Профессиональная ориентация (от лат. professio - род занятий и фр. orientation - установка) — система мер, направленных на оказание помощи человеку в выборе профессии.

|  |  |
| --- | --- |
|  | Профессиональная ориентация включает в себя:  - Обеспечение информацией о мире профессий, учебных заведениях, возможностях профессиональной карьеры;  - Формирование способностей и склонностей для овладения выбранной профессией;  - Консультирование по вопросам выбора профессии, трудоустройства, возможностей получения профессиональной подготовки; |

- Профессиональное развитие личности и поддержку профессиональной карьеры, включая смену профессии и профессиональную переподготовку.

В папке «Видеоматериалы» файл «Поиск работы» - Интервью о профориентации с Екатериной Собчик, зав.отделением психологической реабилитации Московского городского Центре пограничных состояний.

Прежде, чем человек попытается выбрать деятельность, важно определиться, а чего он ждет от работы: славы, денег, высокого статуса, душевного комфорта… Удостоверьтесь, что они понимают: получить всё разом не удастся, так что придется составить рейтинг ценностей. И быть честным хотя бы с самим собой. Жизнь доказывает, что человек добивается не того, что декларирует как ценность, а чего действительно хочет. А чего можно хотеть от профессии?

|  |  |
| --- | --- |
| - интерес;  - проявление индивидуальности;  - польза;  - заработная плата;  - помощь другим людям;  - творчество;  - общение;  - самореализация. | proforient |

Это то, что чаще всего указывают в анкетах старшеклассники. Можно список изменить, а затем выстроить ценности в нужной последовательности. Составив рейтинг, пусть ребята уберут исписанный листок до поры до времени. Сейчас мы поговорим об **индивидуальности**.

|  |  |
| --- | --- |
|  | Каждый человек – индивидуальность, и формируется он под влиянием трех факторов (на основе классификаций О.В.Виханского):   1. Наследственность и физиологические особенности человека. 2. Окружения человека. 3. Черты и особенности характера человека. |

Это как из разных наборов деталей получаются разные конструкции.

Что меньше всего подвергается изменениям? Конечно, - с наследственностью не поспоришь. Хотя…

|  |
| --- |
| **Упражнение «Наследственность»**  Участникам предлагается разделить листок на четыре части.  В первой записать то, что он унаследовал от родителей;  во второй – не унаследовал, но хотел бы;  в третьей – что не хотел бы унаследовать;  в четвертой – что хотел бы передать детям.  При обсуждении уделите особое внимание второй части. Спросите ребят: Как ты думаешь, те качества, которые ты хотел бы унаследовать от родителей, им достались по наследству? Или были сформированы под влиянием других людей или обстоятельств? Или они сами в себе их выработали?  Важно подвести их мысли, что работа над собой, самовоспитание имеет большое значение и в профессиональном становлении. |

|  |  |
| --- | --- |
| И, тем не менее, наследственность – вопрос серьезный. Да и здоровье вмиг не поправишь. По статистике, сегодня более 60% выпускников школ имеют медицинские ограничения при выборе профессии. И хорошо бы узнать о своих ограничениях не от приемной комиссии.  Да и не только в здоровье дело. Какой смысл мечтать о карьере музыканта, если у тебя проблемы со слухом? Конкретная способность для узкой сферы. Выбери ты какую-то другую деятельность, и никто даже не узнает, что у тебя есть такой недостаток. |  |

С характером тоже сложно работать, но возможно. Если есть готовность и желание. Об этом мы поговорим в разделе «Самовоспитание». Но хорошо бы знать, что имеется на данный момент. Здесь могут помочь тесты. Например,

|  |
| --- |
| **Тест «Геометрические фигуры»**  Участникам предлагается выбрать геометрическую фигуру, которая ему больше всего нравится: круг, треугольник, квадрат, прямоугольник или зигзаг. Ответ: **Приложение 1**  Для удобства характеристики можно распечатать, разрезать и раздать участникам только характеристики выбранных ими фигур. Лучше, если описания останутся у участников, чтобы была возможность вернуться к характеристике и проанализировать ее. |

Кстати, есть тест, позволяющий определить, какое вообще место занимает в шкале ценностей человека работа, карьера.

|  |
| --- |
| **Тест «Пять животных»**  Участникам предлагается написать в порядке значимости для себя 5 животных: овца, лошадь, свинья, тигр, корова, то есть составь их рейтинг, исходя из своей симпатии.  Объяснение: Каждое животное символизирует определенную ценность: овца - любовь, лошадь - карьера, свинья - деньги, тигр - честь, достоинство, корова - семья. |

