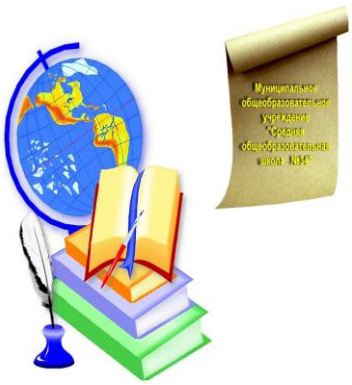
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 34 имени Амелина Станислава Александровича» г. Кемерово



УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

САМОУПРАВЛЕНИЕ УСПЕХОМ

(материалы, раскрывающие рекомендации по формированию потребности к самопознанию и саморазвитию, к самостоятельному и осознанному профессиональному, жизненному самоопределению школьников)

Кемерово, 2022 год

Самоуправление успехом: Учебно-методический комплекс. Самоуправление успехом / Автор-составитель: Е.Н. Киселёва. – Кемерово: МБОУ «СОШ № 34», 2022 г. – 37 с.

Автор-составитель:
Е.Н. Киселёва, учитель технологии, внеурочной деятельности
Е.А. Калина, заместитель директора

Рецензенты:
Н.И. Приходько, кандидат педагогических наук, доцент кафедры; заведующая кафедрой психологического и социально-педагогического сопровождения общего и специального образования КРИПКиПРО.

Учебно-методический комплекс «Самоуправление успехом» является важным и своевременным в подростковом возрасте. Этот возраст отличается ростом самосознания, возрастанием интереса к собственному «я» и обращённостью в будущее. Осознание человеком не только цели, но и реальности её осуществление рассматривается нами как перспектива личности. Именно в жизненных целях личности выражена «концепция собственного будущего». Программа спецкурса «Технология успеха» соответствует требованиям проектирования и разработки образовательных программ Министерства общего и профессионального образования РФ «Об утверждении требований к содержанию дополнительных образовательных программ». Содержание материала является актуальным и полезным для выбора обучающимися не только профиля обучения в школе, но и для профессионального, жизненного самоопределения старшеклассников. Занятия помогают старшекласснику понять возможности самостоятельного влияния на собственное будущее, самостоятельно и осознанно выбрать профессию на основании своих интересов, склонностей, возможностей, продвинуться ему в плане своего личностного развития.

МБОУ «СОШ № 34», 2022 г.

Содержание

1.Программа внеурочной деятельности «Технология успеха».

2.Программа творческого проекта - самоотчёта «Планирование карьеры».

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 34 имени Амелина Станислава Александровича» г. Кемерово

«ТЕХНОЛОГИЯ УСПЕХА»

программа внеурочной деятельности

Кемерово, 2022 год

Пояснительная записка к программе спецкурса

«Технология успеха»

ФОРМА ПРОВЕДЕНИЯ: экспериментальная развивающая программа для учащихся 8-х классов (34 часа).

ЦЕЛЬ: способствовать успешному продвижению личности школьника в любой деятельности, активизации его творческого потенциала, формированию потребности в профессиональном и жизненном самоопределении, самовоспитании, саморазвитии и самосовершенствовании.

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ:

- повышение уровня психологической компетентности учащихся,
- формирование у них положительного самовосприятия и чувства своей изначальной ценности как индивидуальности, ценности своей жизни и других,
- приобретение ответственности за свои мысли, поступки и своё здоровье,
- формирование навыков равноправного общения, культуры эмоциональной экспрессии, предотвращения и разрешения межличностных конфликтов,
- развитие готовности свободно, самостоятельно и осознанно выбирать тот или иной вариант своего будущего,
- укрепление адаптивности и стрессоустойчивости,
- приобретение навыков мобилизации и самоорганизации,
- обретение оптимизма в отношении к реальности,
- формирование потребности к труду и самореализации в будущей профессиональной деятельности с учётом времени.

МЕТОДЫ И ПРИЁМЫ РЕАЛИЗАЦИИ:

Краткие теоретические сообщения, диагностические и развивающие процедуры: психотехники, рефлексия, работа с направленным воображением, работа в малых группах, дискуссия, мозговой штурм, мини-сочинение,

групповое консультирование, программы самовоспитания, творческий самоотчёт «Планирование карьеры».

ОСНОВНЫЕ ИДЕИ:

В современном мире происходит борьба с технократизмом, часто принижающим подлинные человеческие проявления – способность выбирать и отвечать за свой выбор. Проблема человека, познание его сущности, реальных возможностей и перспектив, должны стать стержневым компонентом образования.

Сейчас пора задуматься, что новое время предъявляет высокие требования к специалистам. Перед современным человеком стоит множество проблем, которые он не может решить простым накоплением знаний и навыков поведения.

Достойным, порядочным человеком надо быть всегда, при любых обстоятельствах, но и быть профессионально успешным необходимо, т.е. во многом состояться как личность, быть здоровым, нужным себе и окружающим. Понимание себя, поиск и нахождение своего места в сегодняшней жизни делают реальным и осмысленным поиск своего будущего - необходимое условие гармоничной, успешной и здоровой жизни.

В повседневной жизни человек всё больше выступает на рынке труда как самостоятельная фигура, свободно распоряжающаяся своим главным капиталом-квалификацией. В условиях рыночной экономики человеку приходится часто искать новое, более привлекательное место работы (не только по финансовым соображениям, но и из-за потребности в самовыражении, самореализации). **Под карьерой** понимаем успешное продвижение в какой-либо сфере деятельности, достижение признания людей. Карьера – внутреннее ощущение самореализации.

Радует, что в современном мире становится более ярким, выпуклым нравственный аспект отношения к работе – уважение к себе и окружающим. Развивается способность расценивать различные способы и варианты делового и неформального общения в профессиональной деятельности как ценность,

возможность совершенствования, умение выражать свои мысли, а также воспринимать чужие. Такие качества личности возможно развить только в результате самопознания, самовоспитания, саморазвития и самосовершенствования.

