пища, информация должна быть качественной.

Мышление активизируется, когда стандартные решения не дают результатов. Поэтому так важно развивать у себя умение видеть предмет или явление с разных сторон, замечать необычное в обычном.

Мышление и речь – неразрывны. Мышление развивается, когда вы рассказываете о прочитанном или увиденном, участвуете в дискуссиях, излагаете свои или чужие мысли в письменной форме.

### 3.3. Тест интеллектуальной лабильности (модификация Г.В. Резапкиной)


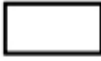








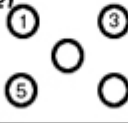


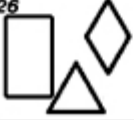

Методика «Интеллектуальная лабильность» используется для исследования лабильности, то есть способности переключения внимания, умения быстро переходить с решения одних задач на выполнение других, не допуская при этом ошибок, прогноза успешности освоения нового вида деятельности. В целях диагностики способностей подростков к деятельности, требующей хорошего переключения внимания (работа бухгалтера, экономиста, секретаря) в данном пособии представлен сокращенный вариант методики, состоящий из тридцати заданий, в то время как традиционный вариант для взрослых включает сорок более сложных заданий. Методика обладает высоким уровнем информативности и точности в прогнозировании успешности в обучении.

Обучающиеся должны в ограниченный отрезок времени (три секунды) выполнить несложные задания, которые зачитываются в обычном темпе, громко и четко. Ребятам следует предупредить, чтобы они не смотрели друг другу в тетради и не просили повторить задание, иначе пропадет его смысл.

Инструкция. Работа, которую вы будете выполнять, требует концентрации внимания и быстроты действия. Перед вами бланк, разделенный на тридцать квадратов. Каждый квадрат – это простое задание, которое вы должны выполнить всего за три секунды. Задание не повторяется. Если вы не успели его выполнить, переходите к следующему.

1. Напишите первую букву имени Сергей и последнюю букву первого месяца в году.
2. Напишите слово «пар» так, чтобы любая одна буква была написана в треугольнике.
3. Разделите четырехугольник двумя вертикальными и двумя горизонтальными линиями.
4. Проведите линию от первого круга к четвертому так, чтобы она проходила под кругом 2 и над кругом 3.
5. Поставьте в треугольнике «+», а в прямоугольнике – «1».
6. Разделите третий круг на две части.
7. Напишите предпоследнюю букву своего полного имени.
8. Соедините точки прямой линией и поставьте «+» в меньшем треугольнике.
9. Зачеркните гласные буквы.
10. Продлите боковые стороны трапеции до их пересечения друг с другом.
11. Соедините между собой точки 2, 4 и 5.
12. Зачеркните нечетные цифры и подчеркните четные.
13. Под буквой А поставьте стрелку, направленную вниз, под буквой В – стрелку, направленную вверх, под буквой С – галочку.
14. Если слова «дом» и «дуб» начинаются на одну и ту же букву, поставьте между ромбами минус.
15. Поставьте в верхнем левом углу прямоугольника «0», в нижнем правом – «+».
16. Подчеркните галочки и зачеркните палочки.
17. Если в слове «подарок» третья буква – не «И», запишите сумму чисел 3 и 5.
18. В слове «салют» обведите кружком согласные буквы, а в слове «дождь» зачеркните гласные.
19. Разделите 54 на 9 и впишите результат в прямоугольник.
20. Обведите в кружок повторяющиеся цифры.
21. Зачеркните кружки без цифр, кружки с цифрами подчеркните.

22. Под согласными буквами поставьте «+», а под гласными – «-».
23. Напишите слово «мир» так, чтобы первая буква была написана в прямоугольнике, а последняя – в круге.
24. Над линией поставьте стрелку, направленную вверх, а под линией – стрелку, направленную влево.
25. Заключите букву «М» в квадрат, «К» – в круг, «О» – в треугольник.
26. Напишите в прямоугольнике сумму чисел 5 и 2.
27. Зачеркните цифры, которые делятся на 3.
28. Поставьте в круг галочку, а в прямоугольник – цифру 3.
29. Обведите четные цифры.
30. Поставьте нечетные цифры в скобки.