Продолжим разговор о факторах, влияющих на индивидуальность.

|  |  |
| --- | --- |
|  | Что влияет существенно, но при этом поддается изменениям – это окружение. Не случайно ведь дети часто выбирают профессию кого-то из родителей, или перенимают какие-то определенные навыки, связанные с этой профессией. Особенно, если у ребенка есть возможность бывать на работе у родителей, видеть процесс работы, общаться с их коллегами. Ребенок впитывает все, как губка. |

Соответственно, если человек хочет освоить сферу, которой никто из его окружения не владеет, нужно попытаться в нее проникнуть. Для школьников существует система дополнительного образования, общественные объединения и внеклассные занятия, когда у ребят появляется возможность попробовать себя в качестве модельера, кораблестроителя, воспитателя детского сада или медсестры. И дело даже не в том, что человек получает конкретные навыки, которые в последствие помогут ему получить заветную профессию, а в том, что он попробует ее «на ощупь», оказывается среди тех, кто интересуется этой же деятельностью, знает в ней что-то, чего не знает новичок – человек оказывается в нужном окружении.

Третий фактор - черты и особенности характера человека. Казалось бы, уж себя-то мы знаем лучше, чем кого-либо. Но и тут нас подстерегают открытия.

|  |
| --- |
| **Упражнение «Я такая, я такой»**  Предложите участникам назвать свое имя и определение (прилагательное или причастие), которое бы характеризовало участника, но с той же буквы, что и имя. Причем, от производной имени будет зависеть и первая буква: «Саша» начинается на С, а «Александр» на А.  Если человек затрудняется придумать определение сам, участники могут предлагать разные варианты, а участник выбирает то, что ему больше подходит.  Обратите внимание, какое определение выбирает участник: позитивное или негативное? Если второе, то нужно поработать с самооценкой. |

|  |
| --- |
| **Упражнение «Перевоплощение»**  Предложите участникам ответить на вопросы: Если бы тебе пришлось перевоплотиться в животное, растение, предмет, чем бы ты стал? Почему?  Спросите, не потеряли ли они листочки с ценностями? Пусть достанут и проверят, совпал ли мотив выбора в этом шуточном упражнении с тем, что человек определил для себя, когда речь шла о профессии? Такая небольшая проверка на честность. Озвучивать написанное в листочке ценностей не обязательно, только если человек сам захочет. |

**В чем проявляется индивидуальность человека?** (на основе классификаций О.В.Виханского):

- В ощущении и оценке себя.

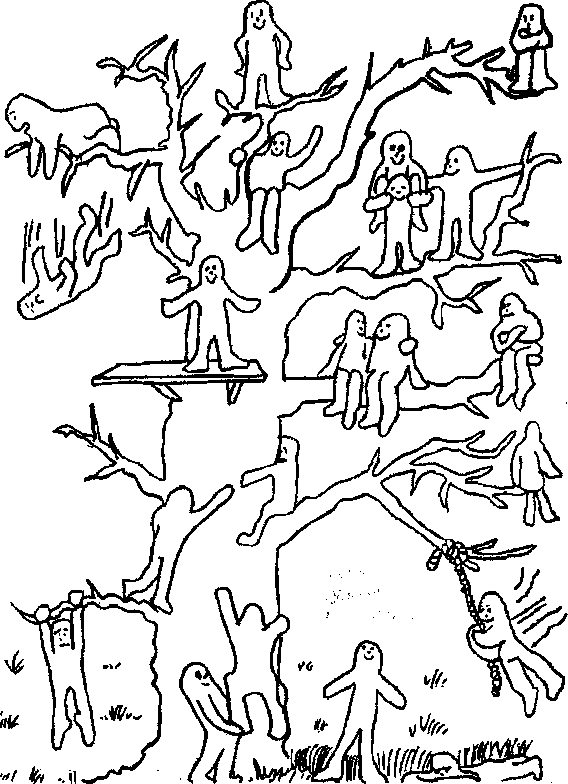
- В восприятии окружающих событий.

- Во взаимоотношения с людьми.

- В профессиональной (учебной) деятельности.

На определение самоощущения есть

**Тест «Человек на дереве»**



Участникам выдаются распечатанные рисунки. Задача участника: внимательно посмотреть на рисунок и выбрать, какой из человечков больше всего похож на него по своему поведению. Отметить фигурку.