Данный спецкурс кажется нам важным и своевременным в старшем подростковом и раннем юношеском возрасте. Этот возраст отличается ростом самосознания, возрастанием интереса к собственному «я» и обращённостью в будущее. «Образ «я» служит ядром, на котором формируются ведущие мотивы личности, в том числе и мотив профессионального выбора. Осознание человеком не только цели, но и реальности её осуществление рассматривается как перспектива личности. В жизненных целях личности выражена создаваемое ею «концепция собственного будущего».

Учёт этих особенностей является принципиально важным в плане организации занятий по жизненному самоопределению. Каждое занятие логически вытекает из предыдущего. В результате самоизучения себя, познания окружающего мира, осознания своего места и ответственности в нём, ребята постепенно приходят к изменению своих ценностных ориентаций, планированию своей жизни.

Занятия помогают старшекласснику понять возможности самостоятельного влияния на собственное будущее и продвинуться ему в плане своего личностного развития. Создание климата доверия, уважения определяется особой формой проведения занятий, при которой педагог (психолог), не противопоставляет себя группе, а выступает одним из участников групповой работы, и при этом также обучается и развивается.

Программа тематических занятий «Технология успеха»

(34 часа, 1 час в неделю)

1. Вводное занятие – 1 час.
2. Тайны человеческой психики – 1 часа.
3. Возможности познания внутреннего мира человека – 2 часа.
4. Представление о себе и проблема жизненного самоопределения –2 часа.
5. Мотивы и потребности человека – 1 час.
6. Свойства нервной системы, темперамент и характер в профессиональной деятельности – 3 часа.
7. Способности личности – 1 час.
8. Эмоциональные и волевые качества личности – 2 часа.
9. Ведущие отношения и направленность личности – 1 час.
10. Здоровье и жизненное самоопределение – 4 часа.
11. Человек среди людей – 4 часа.
12. Человек в новых социально- экономических условиях – 4 часа.
13. Культура жизненного самоопределения – 1 час.
14. Противоречия и кризисы как факторы развития личности – 1 час.
15. Резервы психики – 2 часа.
16. Жизненное предназначение и планирование карьеры – 4 час.

1. Вводное занятие – 1 час

Цели и задачи курса. Содержание, специфика занятий. Формирование позиции взаимодействия на занятиях. Смена позиции обучаемого на позицию участника процесса познания и научения. Описание области коллективной работы группы. Актуализация собственных проблем учащихся.

Практическая работа. «Актуализация проблем учащихся».

2. Тайны человеческой психики – 1 час

Общее представление о психологии как науке. Происхождение,современное состояние и значение психологии. Научные открытия и сенсации в наши дни.

Мозг и психика. Сознание как высшая ступень развития психики. Сознание и подсознание. Состояния сознания. Действие психологических защитных механизмов.

Практическая работа. Составление словаря психологических терминов. «Древо» психологической науки». *Диагностическая процедура.* «Мыслитель — художник». *Домашнее задание*. Проективный рисунок «Дом – дерево - человек».

3. Возможности познания внутреннего мира человека – 2 часа

Понятие личности. Сложность структуры личности человека. Многообразие личностных особенностей. Развитие личности. Деятельность как способ существования и выражения «Я» человека.

Методы изучения личности. Методы рефлексии. Самонаблюдение и самоанализ. Возможность и необходимость самопознания.

Практическая работа. «Древо» психологических качеств личности». *Диагностическая процедура.* «Хороший ли я психолог?». *Развивающая процедура.* «Отработка навыков рефлексии (в парах)».

4. Представление о себе и проблема жизненного самоопределения – 2 часа

Уникальность личности каждого человека. «Образ «Я» как система представлений о себе (знание о себе, оценка себя, умение управлять собой). Образ человека и образ жизни. Образ «Я» и секреты уверенности в себе. Реальное и идеальное «Я». Влияние представлений о себе на правильный выбор своего жизненного пути.

Способы осознания и осмысления внутреннего мира личности (релаксация, концентрация, визуализация). Способность выстраивать судьбу. Черты, необходимые для управления своей судьбой. Цели самосовершенствования. Формирование вкуса к жизни в процессе целостного его восприятия. Понятие о

гармоничном развитии личности. Сила базовых стремлений личности и характер их реализации.

Диагностические процедуры. Методика «Кто Я?». Шкала самооценки «Далеко ли мне до идеала?». Проективная методика «Я глазами других». Тест на уверенность. *Развивающие процедуры.* «Любите ли Вы все свои «Я». «Произвольное самоописание». *Домашнее задание.* Проективные рисунки: «Несуществующее животное», «Автопортрет».

5. Мотивы и потребности человека –1 час

Мотивы и потребности человека как условие активности личности. Виды мотивов. Борьба мотивов. Техника удовлетворения потребностей. Индивидуальные интересы. Склонности. Профессиональные намерения.

Диагностические процедуры. «Мотивация достижения». «Особенности мотивационной сферы». «Доминирующий инстинкт».

6. Свойства нервной системы, темперамент и характер в профессиональной деятельности – 3 часа

Общее представление о нервной системе и её свойствах (сила, подвижность, уравновешенность). Возможность компенсации свойств нервной системы за счёт выработки индивидуального стиля деятельности.

Общее представление о темпераменте. Психологическая характеристика типов темперамента. Особенности проявления темперамента в учебной и профессиональной деятельности.

Высшие и низшие качества человека. Культура поведения. Акцентуации характера.

Диагностические процедуры. Теппинг - тест. Проба Ланчиса (самооценка подвижности - инертности нервных процессов). Самооценка уравновешенности нервных процессов. Опросник Айзенка. Тест Вершининой «СНС глазами других». Тест «Мыслитель - Собеседник — Практик». *Развивающая процедура.*

Тренировка подвижности нервных процессов. *Практическая работа.* Анализ особенностей поведения людей, имеющих разные типы темперамента, в конкретных ситуациях.