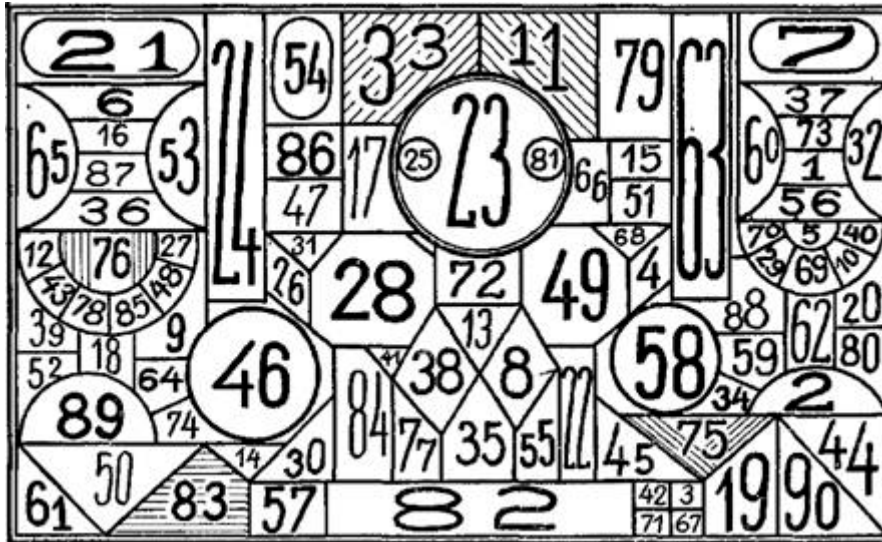
1	2	3	4	5	6
					
7	8	9	10	11	12
		КАРТИНА		$\begin{matrix} \cdot 2 \\ 1 \cdot & \cdot 3 \\ \cdot 5 & \cdot 4 \end{matrix}$	5 9 4 1 6 2
13	14	15	16	17	18
А В С			VIIIVVII		САЛЮТ ДОЖДЬ
19	20	21	22	23	24
	1 2 3 4 5 7 4 8		ВЕСНА		
25	26	27	28	29	30
М К О		4 6 3 5 9		$\begin{matrix} 1 \wedge 7 \\ 6 2 \text{ С} \end{matrix}$	$\begin{matrix} 7 & 4 \\ & 9 \end{matrix}$

Примечание. Обработка результатов производится преподавателем и заключается в подсчете числа ошибок. Пропущенное задание считается ошибкой. Перевод в стандартные шкалы не производится, интерпретация осуществляется в соответствии с нормами, полученными на конкретной выборке испытуемых. Высокий результат корреляции с выраженными способностями к офисной и плано-экономической деятельности. Результаты сообщаются обучающимся индивидуально.

- Какие трудности вы испытывали при работе с этой методикой? Какие качества необходимы для эффективного выполнения этих простых заданий? В каких профессиях требуются эти качества?

Профессиональная успешность во многих видах деятельности зависит от внимания. Перечислите их (учитель, секретарь, диспетчер, программист). К какой группе профессий по типологии Климова они относятся? («Знаковая информация».) «Неуловимые числа».

В этой таблице спрятаны числа от 1 до 90. За какое время вы сможете их найти?



#### 4. Личностные особенности

Школьный возраст очень благоприятен для социального и эмоционального развития, так как именно в этот период идет интенсивное развитие социальных умений и навыков, усвоение социальных ролей и стереотипов, способности отслеживать собственные эмоции и эмоции других людей.

Современная школа более ориентирована на развитие познавательной, чем эмоциональной сферы, хотя именно эмоциональный (социальный) интеллект считается главным условием достижения успеха в карьере и счастья в личной жизни.

Методики данного раздела направлены на диагностику темперамента и особенностей эмоционально-волевой сферы. Достоверность данных методик зависит от уровня самооценки и самопонимания. Признавая важность психологической диагностики, необходимо помнить, что она не является самоцелью: истинное развитие эмоционально-волевой сферы возможно только на основе и любви к другим людям, без которых ум превращается в хитрость, уверенность – в наглость, приветливость – в лицемерие, а сила – в жестокость. Признание ценности другого необходимо отличать от «толерантности» – внешнего, формального проявления лояльности и терпимости как способности успешно скрывать и подавлять социально не одобряемые чувства и эмоции. В целях развития эмоционально-волевой сферы в раздел включены эмоционально насыщенные тесты, упражнения, проблемные ситуации.

##### 4.1. Определение темперамента (модификация личностного опросника Г. Айзенка).

Методика представляет собой сокращенный вариант личностного опросника Г. Айзенка и служит для определения таких важнейших характеристик, как общительность и эмоциональная устойчивость, которые Айзенк рассматривает как составляющие темперамента. Методика состоит из сорока вопросов, ответы на которые позволяют узнать свой темперамент и соотнести его с будущей профессиональной деятельностью.