Во время перерыва можно вывесить тот же самый рисунок с указанием номеров человечков и выдать таблицы результатов. Но после ознакомления участников с результатами обязательно дать свой комментарий – общий, не указывая на конкретных участников, даже если вы знаете, кто какого человечка выбрал. Итоги теста: **Приложение 2.**

О самооценке мы поговорим позже и подробнее. А пока – о восприятии окружающего мира.

|  |
| --- |
| **Упражнение «Поиск цвета»**  Участникам предлагается осмотреть комнату, в которой они находятся, и посчитать все предметы черного цвета. После чего закрыть глаза и вспомнить (уже не глядя), сколько в комнате предметов другого цвета: красного, зеленого или желтого. Назвав цифру (или написав ее на бумажке), можно открыть глаза и проверить себя.  Почему так плохо запомнились предметы других цветов, хотя вы только что внимательно осматривали комнату? Потому что вы искали предметы черного цвета и обращали внимание только на них.  Точно так же люди, настроенные негатив, видят именно его. При том что в окружающем мире много и ярких красок.  (Е.Самсонова «Если покупатель говорит «Нет» - работа с возражениями – «Питер», 2004) |

О взаимоотношениях с другими людьми и проявлении себя в этих отношениях мы еще будем говорить отдельно, но пока одно упражнение на эту тему:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **«Окно Джогари» (Johari)**  модель создана в 1950г. и названа в честь ее изобретателей Джозефа Лафта и Гарри Инграма. Она показывает, насколько человек хорошо знает самого себя.  Сначала необходимо выбрать из списка прилагательные, которые участник мог бы отнести к себе. А потом предложить другим участникам выбрать прилагательные, которыми они могли бы его охарактеризовать.  Список: величественный, влиятельный, внимательный, возмужавший, гордый, добрый, дружелюбный, заботливый, зависимый, задумчивый, замкнутый, застенчивый, здравомыслящий, знающий, идеалистический, изобретательный, искренний, ищущий, любвеобильный, мечтательный, мудрый, надежный, напористый, напряженный, независимый, нервный, общительный, осторожный, остроумный, отважный, отзывчивый, помогающий, понимающий, преданный, приспособляющийся, радостный, расслабленный, рациональный, религиозный, скромный, слабый, сложный, собранный, сочувственный, спокойный, спонтанный, счастливый, талантливый, тихий, уверенный, умный, упорный, храбрый, чувствительный, щедрый, эмоциональный, энергичный.  Согласно этой модели каждый человек несет в себе 4 «пространства своей личности».  Арена – что человек знает о себе и что знают о нем другие люди.  Видимость (скрытая область) – то, что человек знает о себе, но скрывает от других.  Слепое пятно (слепая область) – что другие люди знают о человеке, а он сам о себе не знает или не хочет знать.  Неизвестное (темная область) – то, что скрыто и от самого человека, и от других.   |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | То, что я знаю | То, чего я не знаю | | То, что они знают | «Арена» | «Слепое пятно» | | То, чего они не знают | «Видимость» | «Неизвестное» |   Распределив выбранные самим участником и другими людьми определения по клеткам таблицы, можно увидеть, какое пространство как проявляется. Например, прилагательные, которые выбрали и сам участник, и его одноклассники, попадут в пространство «Арена». |

Напоследок еще одно упражнение на осознание своей индивидуальности:

|  |
| --- |
| **Упражнение «Индивидуальность»**  Участникам предлагается взять лист формата А4, повернуть его горизонтально, разделить вертикально на 3 части.  В первой написать в столбик, что у него общего с большинством людей.  Во второй – что у него общего с людьми, близкими ему по духу.  И, наконец, в третьей – чем он существенно отличается даже от своего окружения.  В каждом из нас есть все эти три составляющие. В разных пропорциях. То, насколько ты понятен или непонятен другим людям, скажется и на твоей деятельности.  Если ты определил, что тебе важна слава и деньги, желательно понимать, чего от тебя ждут другие люди, будь то творчество или бизнес.  Если же для тебя важнее выразить себя, свою самобытность, найти что-то совершенно новое и непознанное в своей сфере, будь готов к непониманию.  Важно, чтобы задача понималась человеком четко и однозначно. Многие трагедии в жизни происходят, когда человек хочет получить одновременно два противоположных результата и не последователен в своих действиях. |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Вывод: Мы все очень разные – по физическим способностям и особенностям психики, у нас разные материальные ресурсы, разные мечты, разные страхи. А это значит, что свою дорогу в профессию каждый из нас будет прокладывать сам, исходя из всего вышеперечисленного. И чем лучше мы будем знать свои желания и ресурсы, тем легче нам будет добиться своей цели. |

Дополнительные упражнения на самопознание:

**Упражнение «Я такой же, как…»**

Для проведения упражнения необходим комплект геометрических тел. Каждый участник выбирает фигуру и определяет какое-то свое качество, ассоциативно с фигурой. «Я такой же … , как …».