7. Способности личности – 1 час

Общие и специальные способности. Мастерство. Талант. Гениальность.

Диагностические процедуры. «Знание». Самооценка способностей. *Развивающая процедура.* «Поручения по прямоугольникам».

8. Эмоциональные состояния и волевые качества личности – 3 часа.

Эмоции и чувства. Основные формы эмоциональных переживаний (настроение, аффекты, фрустрация, стрессовые состояния). Особенности восприятия и выражения эмоций. Осознание и вербализация чувств. Новое мышление об эмоциях. Негативное влияние подавления эмоций на личность и здоровье человека

«Человек привычки». «Человек воли». «Человек нравственный». Слабоволие как реакция на эмоциональные барьеры. Слабоволие как реакция на внутренний конфликт. Слабоволие, проявляющееся в упрямстве. Слабоволие как реакция на кризис в жизни. Специфика волевого поведения в отличии от импульсивного и зависимого. Условия развития воли.

Культура чувств и эмоций. Роль воли в процессе принятия решений, умения сказать «нет».

Диагностические процедуры. Самооценка личностной и ситуативной тревожности (Ч.Д. Спилбергер, Ю.Л. Ханин). Анкета «Какая у меня воля?». Опросник на определение уровня самоорганизации. *Развивающая процедура.* Ознакомление с простейшими приёмами психической саморегуляции. Упражнение на целенаправленное моделирование эмоций. Упражнения по

воспитанию воли. *Психотехническое упражнение.* «Зеркало». *Практическая работа (д/з.).* Самонаблюдение за динамикой настроения.

9. Ведущие отношения и направленность личности – 1 час

Отношение к деятельности (удовлетворённость учёбой, трудом, местом работы).

Отношение к другому человеку как ценности.

Отношение к самому себе (удовлетворённость жизнью).

Отношение к предметному миру, природе. Красота в жизни человека как отдых, духовная работа, как наслаждение жизнью.

Диагностические процедуры. Анкета «Определение направленности личности». «Самооценка уровня притязаний».

10. Здоровье и жизненное самоопределение –4 часа

Характеристика и критерии психического здоровья.

Факторы, расточающие здоровье человека: страх, обиды, раздражение, зависть, курение, алкоголизм, наркомания и т.д. Вредные привычки. Мотивы злоупотребления алкоголем, курением, наркотиками. Признаки зависимости. «Роли выживания». Механизмы компенсации.

Актуализация внутренних ресурсов. Самоуправление и психическое здоровье. Биоритмы, возраст и здоровье. Психологические факторы долголетия.

Духовность и здоровье. Соотношение материального и духовного как средства и содержания жизни. Качество мыслей - залог здоровья. Факторы, способствующие здоровью: труд, радость, красота, любовь, стремление к возвышенному. Духовная деятельность как особый вид деятельности по осмыслению своей жизни. Выдающиеся люди как пример высочайших духовных достижений человека.

Диагностические процедуры. «Измерение здоровья». Оценка работоспособности. Диагностика стресса. Методика «Алкогольная зависимость»

(незакончен. предлож.). *Развивающие процедуры.* Мозговой штурм «Зачем люди употребляют наркотики?». Психогимнастика ума. Гимнастика для глаз. Упражнение «Чувства». Утверждения, направленные на угасание тенденции к саморазрушению. Упражнения «Тренировка здорового мышления». «Свет нашего сердца». «Рост».

11. Человек среди людей – 4 часа

Виды общения. Барьеры общения. Стили и техники общения.

Межличностное взаимодействие. Лидерство. Совместимость. Сотрудничество. Принятие групповых решений.

Конфликты. Пути разрешения конфликтных ситуаций. Достоинство: проявление и развитие. Способы защиты от посяганий на достоинство человека.

Духовность и общение. Культура взаимоотношений. Роль «другого» в жизни человека.

Диагностические процедуры. «Потребность в общении». «КОС». «Эмпатия». «Томас». «Родитель – взрослый — дитя». *Развивающие процедуры.* «Интервью». «Созвучие». Диалог «Поведение в конфликтной ситуации». «Продолжи искренне». «Искажение информации». Упражнения на позитивное отстаивание своих взглядов. Правила обратной связи в общении. «Круг любви».

12. Человек в новых социально- экономических условиях - 4 часа

Проблемы современного общества. Пути выхода из кризиса. Развитие и самосовершенствование духовных сил. Развитие стремления совершенствовать и обогощать жизнь в окружающей среде для себя и для других. Заботы и мысли об улучшении условий жизни на Земле.

Активная роль личности при выборе своего жизненного пути. Отношение к труду. Подготовка к труду, адаптация внутренних условий и внутренних средств деятельности.

Социально - психологический портрет современного профессионала. Предприимчивость. Интеллектуальность. Ответственность. Надёжность. Самостоятельность. Инициативность. Социально - профессиональная мобильность. Целеустремлённость в преодолении жизненных сложностей. Креативность. Штрихи к портрету счастливого человека. *Диагностическая процедура.* Тест «Решительны ли Вы?». *Развивающая процедура.* «Мир, в котором безопасно жить». *Д/з.* Сочинение «Штрихи к портрету современного человека».

13. Культура жизненного самоопределения – 1 час

Типичные ошибки и сложности при выборе профессии. Основные признаки профессий на современном этапе. Самостоятельный и осознанный выбор жизненного пути – стратегия успеха. Идеальная формула самоопределения:

«Хочу» - склонности, желания, интересы, мотивы, потребности.

«Могу» - человеческие возможности, способности, здоровье.

«Надо»- потребности общества, других людей, рынка труда в кадрах.