Инструкция. Ответьте «да» или «нет» на вопросы о ваших чувствах и реакциях в разных ситуациях, поставив в бланке под номером вопроса «+» или «-».

1. Я часто испытываю потребность в новых впечатлениях.
2. Мне бывает трудно отказаться от своих планов.
3. Обычно я действую и говорю быстро, долго не раздумывая.
4. Иногда я чувствую себя несчастным без всякой причины.
5. На спор я могу совершить необычный поступок.
6. Иногда я нарушаю свои обещания.
7. У меня часто меняется настроение.
8. Мне нравятся азартные игры.
9. У меня бывает учащенное сердцебиение.
10. Я часто переживаю из-за своих слов или поступков.
11. Мне нравится работа, которая требует быстроты.
12. Мне приходилось плохо отзываться о своих знакомых.

13. Меня легко обидеть.
14. Лучше иметь много приятелей, чем мало друзей.
15. Временами меня переполняет энергия, а иногда все валится из рук.
16. Мне приятнее находиться в компании, чем быть одному.
17. Я долго переживаю неудачу.
18. У меня бывают мысли, которые хотелось бы скрыть от других.
19. Я люблю повеселиться в хорошей компании.
20. Мои нервы часто натянуты до предела.
21. Думаю, что меня считают веселым человеком.
22. Я часто мысленно возвращаюсь к завершённому делу.
23. На грубость я отвечаю тем же.
24. Я могу опоздать.
25. Обычно мне легко и приятно находиться в шумной компании.
26. Иногда мне мешают уснуть разные мысли.
27. Мне проще спросить о чем-то у других, чем прочитать самому.
28. Я часто испытываю чувство вины.
29. Мне нравится быть в центре внимания.
30. Иногда я говорю о вещах, в которых не разбираюсь.
31. Мне часто снятся кошмары.
32. Мне легко общаться с незнакомым человеком.
33. Иногда мне кажется, что я чем-то хуже других.
34. Думаю, что я – уверенный в себе человек.
35. Меня задевает критика.
36. У меня есть кое-какие вредные привычки.
37. Я могу внести оживление в скучную компанию.
38. Я беспокоюсь о своем здоровье.
39. Я люблю подшучивать над другими.
40. Мне трудно ответить «нет», когда меня о чем-то просят.

Каждый отрицательный ответ на вопросы №6, 12, 18, 24, 30, 36 оценивается в один балл. Чем меньше баллов, тем выше достоверность результатов теста.

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

**0–5 баллов.** На необитаемом острове вы не страдали бы от одиночества – вам хватает своего общества. При наличии способностей вы добьетесь успеха в деятельности, связанной с наукой, искусством, ремеслом, требующим точности, аккуратности и концентрации внимания. Потребность в общении у вас выражена меньше, чем у других людей. Вы, вероятно, очень избирательны в контактах, поэтому вас может утомлять работа продавца, врача, учителя, журналиста, менеджера. Обратите внимание на деятельность, не связанную с интенсивным общением – исследование, программирование, конструирование, работа с текстом.

**6–11 баллов.** Вы достаточно избирательны в общении. Вам нравится быть с людьми, но вам не все равно, кто вас окружает. Вы хорошо чувствуете себя в компании, но легко можете от нее отказаться. Одиночество вас не пугает. Вам подходят не только профессии, связанные с общением, но и профессии, требующие умения работать одному.

**12–17 баллов.** Потребность в общении у вас выражена больше, чем у других людей. Вам нравится быть в центре внимания, для вас значимо мнение окружающих. Иногда ради компании вы можете пренебречь другими делами. Занятия, требующие усидчивости и терпения, даются вам усилием воли.

Вероятно, вам подошли бы профессии, предполагающие интенсивное общение с покупателями, клиентами, пациентами, учениками, студентами, пассажирами. Если вы не только любите, но и умеете общаться, то будете успешны в любой профессии, связанной с большим числом ежедневных встреч, переговоров, советов, консультаций. Сверхобщительность накладывает на человека определенные ограничения. Профессии,

требующие терпения и усидчивости (работа с компьютером, исследовательская работа, расчеты и вычисления), вероятно, будут даваться вам ценой больших волевых усилий и нервного напряжения.