Примеры выполнения: «Я такая же устойчиво-подвижная, как цилиндр» (сочетание разных состояний); «Я такая же накапливающая опыт, как шар» (собирание информации и опыта); «Я такой же подвижный, как шар»; «Я такая же стремящаяся к вершине, как конус»; «Я такая же многогранная, как прямоугольная призма»; «Я такая же разносторонняя, как куб».

Можно задать дополнительный вопрос: в каких профессиях может пригодиться это качество?

**«История имени»** Участники рассказывают историю своего имени (что оно означает, кто придумал, свое отношение к имени и т.д.).

**«Перевернутое имя»** (К.Фопель) Каждый участник пишет свое имя наоборот и пытается представить, что бы это могло значить на чужом языке.

**«Фамильная символика»** Каждому участнику предлагается нарисовать что-то, что отразило бы его фамилию, объяснив связь между фамилией и рисунком.

**«Формула личности»** Попытка выразить особенность своей личности в виде математической формулы.

**«Перевоплощение»** Если бы вам пришлось перевоплотиться в животное, растение, предмет, что бы вы выбрали?

**«Идентификация»** С каким литературным, кино- героем или исторической личностью вы идентифицировали себя в какие-то моменты своего развития?

**«Интервью в парах»** Группа делится по парам. В течение нескольких минут они расспрашивают друг друга на разные темы, стараясь найти сходства.

**Приложение 1**

Тест «Геометрические фигуры»

Краткая психологическая характеристика основных форм личности на основе предпочтения геометрических фигур:

***Квадрат*** – это, прежде всего, неутомимый труженик. Трудолюбие, усердие, потребность доводить начатое дело до конца, упорство, позволяющее добиваться завершения работы, - вот чем, прежде всего, знамениты истинные Квадраты. Выносливость, терпение и методичность обычно делают Квадрата высококлассным специалистом в своей области. Этому способ­ствует и неутолимая потребность в информации. Квадраты - коллекционеры всевозможных данных. Все сведения системати­зированы, разложены по полочкам. Квадраты заслуженно слывут эрудитами, по крайней мере, в своей области.

Мыслительный анализ - сильная сторона Квадрата. Квад­раты чрезвычайно внимательны к деталям, к подробностям. Квадраты любят раз и навсегда заведенный порядок.

Аккуратность, порядок, соблюдение правил и приличий мо­гут развиться до парализующей крайности. И когда приходит время принимать решение, особенно связанное с риском, Квадраты вольно или невольно за­тягивают его принятие. Кроме того, рациональность, эмоцио­нальная сухость и холодность мешают Квадратам быстро уста­навливать контакты с разными лицами.

***Треугольник*** символизирует лидерство, и многие Треугольники ощущают в этом свое предназначение. Самая характерная особенность истинного Треугольника - спо­собность концентрироваться на главной цели. Треугольники - энергичные, неудержимые, сильные личности, которые ставят ясные цели и, как правило, достигают их!

Треугольник - это очень уверенный человек, который хочет быть правым во всем! Сильная потребность быть правым и уп­равлять положением дел, решать не только за себя, но и, по возможности, за других, делает Треугольника личностью, посто­янно соперничающей, конкурирующей с другими. Преобладаю­щая установка в любом деле - это установка на победу, выиг­рыш, успех! Он часто рискует, бывает нетерпеливым и нетер­пимым к тем, кто колеблется в принятии решения.

Треугольники очень не любят оказываться неправыми и с большим трудом признают свои ошибки. Треугольники - честолюбивы. Если делом чести для Квадра­та является достижение высшего качества выполняемой работы, то Треугольник стремится достичь высокого положения, приоб­рести высокий статус, иначе говоря - сделать карьеру.