14. Противоречия, кризисы как факторы развития личности – 1 час

Критические жизненные ситуации: стресс, конфликт, кризис. Жизненный цикл и возрастные кризисы. Возможность позитивных изменений, переосмысления своей жизни, начала нового пути.

Развивающие процедуры. «Минное поле (осознание внутренних проблем и внешних трудностей)», «Оптимисты и скептики», «Стратегии действий», «Мои союзники», «Программа саморазвития - 2015 год».

15. Резервы психики – 2 часа

Реальность и возможности. Человек как стратег жизни в отношении к прошлому, настоящему, будущему. Безграничность познания. Творческое

отношение к собственной жизни. Бесконечность стремлений человечества к совершенству жизни. Резервы в развитии, в деятельности. Приёмы активизации резервов. Самовоспитание как «расширение» сознания.

Диагностические процедуры. Тест на психологическую зрелость. «Определение творческого возраста». *Развивающие процедуры.* «Рост». «Кристалл успеха». «Инвентаризация». «Достижение благополучия». *Практическая работа.* Дополнение к «Древу» возможностей.

16. Жизненное предназначение и планирование жизненного пути – 4 часа

Осознание целей, способностей, возможностей, своих жизненных принципов, ценностей, средств самовоспитания. Ответственность человека за свою жизнь перед самим собой. Цель и мечта. Профессиональный идеал. Психологическое обеспечение надёжности профессиональной деятельности.

Слагаемые профессионально-личностного роста. Условия личностной самореализации. Программа саморазвития и пути её реализации. *Диагностические процедуры.* «Наши планы». «Мои ресурсы». *Развивающие процедуры.* «Жизненный путь». «Групповая консультация». *Практическая работа.* Составление индивидуальной программы самосовершенствования. Творческий проект - самоотчёт «Планирование карьеры». *Д/з.* «Карта жизни, карьеры». «Пути самовоспитания».

Рекомендованная литература

1. Гаджиева Н.М. Никитина Н.Н. Кислинская Н.В. Основы самосовершенствования / Культура жизненного самоопределения. - Екатеринбург, 1998. С. 6-10, 12-15.
2. Гарбузов В.И. Практическая психотерапия. Беседа «Выбор определяет судьбу». - СПб: АО «Сфера», 1994. С. 128.
3. Годфруа Ж. Что такое психология? – М.: «Мир», 1992.
4. Гуреев П.С. «Человек» /Учебное пособие. С. 39.
5. Зюзько М.В. «5 шагов к себе». – М., 1992.
6. Кандыба Д. Тайны человеческой психики. СПб: «КАРО», «ВИТА». Том 1, 1996.
7. Кан-Калик В.А. Грамматика общения.– М.: «Роспедаг-во», 1995.
8. Князева М. Ключ к самосозиданию. – М., 1990.
9. Корнелиус Х. и Фэйр Ш. Выиграть может каждый. / Как разрешать конфликты – М.: «СТРИНГЕР», 1992.
10. Косицкий Г.И. Резервы нашего организма. С. 69-81.
11. Крегер О., Тьюсон Дж. Типы людей и бизнес. – М., 1995.
12. Курс практической психологии, или как научиться работать и добиваться
13. Общая психология. Курс лекций / Сост. Е.И. Рогов. – М., 1995.
14. Основы конструктивного общения. / Сост. Т.Г. Григорьева, Т.П. Усольцева. – М.: «Совершенство», 1997.
15. Очерки поведенческой психологии здоровья. – Кемерово, 1995.
16. Прихожан А.М. Психология неудачника. / Тренинг уверенности в себе. – М.: «Творческий центр», 1997.
17. Психология. Учебник. / Под. ред. А.А. Крылова – М.: «Проспект», 2001.
18. Психологические тесты таланта. – Харьков: «ФОЛИО», 1996.
19. Рувинский Л.,Соловьёва А. Психология самовоспитания.– М. 1982.
20. Семке В.Я. Умейте властвовать собой, или беседы о здоровой и больной личности. – Новосибирск: «Наука», 1991.

21.Смит М. Как научиться говорить «нет» и чувствовать себя при этом комфортно. – СПб.: «Комплект», 1996.
22.Стивенс Дж. Приручи своих драконов или как обратить свои недостатки в достоинства. СПб: «Питер», 1995.
23.Столяренко Л.Д. Основы психологии. – Ростов-на-Дону, 1997.
24.Успенский П.Д. Психология возможной эволюции человека. СПб: АО «Комплект», 1995.
25.Филатова Е.С. Соционика для вас. «Сибирский хронограф», 1994.
26.Чистякова С.Н. Человек-труд-профессия. / Журнал «Школа и производство», № 3-4, 1992.
27.Я и моя профессиональная карьера / Книга для старших школьников. - Кемерово, 1994.

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 34 имени Амелина Станислава Александровича» г. Кемерово

ПРОГРАММА

творческого проекта – самоотчёта

«Планирование карьеры»

(Методические рекомендации по курсу развивающих занятий для старших подростков)

Кемерово, 2022 год

Содержание

Глава 1. «Самопрезентация»

1.1. «Личный герб»
1.2. «Колесо жизни»
1.3. «Древо» психологических качеств и возможностей
1.4. Мои жизненные ценности
1.5. «Если бы…»
1.6. «Кристалл успеха»
1.7. Самый–самый мой плакат - «Моя Вселенная!»

Глава 2. «Карта карьеры»

2.1. «Моё мнение…»
2.2. Мнения мудрых людей
2.3. Терминологический словарь
2.4. «Мой путь в профессию»
2.5. «Автопрофпортрет»
2.6. Эмблема моей будущей профессии
2.7. План моих действий

Глава 3. «Минное поле»

3.1. Внутренние проблемы
3.2. Проблемы и трудности внешние

Глава 4. Стратегии действий

4.1. Мои союзники
4.2. Пути самовоспитания

Глава 5. Triumph - «Звёздные мгновения»

5.1. Область превосходства
5.2. «Инвентаризация»
5.3. «Радуга оптимизма»
5.4. Напутствие
5.5. «Похвальная грамота»

Предисловие

Дорогие друзья!