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

**0–5 баллов.** Вашему самообладанию можно позавидовать. Вы хладнокровны и невозмутимы. Переживания других вам непонятны. Вы скорее поможете делом, чем будете на словах выражать свое сочувствие. Профессии, требующие риска, хладнокровия и умения контролировать себя, как будто созданы для вас. Если только это не маска супермена (или супервумен). Вы способны выдерживать большие эмоциональные нагрузки. Обратите внимание на профессии хирурга, военного, сотрудника правоохранительных органов, испытателя техники, спасателя.

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

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

Люди искусства – художники, музыканты, артисты – также обладают особой восприимчивостью, чуткостью и ранимостью.

Ваша отзывчивость наверняка притягивает людей, которые нуждаются в вашем сочувствии. Но в первую очередь вы должны помочь себе обрести силу и уверенность. Отложите на горизонтальной оси сумму баллов по шкале «Общительность», а по вертикальной – сумму баллов по шкале «Стабильность» (уравновешенность).



#### 4.2. Тест эмоций (тест Басса-Дарки в модификации Г.В. Резапкиной).

Тест состоит из утверждений, представляющих собой эмоциональные реакции. Испытуемый должен оценить, насколько характерны для него эти реакции, для чего ему надо обвести номера тех утверждений, на которые он отвечает «да». Утверждения характеризуют семь эмоциональных реакций: физическая агрессия, косвенная агрессия, раздражительность, негативизм, обидчивость, подозрительность, вербальная агрессия.

Инструкция. Каждый оказывался в ситуации, когда трудно сдерживать свои эмоции. Прослушайте следующие утверждения. Если вы реагируете похожим образом, обведите в бланке номер вопроса.

1	8	15	22	29	Ф –
2	9	16	23	30	К –

3	10	17	24	31	Р –
4	11	18	25	32	Н –
5	12	19	26	33	О –
6	13	20	27	34	П –
7	14	21	28	35	В –

1. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь.
2. Иногда я раздражаюсь настолько, что швыряю какой-нибудь предмет.
3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.
4. Пока меня не попросят по-хорошему, я не выполню просьбу.
5. Мне кажется, что судьба ко мне несправедлива.
6. Я знаю, что люди говорят обо мне за спиной.
7. Я не могу удержаться от спора, если со мной не согласны.
8. Мне не раз приходилось драться.
9. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверьми.
10. Иногда люди раздражают меня просто своим присутствием.
11. Я нарушаю законы и правила, которые мне не нравятся.
12. Иногда меня гложет зависть, хотя я этого не показываю.
13. Я думаю, что многие люди не любят меня.
14. Я требую, чтобы люди уважали мои права.
15. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки.
16. Иногда я выражаю гнев тем, что стучу по столу.
17. Я часто чувствую, что могу взорваться, как пороховая бочка.
18. Если кто-то пытается мною командовать, я поступаю ему наперекор.
19. Меня легко обидеть.
20. Многие люди мне завидуют.
21. Если я злюсь, я могу выругаться.
22. Если не понимают слов, я применяю силу.
23. Иногда я хватаю первый попавшийся под руку предмет и ломаю его.
24. Я могу нагрубить людям, которые мне не нравятся.
25. Когда со мной разговаривают свысока, мне ничего не хочется делать.
26. Обычно я стараюсь скрывать плохое отношение к людям.
27. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.
28. Если кто-то раздражает меня, я говорю все, что о нем думаю.
29. На удар я отвечаю ударом.
30. В споре я часто повышаю голос.
31. Я раздражаюсь из-за мелочей.
32. Того, кто любит командовать, я стараюсь поставить на место.
33. Я заслуживаю больше похвал и внимания, чем получаю.
34. У меня есть враги, которые хотели бы мне навредить.
35. Я могу угрожать, хотя не собираюсь приводить угрозы в исполнение.

5

4

3 -----

2

1

О Ф К Р Н О П В

Обработка и знакомство с результатами возможно в режиме самостоятельной работы: «Подсчитайте число обведенных номеров в каждой строчке. Число на каждой строчке означает уровень ваших негативных эмоций. Отметьте на графике эти семь чисел и соедините их линией. Если ваши точки на графике расположены выше средней линии, можно говорить о выраженности следующих форм агрессии.

Тест основан на самооценке. Его точность зависит от вашей откровенности. Низкие значения по этому тесту (0–2) свидетельствуют об уступчивости и бесконфликтности.

Однако это может свидетельствовать об отсутствии упорства в достижении своих целей и отстаивании своей позиции.

Средний результат по тесту (3 балла) говорит о разумном балансе между стремлением к достижению своих целей и уважении к потребностям других людей. Людям с повышенным уровнем агрессии (4–5) необходимо учиться контролировать свои эмоции. Осознание мотивов агрессии является важным условием личностного и профессионального роста.