Главное отрицательное качество «треугольной» формы: направленность на себя. Треугольники на пу­ти к вершинам власти не проявляют особой щепетильности в отношении моральных норм и могут идти к своей цели по го­ловам других. Это характерно для «зарвавшихся» Треугольников, которых никто вовремя не остановил. Треугольники за­ставляют все и всех вращаться вокруг себя, без них жизнь по­теряла бы свою остроту.

***Круг*** - мифологический символ гармонии. Тот, кто уве­ренно выбирает его, искренне заинтересован, прежде всего, в хо­роших межличностных отношениях. Высшая ценность для Кру­га - люди, их благополучие. Круг чаще всего служит тем «кле­ем», который скрепляет и рабочий коллектив, и семью, т.е. ста­билизирует группу.

Они обладают высокой чувствительностью, развитой способностью сопереживать, сочувствовать, эмоционально отзываться на переживания другого человека. Естественно, что люди тянутся к Кругам. Круги великолепно «читают» людей и в одну минуту способны распознать притворщика, обманщика.

Они пытаются сохранить мир и ради этого иногда избегают занимать «твердую» позицию и принимать непопулярные реше­ния. Для Круга нет ничего более тяжелого, чем вступать в меж­личностный конфликт. Круг счастлив тогда, когда все ладят друг с другом. Поэтому, когда у Круга возникает с кем-то кон­фликт, наиболее вероятно, что именно Круг уступит первым.

Круги не отличаются решительностью, слабы в «политичес­ких играх» и часто не могут подать себя и свою «команду» дол­жным образом. Все это ведет к тому, что над Кругами часто бе­рут верх более сильные личности, например, Треугольники. Круги, кажется, не слишком беспокоятся о том, в чьих руках бу­дет находиться власть. Лишь бы все были довольны, и кругом царил мир. Однако в одном Круги проявляют завидную твер­дость. Если дело касается вопросов морали или нарушения спра­ведливости.

Главные черты их стиля мышления - ориентация на ценности, чувства и стремление найти общее даже в противоположных точках зрения. Можно сказать, что Круг - прирожденный психолог.

***Зигзаг*** символизирует креативность, творче­ство, хотя бы потому, что она самая уникальная из всех фигур и единственная разомкнутая фигура.

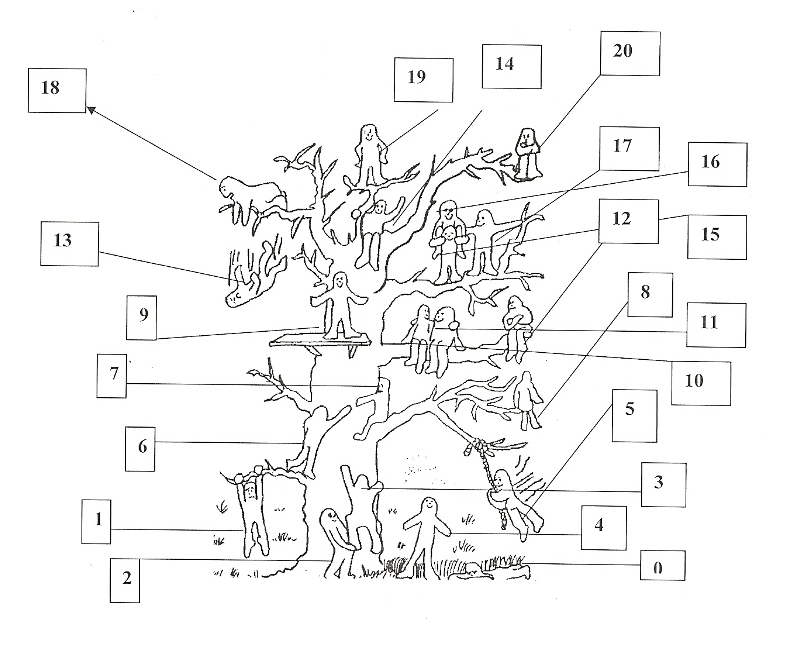
Комбинирование абсолютно различ­ных, несходных идей и создание на этой основе чего-то нового, оригинального - вот, что нравится Зигзагам. В отличие от Кру­гов, Зигзаги вовсе не заинтересованы в консенсусе и добиваются синтеза не путем уступок, а наоборот - заострением конфликта идей и построением новой концепции, в которой этот конфликт получает свое разрешение, «снимается». Причем, используя свое природное остроумие, они могут быть весьма язвительными, «открывая глаза другим» на возможность нового решения.