За последние два года Вы имели возможность много узнать о себе, о своём внутреннем мире. Вы уже хорошо знаете, что познание себя и окружающего мира безгранично, что очень важно «слушать» себя, свою душу, своё истинное «Я», научиться жить, мыслить и найти своё место в жизни. Вы уже осознали, что выбор жизненного пути, выбор профессии зависит только от Вас.

Вы – источник, судья и хозяин собственной жизни!

Каждое принимаемое Вами решение, отражается на вашей судьбе. Только поиск и нахождение своего места в сегодняшней жизни делают реальным и осмысленным поиск будущего.

Сейчас очень интересное время!.. Ведь это время стремительных и счастливых карьер, время активных, инициативных, творческих и самостоятельно думающих людей!

Жизнь Ваша в последующие годы приобретёт форму Ваших планов. А чтобы победили, именно Ваши замыслы, надо сделать их «работающими», т.е. действительно изменяющими жизнь к лучшему! И Вашу личную, и жизнь других людей!

Как это сделать? Попробуйте ещё раз осознать свои интересы, ценности, склонности, способности, возможности, особенности характера, мышления и темперамента и т.д. Есть ли согласованность Ваших личностных особенностей с Вашими намерениями, с выбором профиля обучения в школе? Важно, чтобы Вы приобрели опыт организации своего собственного досуга, развития своих способностей, личностных возможностей и планирования своей жизни.

Взгляните на себя, взгляните по-новому! Я желаю Вам успеха и удовлетворения от своей работы — самопознания.

Счастливого Вам пути в поиске своего призвания!

Удачи Вам в самопознании, самоорганизации, самовоспитании, самоопределении и самоактуализации! Итак, друзья, в путь!

С уважением, Киселёва Екатерина Николаевна.

Глава 1. «Самопрезентация»

1.1.«Личный герб»

Во многих европейских странах была (а в некоторых есть и сейчас) интересная традиция, по которой уважающий себя человек имел личный герб.

В России эта традиция тоже была, но исчезла вместе с дворянами. Жаль! Ведь это великолепная возможность, позволяющая человеку:

1) прояснить, сформулировать кратко и образно свои ценности, жизненные принципы, идеалы, мечты, яркие отличительные особенности и т.д.,
2) предъявить их другим в понятной форме,
3) передавать по наследству, облегчать потомкам поиск ценностей.

Выберите нравящиеся Вам цвета. Используйте всё, что Вы захотите: любые предметы, растения, живые существа – реальные или фантастические, геометрические фигуры, символы, астрологические знаки… Вы можете нарисовать их сами или вырезать из журналов.

Подберите подпись для своего герба, отражающую в очень короткой форме Ваши ценности, мечты, принципы или девиз. Это может быть одно слово или фраза – на русском или любом другом языке.

Желаю Вам удачи, творчества и вдохновения!

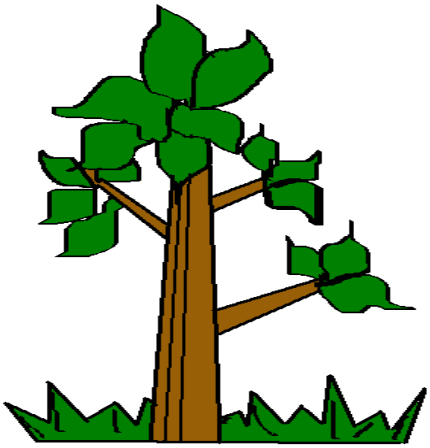
1.2.«Колесо жизни»

Слова, прописанные на спицах колеса – это то, что Вы считаете важным, связанным с Вашим образом истинным «Я». Например,

Другой вариант:

Это то, что Вы хотите сохранить на протяжении всей Вашей жизни!

1.3.«Древо» психологических качеств и возможностей



Основные ориентиры:

Ветви дерева *(направленность личности)*: убеждения, идеалы, ценности, стремления, интересы, влечения, мечты, склонности и намерения.

Ствол *(психические свойства):* воля, чувства, каналы восприятия (рациональность или иррациональность, логика или этика, сенсорика или интуиция, экстраверсия или интроверсия), мышление («художник» или «мыслитель»), ощущения, эмоции (оптимизм или пессимизм), память (слуховая, зрительная, тактильная или др.).

Почва *(опыт):* совокупность умений, знаний и навыков, интеллект (IQ), способности, средний балл аттестата.

Корни *(биологические свойства):* возраст, пол, свойства нервной системы, темперамент, группа крови, хронотип, здоровье.

1.4. Мои жизненные ценности

Ценности – представления о самом важном в жизни. Их назначение – служить ориетирами в сложных жизненных ситуациях, выборах, поступках, повышать устойчивость личности к стрессам.

При планировании карьеры прояснение ценностей позволяет оценить качество целей и сообразность средств их достижения.

У каждого свои ценности жизни, например:

16. Активная деятельность.
17. Здоровье (физическое и психическое).
18. Интересная работа.
19. Любовь.
20. Материально обеспеченная жизнь.
21. Удовольствия и наслаждения.
22. Наличие хороших и верных друзей.
23. Хорошая обстановка в стране.
24. Свобода как независимость в поступках и действиях.
10. Счастливая семейная жизнь.

Значимость, важность их может быть различна. Значит, различными должны быть и их размеры.

Вот несколько способов прояснения своих ценностей:

1. Проранжировать их по значимости, важности лично для Вас (в цифрах или процентах).
2. Вы можете изобразить их графически, в диаграмме или в сфере.