Физическая агрессия проявляется в виде склонности решать вопросы с позиции силы. Эта стратегия поведения свойственна неуравновешенным, незрелым и неуверенным людям, имеющим негативный опыт общения, подкрепленный неправильным воспитанием.

Косвенная агрессия проявляется в бессмысленных и разрушительных действиях, цель которых – сброс негативных эмоций (вандализм, битье посуды, хлопанье дверями). Косвенная агрессия свойственна трусливым, неуравновешенным, незрелым и неуверенным людям, имеющим негативный опыт общения, подкрепленный неправильным воспитанием. Раздражение также является одной из форм проявления агрессивного поведения.

Раздражение, то есть демонстрируемое недовольство ситуацией или другим человеком, проявляется в виде презрительной мимики, пренебрежительных жестов, язвительных высказываний. В основе раздражения нередко лежат личностные проблемы, проблемы со здоровьем, переутомление, необходимость заниматься нелюбимым делом, недостатки воспитания. Раздражительный человек передает свое состояние окружающим, снижая свою и чужую работоспособность.

Негативизм – реакция, типичная для подростков, однако нередко проявляется у эмоционально незрелых взрослых, совершающих бессмысленные и вредные в первую очередь для себя поступки из чувства протеста. Суть ее в пословице: «Выбью себе глаз, пусть у тещи будет зять кривой». Основой негативизма могут быть личностные проблемы, проблемы со здоровьем, неправильное воспитание.

Обидчивость – ничем не оправданная готовность видеть в словах и поступках других людей насмешку, пренебрежение, желание унижить. Основой обидчивости могут быть личностные проблемы, проблемы со здоровьем, негативный опыт, неправильное воспитание.

Подозрительность – ничем не оправданная готовность видеть в словах и поступках других скрытый умысел, направленный против вас. В крайних своих проявлениях может быть симптомом нездоровья.

Вербальная (словесная) агрессия проявляется в речевой несдержанности.

Обидное, неуместное, грубое или язвительное слово способно разрушить отношения между людьми и запустить любую форму агрессии. Если у вас повышенный уровень агрессии, вы должны задуматься над ее истоками. Основой агрессии могут быть личностные проблемы, негативный опыт, неправильное воспитание. Неспособность контролировать свои эмоции может быть признаком психического заболевания. За агрессивным поведением многие люди скрывают свою слабость и неуверенность. Иногда агрессия вызвана элементарным хамством. Независимо от своих причин агрессивное поведение разрушает отношения между людьми и провоцирует конфликты. Неспособность контролировать проявление своих негативных эмоций резко ограничивает выбор профессии: при высоком уровне раздражения, физической, косвенной и вербальной (словесной) агрессии вам не следует выбирать профессии, связанные с управлением, общением, обслуживанием, воспитанием, обучением. Обращение с животными также требует умения контролировать себя, сдерживать раздражение. Людям с повышенным уровнем агрессии необходимо учиться контролировать свои эмоции. Попробуйте направить их в мирное русло — спорт, творчество.

Низкие значения по этому тесту (точки расположены ниже пунктирной линии) свидетельствуют о вашей уступчивости и бесконфликтности. Однако вам может не хватать упорства в достижении своих целей и отстаивании своей позиции. Уровень эмоциональности варьируется от эмоциональной холодности до сверхчувствительности, при которой легко передаются эмоции собеседника.

#### 4.3. Поведение в конфликте (модификация методики К. Томаса).

Инструкция. Этот тест помогает увидеть некоторые особенности своего поведения в конфликтных ситуациях. Если высказывание отражает ваше типичное поведение в общении, поставьте в клетке с его номером плюс, если не отражает – минус.

1	5	9	П
2	6	40	И
3	7	11	С
4	8	12	К

1. Я стремлюсь оправдать ожидания других.
2. Я пытаюсь избежать быть втянутым в неприятности, без нужды не обостряю отношения.
3. Я стараюсь изучить проблему со всех сторон и найти приемлемое для всех решение.
4. В споре я стремлюсь показать свою правоту.
5. Я приспосабливаюсь к требованиям и желаниям других.
6. Я избегаю споров.
7. В решении проблем я обмениваюсь информацией с другими.
8. Я настойчиво отстаиваю свою позицию.
9. Обычно я соглашаюсь с предложениями других.
10. Я стараюсь держать несогласие с другими при себе.
11. Я стремлюсь сделать все, чтобы мы вместе пришли к оптимальному решению.
12. Я твердо придерживаюсь своей линии в решении проблемы.