Зигзаги просто не могут продуктивно трудиться в хорошо структурированных ситуациях. Их раздражают четкие верти­кальные и горизонтальные связи, строго фиксированные обя­занности и постоянные способы работы. Им необходимо иметь большое разнообразие и высокий уровень стимуляции на рабо­чем месте. Они также хотят быть независимыми от других в своей работе. Тогда Зигзаг оживает и начинает выполнять свое основное назначение - генерировать новые идеи и методы рабо­ты. Зигзаги устремлены в будущее и больше интересуются возможностью, чем действительностью. Мир идей для них так же реален, как мир вещей для остальных.

Зигзаги - неутомимые проповедники своих идей и способны мотивировать всех вокруг себя. Однако им не хватает политич­ности: они несдержанны, очень экспрессивны («режут правду в глаза»), что, наряду с их эксцентричностью, часто мешает им проводить свои идеи в жизнь. К тому же они не сильны в про­работке конкретных деталей (без чего материализация идеи не­возможна) и не слишком настойчивы в доведении дела до конца (так как с утратой новизны теряется и интерес к идее).

***Прямоугольник*** (по И.Панарину) – временная форма личности, которую могут «носить» остальные устойчивые фигуры в определенные периоды жизни. Это люди, неудовлетворенные тем образом жизни, который они ведут сейчас, и поэтому занятые поисками лучшего положения. Поэтому лучшие качества прямоугольника – любознательность, пытливость, живой интерес ко всему происходящему и смелость. Они открыты для новых идей, ценностей, способов мышления и жизни, легко усваивают новое.

**Приложение 2**

****

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Само-  оценка | Открытость/закрытость | Автономность/  зависимость | Дружелюбность/  враждебность | Уровень притязаний | Активность/ пассивность | Принятие себя / принятие других |
| 0 | занижена | закрыт | автономен | враждебен | низкий | пассивен | Нет - нет |
| 1 | занижена | открыт | автономен | дружелюбен | высокий | активен | Да - да |
| 2 | занижена | открыт | зависим | дружелюбен | низкий | пассивен | Нет-да |
| 3 | занижена | закрыт | зависим | враждебен | высокий | активен | Да-да |
| 4 | занижена | открыт | автономен | дружелюбен | высокий | пассивен | Да – да |
| 5 | занижена | закрыт | автономен | враждебен | высокий | активен | Да – нет |
| 6 | занижена | закрыт | зависим | дружелюбен | высокий | активен | Да-да |
| 7 | занижена | закрыт | автономен | дружелюбен | невысокий | пассивен | Да-да |
| 8 | занижена | закрыт | автономен | враждебен | невысокий | пассивен | Нет-нет |
| 9 | адекватна | открыт | автономен | дружелюбен | невысокий | пассивен | Да-да |
| 10 | адекватна | открыт | зависим | дружелюбен | невысокий | активен | Да – да |
| 11 | адекватна | открыт | зависим | дружелюбен | невысокий | активен | Да-да |
| 12 | адекватна | закрыт | автономен | враждебен | невысокий | пассивен | Да-нет |
| 13 | завышена | открыт | зависим | враждебен | высокий | активен | Да-нет |
| 14 | завышена | открыт | автономен | дружелюбен | высокий | активен | Да-да |
| 15 | занижена | открыт | зависим | дружелюбен | высокий | пассивен | Да-да |
| 16 | завышена | открыт | зависим | доминирует | высокий | активен | Да-нет |
| 17 | завышена | открыт | автономен | дружелюбен | высокий | пассивен | Да-да |
| 18 | завышена | открыт | зависим | дружелюбен | высокий | активен | Да-да |
| 19 | очень  завышена | открыт | автономен | доминирует | высокий | активен | Да-нет |
| 20 | завышена | закрыт | автономен | враждебен | высокий | пассивен | Нет-нет |

Что нам дает этот тест? Во многом успех будет зависеть от того, насколько грамотно ты умеешь использовать свои достоинства и компенсировать или исправлять свои недостатки. А для того, чтобы это делать, нужно знать свои сильные и слабые стороны.

Если, скажем, ты не отличаешься независимостью и активностью, вряд ли стоит становиться руководителем. Быть хорошим исполнителем – не менее почетно.

При низком уровне дружелюбности не стоит идти в сферу обслуживания, а будучи замкнутым человеком - много взаимодействовать с людьми.