1.5.«Если бы…»

Вполне вероятно, что более точное понимание себя и каковы Ваши реальные ценности возникнет, если Вы ответите на следующие вопросы:

1. *Если бы Вы были животным, то каким?*
2. *Если бы Вы были цветом, то каким?*
3. *Если бы Вы могли выбирать, то сколько сейчас было бы Вам лет?*
4. *Что бы Вы делали и как провели бы время, если бы сегодня Вам сказали, что Вам осталось 6 месяцев жизни?*
5. *Что бы Вы делали, если бы выиграли в лотерею 1 миллион долларов?*

А) …
Б) …
В) …

2. *Представьте, что волшебник дал Вам возможность осуществить только одно желание. Каким было бы это желание?*

1.6. «Кристалл успеха»

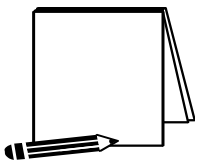
Как Вы понимаете своё счастье, успех? Для Вас это одно и то же или разные вещи? Что для Вас важнее?

Можно ли в Вашем понимании быть одновременно и успешным, и счастливым? Что для этого требуется?

Американский психолог Б. Трейси даёт такое определение успеха:

«Успех – это состояние человека, включающее в себя:

1. Внутренний покой (свободу от страха, гнева, чувства вины).



2. Высокий уровень здоровья и энергии.
3. Способность вступать в зрелые, длительные, глубокие взаимоотношения с другими людьми и поддерживать.
4. Финансовую свободу, т.е. такое количество денег и имущества, при котором человек не чувствует по этому поводу беспокойства.
5. Наличие достойных целей и воодушевляющих идей.
6. Вера в себя.
7. Чувство осуществления себя, полной реализации своего потенциала, своей «самоактуализации»**.**

Как Вам нравится точка зрения Б. Трейси? Согласны ли Вы с ним? Если да, то придерживаетесь ли в своей жизни этих ценностей? Если нет, то какие ценности, по Вашему мнению, позволяют Вам добиться успеха?

Сконструируйте своё определение, свой кристалл успеха!

1.7. Самый – самый мой плакат - **«Моя Вселенная»**

Я создан (на) непохожим (жей) на других!

- Моё любимое занятие.
- Моя любимая музыка.
- Моё любимое время года.
- Место, где я больше всего на свете люблю бывать и отдыхать!
- Вот некоторые мои друзья.
- Вот моя семья.
- Вот моё любимое место дома.
- Так я выгляжу, когда счастлив!
- А это моя мечта!

Рисуйте или используйте фотографии, наклейки, картинки из журналов.

Глава 2. «Карта карьеры»

2.1.«Моё мнение»

Прочитайте, предложенные Вам предложения и закончите их:

- *Ошибками выбора профессии являются …*
- *При выборе трудовой деятельности люди чаще всего не учитывают …*
- *Отправной точкой всех моих жизненных планов является …*
- *В любом профессиональном труде самое важное …*
- *Основным мотивом выбора моего дальнейшего обучения после школы является …*

- *Основными факторами, оказывающими влияние на мой выбор профессии являются …*
- *«Секрет» выбора профессии состоит в том, …*
- *Лично для меня выбор профессии означает …*

2.2. Мнения мудрых людей

Можно использовать рисунки и стихи, высказывания и афоризмы, пословицы и поговорки. Можно воспользоваться некоторыми следующими примерами, которые Вам понравятся:

Только внутренняя, духовная, животворная сила труда служит источником человеческого достоинства, а вместе с тем и нравственности и счастья.

К.Д. Ушинский

Ничто так, как труд, не облагораживает человека. Без труда не может человек соблюсти своё человеческое достоинство.

Л.Н. Толстой

Труд – источник всякого богатства… Личность характеризуется не только тем, что она делает, но и тем, как она это делает …

Ф. Энгельс

Труд подобно сну есть средство наслаждения и сохранения здоровья.

А. Эйнзидель

В постоянном труде – надежда!

Античный афоризм

* * *

Мы к миру приходим учиться смеяться,
Учиться страдать,
Великому делу без меры отдаться, -
Всю душу отдать.

* * *

Пусть союз любви, гармонии труда

Соединят Вас в духе – навсегда!

* * *

Убийца всех достоинств в человеке –
Безделье.
И позорнее – вовеки
Порока в людях не было и нет!
Не в праздном воздыханье на диване,
А в празднике полезного труда
Ищи свой смысл…
И разочарованье
Не потревожит ум твой никогда!

* * *

Взирай на дело, не на плод
Твори, не требуя награды…

* * *

Чтоб в ступе воду не толочь,
Душа обязана трудиться.
И день и ночь, и день и ночь!

* * *

Пошли мне бури и ненастья,
Даруй мучительные дни, -
Но от преступного
бесстрастья,
Но от покоя сохрани!

* * *

Что нужно, чтобы жить с умом,
Понять свою планиду:
Найти себя в себе самом.
И не терять из виду.
И труд свой пристально любя, -
Он всех основ основа, -
Сурово спрашивать с себя,
С других не столь сурово.

Любовь к работе – стимул твой;
И предначертанный Судьбой,
Священный долг – твоя отрада!

М у д р ы е с л о в а:

Дерево славится плодами, человек – трудом.
Скучно жить до вечера, если делать нечего.
Труд человека кормит, а лень портит.
Знание и труд – близнецы!

2.3.Терминологический словарь

Вы любите заниматься самообразованием? Если желаете, поработайте со словарями и справочниками. Что означают эти слова? Можете выразить свою точку зрения.

Адаптация (социальная). Альтруизм. Воля. Эмпатия. Воображение (фантазия). Гармония. Гений. Духовность. Здоровье. Интеллект. Интуиция. Карьера. Креативность. Личность. Нравственность. Одарённость. Оптимизм. Призвание. Принятие решения. Психогигиена. Рефлексия. Самооценка. Самодисциплина. Самосовершенствование. Самоактуализация. Свобода. Социализация. Талант. Творчество. Темперамент. Толерантность. Успех. Характер. Ценности.