Запишите число плюсов в каждой строке.

1-я строка – приспособление, т. е. принесение в жертву своих интересов ради интересов другого. Эта стратегия уместна, когда ради сохранения отношений человек готов жертвовать своей выгодой. Сохранение истинных партнерских отношений в этом случае проблематично. Эта стратегия характеризует мирного, уступчивого человека.

2-я строка – избегание, или уход, уклонение от принятия решений. Эта стратегия используется, когда цена вопроса невелика или нужна пауза для принятия решения.

Хотя при этом сохраняются отношения, ни одна из сторон не получает преимущества, конфликт не разрешен, а только притушен. Чаще всего стратегию избегания используют люди, неуверенные в себе.

3-я строка – сотрудничество, или кооперация – поиск решения, устраивающего обе стороны. Эта стратегия является самой эффективной, потому что в этом случае выигрывают обе стороны. Этой стратегии обычно придерживаются сильные, зрелые, уверенные в себе люди. Стратегия укрепляет отношения и дает взаимные выгоды.

4-я строка – конкуренция, или соперничество – стремление добиться преимуществ за счет другого. Эта стратегия оправдана в критических ситуациях, когда решаются жизненные вопросы, а также в том случае, если вас используют в своих интересах. Выигрывает тот, кто сильнее. Цена победы – разрыв отношений, страдания проигравшего. Чаще всего эту стратегию используют люди, уверенные в себе, агрессивные, амбициозные.

При избегании ни одна из сторон не достигает успеха. При соперничестве и приспособлении одна сторона оказывается в выигрыше, а другая проигрывает. И только при сотрудничестве в выигрыше оказываются обе стороны.

## Результаты самодиагностики

Запишите в таблицу результаты работы с методиками:

Профессиональные интересы и склонности	
«Или – или»	
Определение типа будущей профессии	
Опросник профессиональных склонностей	
Мыслительные способности	
Определение типа мышления	
Краткий интеллектуальный тест	
Тест интеллектуальной лабильности	
Личностные особенности	
Определение темперамента	
Тест эмоций	
Поведение в конфликте	

Отметьте результаты, с которыми вы согласны. (Подчеркните.)

Какие методики были для вас самыми полезными? (Подчеркните.)

Какие методики вызвали затруднения? (Подчеркните.)

Если вы уже выбрали профессию, напишите, какую \_\_\_\_\_

Соответствуют ли этой профессии ваши интересы и склонности, мыслительные способности, личностные особенности? \_\_\_\_\_

Что Вы еще хотели бы узнать о себе? \_\_\_\_\_

## **Рекомендации по оснащению кабинета информационными и учебно-методическими материалами**

### 1. Информационные материалы:

- сведения о средних профессиональных и высших образовательных организациях (перечень специальностей и профессий, по которым осуществляется подготовка, условия приема, распределение после окончания обучения), о предприятиях и организациях района, города, выпускаемой ими продукции, потребности в кадрах, перспективах их социально-экономического развития;
- профессиографические описания профессий, справочная, научно-популярная и другая литература о различных отраслях хозяйства, о мире профессий, людях труда;
- образцы продукции, выпускаемой местными предприятиями, макеты, модели, схемы, таблицы, знакомящие с содержанием работы, технологическими процессами, организацией и экономикой производства и пр.

### 2. Учебно-методические материалы:

- примерная тематика и содержание профориентационных бесед, лекций для обучающихся и их родителей, методические разработки уроков по различным предметам с рекомендациями по обеспечению их профориентационной направленности, разработки бесед о профессиях, сценарии профориентационных мероприятий;
- рекомендации и различные методические материалы в помощь учителям, руководителям кружков, секций, методических объединений учителей, классным руководителям, психологам и др.;
- литература, дидактические материалы для проведения занятий курсов по профориентации;
- психодиагностический материал, используемый в целях изучения интересов, склонностей обучающихся, их психофизиологических качеств, ценностных ориентаций (анкеты, опросники) и т.д.;
- сведения об учащихся (их здоровье, интересах, склонностях, участии в общественно-полезном труде, во внеклассной и внешкольной работе), портфолио обучающихся;
- рекомендации органов образования, органов службы занятости населения и других заинтересованных учреждений в помощь общеобразовательной организации и педагогическому коллективу;
- графики индивидуальных, групповых консультаций и пр.