2.4.«Мой путь в профессию» (сочинение)

Поразмышляй и напиши о своей будущей профессии по плану:

1. В чём предназначение человека, смысл его жизни?
2. Особенности современной жизни и современного профессионала.
3. Здоровье и профессиональная карьера.
4. С чего начинается процесс самопознания?
5. Представление о выборе профессии. Моя основная ближайшая цель (чему и где буду учиться на основании знаний о себе).
6. Главные цели жизни (что буду делать, каким буду, где буду, чего достигну).
7. Осознание трудностей.
8. Мои запасные варианты на случай неудачи.
9. Пути и средства достижения целей (за счёт каких ресурсов).
10. Какие профессионально важные качества необходимо развивать лично мне?

2.5. «Автопрофпортрет»

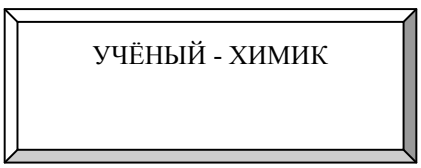
Вообрази себя в будущей деятельности. Представь себе рабочую обстановку, окружающие предметы. Оцени условия работы.

Словом, представь и нарисуй себя в будущей профессии, твоём счастливом завтра…

Можно использовать картинки из журналов, свои фотографии.

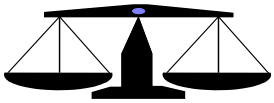
2.6. Эмблема моей будущей профессии

В эмблеме обязательно отрази: отрасль народного хозяйства с признаком материального производства, формулу профессии (тип, класс, группа) и основные качества личности, необходимые работнику этой профессии. Например,



(Наука - 19% в отрасли н/х)

Формула профессии: **Ч - З, Ч-Т**
Гностический, автоматизированный.
Интеллектуальный, конвенциальный



Д Е В И З: «Х о ч у», «М о г у» и «Н а д о»!
Интерес, интеллект, логика и интуиция.
Информированность и интерес к работе.

АВТОМЕХАНИК

О Б Ъ Я В Л Я Ю СВОИМ Д Е Л О М!

2.7. План действий

«Как съесть слона?
- по кусочкам».
(из опыта народов Африки)

–

Когда Вы мечтаете естественным образом (в одиночестве, в спокойной обстановке), без всякой цели, то в Вашем сознании появляются смутные образы. Часть из них тут же и гаснет бесследно. Некоторые образы можно задержать и, бывает, даже просмотреть целый фильм со своим участием.

Занятие это приятное и полезное – кроме тех случаев, когда человек полностью переселяется в мир грёз. Но **полезность мечтаний можно повысить, если точно поставить перед своим воображением задачу.**

Пришла пора собрать мысли до кучи: отшлифовать и согласовать свой план со своими близкими, учителями и психологом.

Благодаря плану, его конкретности и обязательности, **цель:**

- больше побуждает к действию,
- указывает определённый и кратчайший путь,
- позволяет контролировать скорость и результативность движения.

Помните, что **Ваш план** – это **программа для Вашего мозга.** Важно, чтобы:

- его легко было выдёргивать из памяти на экран сознания и мысленно считывать,
- чтобы Ваши подсознание и сверхсознание приняли его и руководствовались им.

Итак, **планирование** – это разрезание главной цели жизни на отдельные задачи, действия и расположение их в хронологической последовательности. Проще говоря – это определение дорожки шагов к цели.

«Вот Вам один из секретов планирования: *план никогда не выполняется. Однако* ***если Вы планируете свои действия, то шансы на успех значительно увеличиваются****».*

И. Добротворский.

Шаг – это измеримое и определённое во времени действие, промежуточная цель. Вам предлагается наметить план движения к главной цели.

*Моя главная цель жизни*_____

*Моя основная ближайшая цель:*_____

Мои шаги:

1. _____
2. _____
3. _____

*Мои запасные ближайшие цели:*_____

Задайте себе вопросы:

- Насколько я твёрдо намерен(а) достичь этих целей?
- Насколько реалистичны, срочны и существенны мои цели?
- Нет ли противоречий в моих планах?
- Что может помешать мне осуществить эти планы?
- Для кого ещё осуществление моих планов может иметь важное значение?
- Готов (а) ли я действовать прямо сейчас и делать всё от меня зависящее, чтобы достичь этих целей?

Если «да», то скажите себе вслух:

«Я ПРИНИМАЮ РЕШЕНИЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ДОСТИЧЬ ЭТОГО!».

Если Ваш замысел оформлен хорошо, то само собой включается в мозгу «Автопилот» и берёт курс на ***УСПЕХ.*** Счастливого полёта!

Информация к размышлению:

Установлено, что чем дальше отодвинута во времени ***Главная цель,***

- *тем она «круче»,*
- *тем более освоено (осмыслено) пространство времени до неё, насыщено промежуточными целями и задачами, ожидаемыми событиями,*
- *тем оптимистичнее, уверенней в себе человек, тем более он устойчив в трудных жизненных ситуациях, приспособлен, надёжен и - в конечном итоге успешен!*

Перспективный человек – это человек, имеющий большую временную перспективу.

Итак, хочешь быть перспективным – будь им!

Глава 3.«Минное поле»

3.1. Внутренние проблемы

Внутренне минное поле – это Ваши недостатки, слабости, отрицательные качества и привычки, на которых Вы можете «подорваться» в трудных ситуациях.

Ваше движение к цели станет более безопасным, если Вы заранее, сейчас проанализируете, т.е. выделите свои важнейшие слабые стороны.

Вспомните несколько неприятных, сложных событий, неудач, поражений – в любой сфере жизни – в учёбе, в семье, в общении с друзьями, знакомыми и незнакомыми, в любви. Посмотрите, именно, на внутренние причины. Осознание причин - путь решения проблем.

3.2. Проблемы и трудности внешние

Внешнее минное поле – это ожидаемые и неожиданные барьеры, трудности, помехи, неудачные обстоятельства жизни, которые могут встретиться на пути к цели – независимо от Ваших желаний и действий.

Осознание трудностей и проблем, помогут Вам в нужный момент проявить сообразительность, гибкость, спокойную мобилизованность и найти правильное решение, использовать запасные варианты.

Прикиньте, с какими трудностями Вы можете столкнуться, выделите 3-5 наиболее сложных и запишите их.

Глава 4.
Стратегии действий

4.1. Мои союзники

При движении к намеченным Вами целям, при выполнении плана действий Вы неизбежно столкнётесь с трудностями. С мелкими Вы справитесь сами, а вот для преодоления крупных, возможно, понадобиться помощь других людей – близких, знакомых и незнакомых. Вам могут потребоваться в первую очередь:

«Знатоки», т.е. люди, способные подбросить нужную Вам информацию, прояснить истинное положение дел, сориентироваться в ситуации.

«Консультанты», т.е. люди, способные дать полезный совет, побросить идею, помочь проанализировать ситуацию, сделать выбор, наметить «дорожку шагов» и т.п.

«Тренеры», т.е. люди, способные научить полезным вещам, прорепетировать предстоящий трудный разговор, сдачу экзамена и т.п.

«Психологи», т.е. люди, готовые просто выслушать Вас, поддержать в трудную минуту, укрепить душевные силы, прибавить оптимизма и веры в себя и т.п.

«Посредники», т.е. люди, способные провести с важным для Вас человеком предварительный разговор, стать «буфером» в трудных взаимоотношениях и т.п.

«Компаньоны», т.е. люди, заинтересованные действовать бок о бок с Вами, брать на себя часть проблем.

«Спонсоры», т.е. люди, готовые ссудить Вас деньгами- взаймы или безвозвратно, передать на время или навсегда – нужную вещь, например компьютер.

Но самый, пожалуй, необходимые «союзники» - люди, которые могли бы выполнить роль Вашего «патрона» или «опекуна». Кто они?

« ? ». Обдумайте, кто из Ваших близких и просто знакомых мог бы выступить в перечисленных выше ролях, к кому Вы могли бы обратиться? Запишите их имена или фамилии. Если кто-то может выполнить несколько ролей, запишите его несколько раз.

Полностью ли «укомплектована» Ваша «группа поддержки»? У Вас есть время серьёзно задуматься…

4.2. Пути самовоспитания

Многие древние философы ещё на заре человеческой цивилизации отмечали роль собственных усилий человека в развитии его личности. В жизни каждого человека неоднократно возникает настойчивое желание, стремление к самосовершенствованию.

Подумайте, зачем это нужно Вам? Сможете ли Вы достичь намеченных целей, если не займётесь самовоспитанием?

Важно отчётливо уяснить для себя, какие черты характера необходимо развить, отвечающие требованиям будущей деятельности.

Важно помнить, что **каждая профессия предъявляет особые требования к интеллектуальным, психическим и физическим особенностям личности**.

Чтобы дополнительно убедиться в правильности и обоснованности поставленных целей, стоит ознакомиться с дополнительной литературой,

обсудить программу самовоспитания с близкими людьми, психологом. Они могут дать полезные советы.

Успехов Вам на этом благородном пути!

5.1. Область превосходства

Каждый человек имеет огромный потенциал неисчерпаемых ресурсов, которые при определённых условиях могут быть всегда реализованы.

Предлагаем Вам воспользоваться здесь несколькими простыми приёмами, с помощью которых можно прояснить для себя свою область превосходства.

Вспомните несколько моментов, событий, ситуаций, когда Вы чувствовали себя успешным, счастливым, удачливым.

Вспомните их, запишите кратко и укажите рядом свои качества, действия, умения, знания, благодаря которым произошло успешное событие. Событие может быть из любой сферы Вашей жизни – учебной, семейной, общения, развлечений, здоровья и т.п.

Мои крупнейшие успехи	Благодаря чему и каким качества характера, я этого добился
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Кроме того, ***область моего превосходства****:*

*в достоинствах моего темперамента*_____,

*в особенностях мышления*_____,

моих интересах, склонностях и намерениях!

5.2. «Инвентаризация»

Напишите о себе несколько предложений, начинающихся со слов «Я…» в позитивном ключе:
- о своих сильных сторонах,
- о том, что Вы любите, цените, принимаете в себе,
- о том, что даёт Вам уверенность,
- что ценно и важно в жизни именно для Вас.
- Во что Вы верите.

Пусть каждый пишет столько, сколько захочет!

5.3. Радуга оптимизма»

«Мысль – это властелин жизненной энергии, капитан корабля жизни…
О человеке можно судить по тому, как он мыслит».
П. Вайнцвайг

Закончите в оптимистической ноте следующие предложения:

1. *Для меня очень важно, чтобы …*
2. *Каждый день я становлюсь…*
3. *Я чувствую себя…*
4. *Я способен (на)…*
5. *Мне повезло в жизни в том, что я ….*
6. *Я рад (а) тому, что…*
7. *Будущее кажется мне….*

5.4. Напутствие

Предоставьте возможность своим союзникам и наставникам (родителям, учителям и т.д.) написать Вам напутствие …

Пусть друзья Ваши (по желанию) напишут Вам:

«Имя! Я больше всего ценю в тебе..», «Меня радует, когда ты …» или «Я люблю тебя за то, что…» и т.д., и т.п.

5.5. «Похвальная грамота»

ДАТА выполнения работы.

РОСПИСЬ: