

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Дубровская средняя общеобразовательная школа»  
Оханского района Пермского края  
II муниципальный Конкурс методических разработок  
профориентационного содержания «С профессией в будущее»

**ПРОГРАММА  
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ  
ПРОФИОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ 8-ГО КЛАССА**

Номинация в конкурсе «Системная профориентация»

Автор-составитель:  
А. И. Рочева,  
педагог-психолог

2023г.

## Пояснительная записка

В связи с большой конкуренцией на рынке труда вопрос самоопределения встает очень остро. Очень часто выпускники вообще не знают кем стать в будущем. Поэтому помощь учащимся в выборе профессии очень значима.

Решение о выборе будущей профессии принимается еще в школе. И задача школы не только помочь выпускнику сориентироваться в сложном мире профессий, но и приблизить его к получению профессионального образования.

В девятом классе детям уже предстоит сделать важные выборы: по каким предметам сдавать экзамены; в какое учебное заведение поступить либо продолжить обучение в десятом классе. Поэтому данный курс профессионального самоопределения проводится в восьмом классе.

Содержание программы предполагает побудить восьмиклассников к активному самопознанию, исследованию собственных ресурсов и возможностей, а также должно помочь им сориентироваться в планах на будущую жизнь.

**Цель программы:** содействие в профессиональном самоопределении подростков через организацию профориентационной деятельности педагога-психолога с использованием игровых форм.

### **Основные задачи:**

1. оказание помощи в исследовании собственных профессиональных интересов, склонностей, способностей и их соотношении с требованиями профессиональной деятельности;
2. знакомство обучающихся с психологическими ресурсами личности в связи с выбором профессии, развитие у них рефлексивные способности, пробудить потребность в самосовершенствовании;
3. формирование адекватного представления обучающихся о своем профессиональном потенциале на основе самодиагностики и знания мира профессий;
4. ознакомление со спецификой современного рынка труда, правилами выбора и способами получения профессии.

**Формы работы:** внеклассные мероприятия, классные часы, индивидуальная, групповая формы работы.

**Актуальность проблемы:** профессионал - это человек, которому профессиональная деятельность помогает удовлетворять практически все потребности, от низших до высших (самоуважение, самоактуализация). Профессионализм зависит не от содержания работы, а от квалификации, личностных качеств и мотивации человека. Перед тем, как стать профессионалом в определённой отрасли, приходится проделать длинный путь, начиная от

мыслей «кто я, кем мне быть» и заканчивая получением необходимых знаний и опыта работы.

#### **Нормативное обеспечение программы**

- Конвенция о правах ребенка;
- Конституция Российской Федерации;
- Закон Российской Федерации от 19.04.1991 № 1032 -1 «О занятости населения в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 21.12.2012;
- Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- постановление Министерства труда и социального развития Российской Федерации от 27.09.1996 № 1 «Об утверждении Положения о профессиональной ориентации и психологической поддержке населения в Российской Федерации»;
- Устав муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Дубровская средняя общеобразовательная школа» от 13.12.2021г.

**Перечень формируемых знаний и умений:** обучающиеся должны знать: значение профессионального самоопределения; понятие о профессиях и профессиональной деятельности; понятие о мотивах и ценностях профессионального труда; понятие о психологических возможностях личности в связи с выбором профессии; понятие о темпераменте, эмоционально-волевой сфере, интеллектуальных способностях.

Обучающиеся должны уметь: выявлять свои способности и профессиональные интересы и соотносить их с требованиями конкретной профессии; составлять личный профессиональный план, формулы профессий; определять соответствие выбранной профессии своим способностям, личностным особенностям и запросам рынка труда, определять типы и подтипы профессий.

**Контингент:** данная программа составлена с учетом возрастных особенностей учащихся 8 классов. Выполнение нагрузки по программе занимает одно учебное полугодие.

#### **Организация занятий:**

Перед курсом проводятся индивидуальные консультации с обучающимися.

Проводятся групповые занятия. Частота занятий - 1 раз в неделю.

Продолжительность 40 минут.

Количество занятий - 16.

#### **Программа реализуется через:**

**Организационно-методическую работу** (деятельность по профориентационной работе с обучающимися; методическая помощь социально-психологической службы школы учителям в подборке материалов и диагностических карт).

**Работу с обучающимися:**

комплекс профориентационных услуг в виде профдиагностических мероприятий, занятий и тренингов по профессиональному самоопределению;

консультации по выбору профиля обучения (индивидуальные, групповые), анкетирование.

**Взаимодействие с родителями:** индивидуальные консультации; анкетирование.

**Взаимодействие с педагогами:** индивидуальные консультации; предоставление статистических и аналитических справок.

**Ресурсы:**

компьютерный класс, мультимедийная техника;

пакет диагностического инструментария;

демонстрационные пособия;

стимульный материал к диагностическим методикам в работе с детьми, родителями и специалистами;

печатные пособия, раздаточный материал к занятиям;

**Ожидаемые результаты:**

1. Формирование у обучающихся адекватных представлений о себе и своём профессиональном соответствии;

2. Принятие обучающимися осознанного решения о профессиональном выборе направления дальнейшего обучения;

3. Создание условий для повышения готовности подростков к социально-профессиональному самоопределению.

**В результате проведенной работы подростки должны:**

- знать свои характерологические и индивидуальные особенности, сферу своих интересов, направленность личности;

- иметь представление о своих способностях и знать об их влиянии на профессиональную пригодность в определенной сфере трудовой деятельности;

- сформулировать индивидуальные задачи по выбору профессии, исходя из собственных ресурсов;

- уметь ориентироваться в мире профессий, определять и соотносить с требованиями будущей профессии свои индивидуальные особенности: тип темперамента, тип мышления, способности, учитывать особенности внимания и памяти при выборе направления;

- знать, что такое профпригодность, ошибки при выборе профессии, цели, условия, предмет и средства труда, какие типы профессий существуют, какие есть ограничения выбора с позиции здоровья;
- знать о роли самоорганизации и самопрезентации в процессе реализации плана карьеры;
- умения находить выход из проблемной ситуации, связанной с выбором профиля обучения и пути продолжения образования.

**Содержание работы психолога в рамках программы  
психолого-педагогического сопровождения.**

№	Тема	Формы профориентационной работы
	<p>Подготовительный этап:</p> <p>Индивидуальное исследование готовности к профессиональному самоопределению</p>	<p>Анкетирование родителей (выявляет степень участия родителя в профориентировании ребёнка). (Приложение 1)</p> <p>Профориентационная беседа - стандартизированное интервью.</p> <p>Рекомендации учащемуся по подготовке к выбору профессионального пути. (Приложение 2)</p> <p>Интернет-ресурсы по вопросам выбора профессии и планирования карьеры (Приложение 3)</p>
1	<p>Групповое исследование готовности к профессиональному самоопределению</p>	<p>Сбор данных о готовности обучающихся к профессиональному самоопределению</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- диагностика профессиональных интересов</li> <li>- выявление соответствия желаний и возможностей</li> <li>- выявление стилей мышления</li> </ul> <p>Методика «Свойства личности» Дж. Барретта [9]</p> <p>Анкета «Ориентация» И. Л. Соломин [9]</p> <p>Методика «Тип мышления» Г. В. Резапкина [20]</p> <p>Результаты диагностик представляются обучающимся индивидуально и в виде аналитической справки для классного руководителя.</p>
2	<p>Темперамент и свойства нервной системы.</p>	<p>Общее представление о темпераменте. Психологическая характеристика основных типов темперамента, особенности проявления в профессиональной деятельности. (Приложение 4)</p>
3	<p>Темперамент и свойства нервной системы.</p>	<p>Закрепление темы «Темперамент и выбор профессии».</p> <p>Практическая работа. (Приложение 5)</p>
4	<p>Чувства и эмоции.</p>	<p>Чувства и эмоции, их роль в профессиональной деятельности.</p>

	Тест эмоций. Истоки негативных эмоций	Способы выражения. Регуляция эмоционального состояния. Практическая работа. Самоанализ эмоциональных состояний. (Приложение 6)
5	Стресс и тревожность	Тревожность. Эустресс и дистресс. Реакция на стресс. Связь с темпераментом, личностными качествами, самооценкой, уровнем притязаний, самочувствием. [10] Практическая работа. Анализ качеств характера, провоцирующих конфликты, препятствующих возникновению конфликтов. Диагностические процедуры. Методика «Определение уровня тревожности». Тест «Оценка школьных ситуаций». [16]
6	Внимание и память	Общее представление о внимании и памяти. Основные свойства внимания: устойчивость, объем, переключаемость, распределение, концентрация. Основные функции памяти. Слуховая, зрительная, моторная, эмоциональная, логическая память. Условия развития внимания и памяти. Роль в профессиональной деятельности. Практическая работа. Упражнения «Двойной счет», «Муха». (Приложение 7)
7	Уровень внутренней свободы	Уровень внутренней свободы как субъективное ощущение человека. Влияние на отношение к событиям своей жизни и принятие решений. Зависимость от внешних обстоятельств, мнения окружающих, средств массовой информации. [2] Практическая работа. Анализ ситуаций. Диагностические процедуры: методика «Уровень внутренней свободы». [14]
8	Обобщающий урок по теме «Что я знаю о своих возможностях»	Психологический портрет и психологические особенности. Соответствие представлениям о себе. Практическая работа. Самоанализ по результатам тестов «Мой психологический портрет».
9	Классификации профессий. Признаки профессии	Практическая работа по результатам диагностики «Ориентация». Предмет, цели, средства, условия труда. Профессии типа «человек-человек», «человек-техника», «человек-природа» «человек - знаковая система» «человек-художеств. образ». [7]

		Упражнения «По горячим следам», «Назови профессию». [1] Работа со «словарем профессий». [17]
10	Определение типа будущей профессии	Характеристика профессий по признакам профессиональной деятельности. [12] Игры «Аукцион», «По горячим следам». [13] Работа со «словарем профессий».
11	Определение профессионального типа личности	Связь между психологическим типом человека и его профессией. Типы личности (по Дж. Голланду): реалистический, интеллектуальный, социальный, офисный, предпринимательский, артистический. Приспособленность различных типов к профессиональным областям. [11] Практическая работа. Анализ профессионального типа личности. Работа со «словарем профессий».
12	Имидж делового человека. Коммуникативные навыки.	Модели поведения. Тактика общения. [3, с. 197] Профориентационная игра «Пришельцы» [11, с. 49]
13	Профессия и здоровье	Учет состояния здоровья при выборе профессии. Типы профессий по медицинским противопоказаниям. Требования к здоровью человека. Укрепление здоровья в соответствии с требованиями профессии. Условия и режим труда. Практическая работа. Анализ медицинских ограничений профессиональной пригодности. Работа со «словарем профессий». Диагностические процедуры. Методика «Мое здоровье» (опросник «Вегетативная лабильность»). [15]
14	Обобщающий урок по теме «Что я знаю о профессиях»	Модель будущей профессии. Самоанализ. Практическая работа. Анализ профессий, соответствующих интересам и склонностям, состоянию здоровья. Дискуссионный метод: обсуждение специально подготовленных ситуаций. [11, с. 31]
15	Мотивы выбора профессии	Мотивы трудовой деятельности. Уровень профессионализма, мотивация, система ценностей человека. Мотивация как важнейшее условие профессиональной самореализации личности.

		Практическая работа. Анализ профессиональной и внепрофессиональной мотивации, анализ жизненно важных ценностей. Диагностические процедуры. Методика Головахи «Определение мотивации». [18]
16	Стратегия выбора профессии	Правильный выбор профессии: «хочу» - склонности, желания, интересы личности; «могу» - человеческие возможности, ресурсы личности; «надо» - потребности рынка труда в кадрах. [5] Целеполагание в профессиональной деятельности. Условия достижения целей. [6] Рефлексия. «Анкета профессионального самоопределения» (Приложение 8)

По результатам диагностик проводятся индивидуальные консультации педагога-психолога с обучающимися, родителями и педагогами.

В основе критериев эффективности профориентационной работы лежит личное понимание ее целей и факторов психологической готовности подростков к выбору профессии:

1. своевременность профессионального выбора;
2. осознанность выбора;
3. реалистичность выбора
4. согласованность, или непротиворечивость профессионального выбора.

Все четыре критерия взаимосвязаны и должны рассматриваться в сочетании друг с другом. Их выявление – не самоцель, а средство оценки эффективности профориентационной работы, помогающее увидеть свои просчеты и недоработки. Анкету самоопределения, в вопросы которой «защиты» эти критерии, целесообразно повторить через год систематической профориентационной работы в форме занятий, тренингов и классных часов по самоопределению. Если мы делаем свое дело хорошо, то уже через год увидим в наших детях позитивные изменения.

## Список литературы

1. Аверкин, В. Н. Путевка в жизнь: Образование, профессии, карьера: учеб. -справ. пособие для 9, 10, 11 кл. общеобразоват. Учреждений / В. Н. Аверкин, О. М. Зайченко. – М.: Просвещение, 2005.
2. Арбузова Е.Н., Анисимов А.И., Шатровой О.В. Практикум по психологии общения. - СПб.: Речь, 2008.
3. Бороздина Г.В. Психология делового общения: учебное пособие. М.: ИНФРА-М, 2000.
4. Грецов А.Г. Тренинг общения для подростков. -СПб.: Питер, 2008.
5. Грецов А.Г. Выбираем профессию. Советы практического психолога. – СПб.: Питер, 2005.
6. Гурова Е. В. Профориентационная работа в школе: метод. пособие / Е. В. Гурова, О. А. Голерова. - М.: Просвещение, 2007.
7. Климов А. Е. Развивающийся человек в мире профессий – Обнинск: «Принтер», 1993.
8. Новикова О.Н. Школьные практики сопровождения профессионального самоопределения подростков. – Пермь, 2017 г.
9. Павлова Т.Л. Профориентация старшеклассников: Диагностика и развитие профессиональной зрелости. – М.: ТЦ Сфера, 2006.
10. Психологический тренинг с подростками\ Л.Ф. Анн. -СПб.: Питер, 2003.
11. Пряжников Н.С. П85 Профориентация в школе: игры, упражнения, опросники (8-11 классы). - М.: ВАКО, 2005. (Педагогика. Психология. Управление).
12. Романова Е.С. 99 популярных профессий. Психологический анализ и профессионаграммы. 2-е изд. СПб.: Питер, 2006.
13. Резапкина Г.В. Психология и выбор профессии: программа предпрофильной подготовки.- М.: Генезис, 2006.
14. Резапкина Г.В. Секреты выбора профессии. - М.: Генезис, 2002.
15. Резапкина Г.В. Я и моя профессия: Программа профессионального самоопределения для подростков. -М.: Генезис, 2004.
16. Самоукина Н.В. Карьера без стресса. – СПб.: Изд-во «Питер», 2003. Сидоренко Е.В. Тренинг коммуникативной компетентности в деловом взаимодействии. - СПб.: Речь, 2008.
17. Информационный ресурс «Магия слов. Словари.» Режим доступа: <https://my-dict.ru/dic/slovar-professiy/>
18. Информационный студенческий ресурс «Студопедия. Нет». Режим доступа: [https://studopedia.net/18\\_11758\\_test-opredelenie-motivatsii-metodika-eagolovahi.html](https://studopedia.net/18_11758_test-opredelenie-motivatsii-metodika-eagolovahi.html)
19. Файловый архив студентов. «Профессиональный идеал и профессионаграмма учителя. Программа профессионально - личностного самосовершенствования и пути ее реализации». Режим доступа: <https://studfile.net/preview/4642706/>

## Приложения

### Приложение 1

#### Анкета для родителей

Уважаемые родители! Ваш ребенок оканчивает школу и ему предстоит выбрать профессию. Это трудный и ответственный шаг, влияющий на всю его дальнейшую жизнь. Педагог может подсказать Вашему ребенку, как сделать этот выбор более осознанно. Вы же в свою очередь можете помочь в этом, ответив на вопросы анкеты. После каждого вопроса нашей анкеты мы предлагаем список возможных ответов, из которых Вы можете выбрать по своему усмотрению соответствующие Вашему мнению по предложенному вопросу, подчеркнуть их. В некоторых случаях можно дать несколько ответов.

Ваша фамилия, имя, отчество \_\_\_\_\_

1. Выбрал ли Ваш сын (дочь) учебное заведение для продолжения образования?  
а) да, выбрал; б) выбрал, но еще колеблется; в) не выбрал; г) не знаю.
2. В каком учебном заведении, по Вашему мнению, следует продолжать образование сыну (дочери)?  
а) в профтехучилище; б) в техникуме; в) в школе.
3. Как вы думаете, Ваше мнение совпадает с желанием сына (дочери) или нет?  
а) полностью совпадает; б) совпадает в основном;  
в) трудно сказать (не знаем); г) не совпадает.
4. Если выбор дальнейшего места учебы сына или дочери не совпадает с Вашим намерением, как Вы к этому относитесь?  
а) буду настаивать на своем; б) буду просить изменить свое решение;  
в) трудно сказать; г) соглашусь с его выбором.
5. Укажите, какие способности проявились у Вашего сына (дочери)?  
а) технические; б) математические; в) литературные; г) лингвистические (к языкам);  
д) биологические; е) педагогические; ж) организаторские; з) художественные;  
и) музыкальные; к) спортивные.
6. В какой области деятельности Вы советуете заниматься в дальнейшем?  
а) производство; б) сфера обслуживания; в) наука; г) медицина; д) педагогика;  
е) административная деятельность; ж) искусство; з) спорт; и) военное дело.
7. Какие занятия более всего привлекают Вашего ребенка во внеучебное время?  
а) углубленное изучение учебного предмета или области знаний;  
б) посещение специальных школ, участие в олимпиадах;  
в) работа в предметных и технических кружках;  
г) занятия искусством, спортом, чтение, общественная работа, просмотр телепередач;

д) не имеет определенных занятий.

8. Что, по Вашему мнению, должно определять выбор профессии?

- а) мнение родителей; б) интерес к профессии; в) способность к данной профессии;
- г) возможность профессионального роста; д) потребности города в кадрах;
- е) материальное благополучие; ж) условия труда.

9. Что Вы можете сказать о здоровье Вашего ребенка?

- а) ребенок здоров; б) имеются отклонения в состоянии здоровья;
- в) значительные отклонения в состоянии здоровья (состоит на учете врачей-специалистов) или затруднения в оценке его преобладающих интересов и способностей.

Параллельное анкетирование учащихся и родителей дает возможность выявить искаженные представления последних о личности детей, уровень понимания общей ситуации профессионального выбора. На основе полученных данных учитель также может сопоставить оценку родителей и мнение ребенка со своими представлениями о нем. В случае несовпадения важно установить его причину (неадекватная самооценка подростка, необъективность или неискренность родителей и др.).

## Приложение 2

### Профориентационная беседа - стандартизированное интервью

Начинать профориентационную работу школьному психологу лучше всего с профориентационной беседы.

Профориентационная беседа помогает школьнику ответить на вопросы:

- кто я;
- какой я;
- зачем я;
- кем я хочу быть;
- кем я могу быть;
- кем (каким) мне надо быть;
- каким (кем) я не хочу быть;
- как осуществить намеченные планы.

Схема индивидуальной беседы с учащимися

#### I. Профессиональные намерения учащегося.

1. Что собираетесь делать после окончания 9 класса:

- учиться в 10-11 классах, ПТУ, техникуме (записать полное название учебного заведения);
- работать (записать полное название предприятия, цеха, отдела, специальности).

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

3. Знаете ли вы о требованиях избираемой профессии к человеку?
4. Что вам советуют делать родители после окончания 9 класса? Согласны ли вы с их мнением?

## II. Интересы.

1. Какие учебные интересы преобладают у вас (любимые и нелюбимые предметы школьной программы).
2. Есть ли интересы, связанные с выбором профессии (чтение специальной литературы, беседы о профессии со специалистом, посещение учебных заведений)?
3. Как развиваете свои интересы, связанные с выбором профессии?
4. Оказывают ли вам помощь родители в развитии учебных интересов и интересов к профессиональной деятельности? В чем это заключается?
5. Увлекающая вас литература (читательские интересы).
6. Какие кружки, секции, факультативы вы посещаете с удовольствием и что вас в них привлекает (сам процесс деятельности, общение со сверстниками, ваша успешность в данной деятельности)?

## III. Склонности.

1. Какие склонности проявляются у вас в учебной деятельности, в кружковой работе в свободное от учебы время?
2. Есть ли склонности, связанные с выбором профессии («проба сил»)?
3. Как развиваете свои склонности, связанные с выбором профессии?
4. Оказывают ли вам помощь родители в развитии склонностей к какой-либо профессиональной деятельности? В чем это заключается?

## IV. Способности.

1. Какие способности вы у себя находите (в учебной и внеучебной деятельности)?
2. Есть ли профессиональные способности, т.е. способности, необходимые для успешного освоения избираемой профессии?
3. Как развиваете свои способности, связанные с выбором профессии (тренируете память, внимание, улучшаете физическую подготовку, углубляете знания о профессии)?
4. Совпадают ли ваши интересы, склонности с вашими способностями (совпадают частично или совсем не совпадают)?

## V. Личные качества.

1. Какие личные качества, по вашему мнению, наиболее ярко у вас выражены (положительные или отрицательные)?
2. Какие качества, по вашему мнению, необходимо развить для успешного освоения избираемой профессии?

3. Как вы развиваете качества, необходимые для успешной профессиональной деятельности?
4. Занимаетесь ли вы самовоспитанием?
5. Оказывают ли вам помощь учителя, родители, значимые взрослые в развитии личных качеств?

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

1. Как вы оцениваете достигнутые вами успехи в учебной деятельности?
2. По каким учебным предметам, по вашему мнению, будут нужны знания в дальнейшей профессиональной деятельности?
3. Намерены ли вы улучшать (сейчас и в дальнейшем) свои знания по дисциплинам, которые будут нужны в будущей профессиональной деятельности? Какие это дисциплины? Занимаетесь ли вы уже сейчас такой подготовкой?
4. Считаете ли вы, что сможете осуществить свои профессиональные намерения? Что этому может помешать?
5. В случае неосуществления основных планов есть ли запасные у вас планы?

#### VII. Рекомендации учащемуся по подготовке к выбору профессионального пути.

1. Литература для чтения.
2. Кружок, факультатив, углубленное изучение отдельных предметов.
3. Встреча со специалистом.
4. Рекомендации по развитию, совершенствованию индивидуальных качеств.
5. Дата первичной профконсультации \_\_\_\_\_

**Вывод:** \_\_\_\_\_

---

Предварительная беседа (анкета) поможет психологу сориентироваться в подготовке к первичной профконсультации для учащихся, их педагогов и родителей. Ему очень важно также разобраться в мотивах выбора профессии.

### Приложение 3

#### Интернет-ресурсы по вопросам выбора профессии и планирования карьеры

1. <http://atlas100.ru> - Атлас профессий
2. <https://vuz.edunetwork.ru/59/> - Вузы Пермского края
3. <https://szn-old.permkrai.ru/professionalnaya-orientatsiya/sovety-po-vyboru-professii/> - Управление в сфере содействия занятости Министерства социального развития Пермского края
4. <http://www.job.ru> - «Всё о работе. Вакансии и резюме, аналитика, кадровые агентства»

5. <http://www.metodkabi.net.ru> - «Методический кабинет профориентации» психолога-профконсультанта Галины Резапкиной
6. <https://www.sites.google.com/site/virtualnyjkabinet375/katalogi-proforientacionnyh-resursov> - Виртуальный кабинет по профориентации «Шаг в будущее»
7. <http://psyttests.org/> - Психодиагностические методики в режиме онлайн, бесплатно, без регистрации
8. [https://moeobrazovanie.ru/testy\\_na\\_vybor\\_professii/](https://moeobrazovanie.ru/testy_na_vybor_professii/) - Психологические и профориентационные методики для школьников и взрослых

## Приложение 4

### Конспект интерактивной лекции для подростков по теме «Темперамент и выбор профессии»

**Формат занятия:** интерактивная лекция.

**Цель:** стимулирование интереса учащихся к самопознанию как основе будущего успешного профильного и профессионального самоопределения.

**Продолжительность:** 40 мин.

Добрый день, ребята! Я пригласила вас для того, чтобы обсудить важную для всех проблему: выбор профессии.

Но вначале – несколько примеров из жизни. Думаю, все вы смотрели известный фильм «Титаник», основанный на реальных событиях. Крушение «Титаника» - одна из самых страшных катастроф в истории человечества. По основной версии, причиной ее стала ошибка рулевого – он не успел увести корабль от столкновения с айсбергом. Скорость лайнера была велика, ночь была темная, и рулевому не хватило буквально нескольких секунд, чтобы принять верное решение.

Перенесемся в недавнее прошлое. Несколько лет назад был случай: космическая ракета с тремя спутниками «Глонасс» упала и взорвалась через десять секунд после старта. Оказалось, что при ее сборке допустили ошибку. Один из датчиков был поставлен неправильно, что и привело к сбою в работе всей системы.

Практически каждый день в новостях мы слышим: «На трассе произошло ДТП, водитель не справился с управлением, выехал на встречную полосу» и т.д.

Что общего во всех этих случаях? **Чаще всего причиной аварий и катастроф является сам человек. «Человеческий фактор» – как говорят специалисты.** В основе этих роковых ошибок – усталость, замедленная реакция, или наоборот – суета, поспешность, неоправданный риск.

Для чего я приводила примеры всех этих аварий и катастроф? Конечно не для того, чтобы вас расстроить или напугать. Все дело в том, что **возможности у каждого человека разные**. Если вы выбираете профессию не по вашим возможностям – вы непременно будете совершать ошибки. А цена этих ошибок может быть очень и очень высока. Поэтому **очень важно, чтобы ваши возможности соответствовали требованиям вашей будущей работы.**

Каждый из нас имеет свои особенности. Кто-то на уроке отвечает быстро, а кто-то долго не может собраться с мыслями, хотя все выучил. Одни люди не теряются в стрессовой ситуации, а другие чувствуют растерянность и беспомощность.

Все эти особенности человека – работоспособность, активность, быстрота реакции и т.д. – являются врожденными. Объединяются они одним словом – **темперамент**.

Темперамент проявляется в том, **как человек действует**: быстро или медленно, суетливо или планомерно, решительно или пассивно. Жизнь очень разнообразна, в каких-то ситуациях надо быть активным, а в каких-то – лучше подождать, не горячиться. Можно сказать, что **человеку с определенным типом темперамента подходят определенные профессии**. С другой стороны, **есть такие профессии, которые не подходят людям с определенным темпераментом**.

Как понять, кто перед нами – сангвиник или холерик, флегматик или меланхолик? Можно просто понаблюдать за тем, как человек себя ведет – в общении с людьми, в работе, в учебе. А можно использовать для этого психологические тесты. Приглашаю вас пройти один из таких тестов.

Диагностика типа темперамента (10-15 мин. – электронное тестирование)

Методика «Личностный опросник Г. Айзенка» (EPI), подростковый вариант.

Обучающиеся садятся за компьютеры.

Выход на сайт: <http://psyttests.org/eysenck/epiY-run.html> (сайт с тестом открыт заранее).

1. Первый тип темперамента – сангвиник – человек общительный и активный. Ему легко работать с людьми, он может быстро найти контакт даже с незнакомым человеком. Кроме того, сангвиник быстро принимает решения, не теряется в сложных ситуациях. Поэтому ему **подходит работа с людьми, а также работа в сложных и даже экстремальных условиях**. Больше всего сангвиники не выносят отсутствие общения, поэтому **рутинная работа исключительно с бумагами будет для них скучной**.

Профессии, должности	
Подходят:	Не подходят:

- педагог - врач-хирург - спортивный тренер - руководитель предприятия - бизнесмен	- бухгалтер - работник архива - корректор - статистик - IT-специалист
--	---

2. Флегматик – терпеливый, основательный, вдумчивый человек. Ему **подойдет работа, требующая внимательности и аккуратности (с документами или с техникой). Главное – чтобы ему не приходилось выполнять десять дел одновременно, работать в напряженном ритме.** Быстрый темп работы и частые переключения внимания очень утомляют флегматика.

Профессии, должности	
Подходят:	Не подходят:
- бухгалтер - электрик - научный работник - переводчик художественной литературы	- менеджер по продажам - авиадиспетчер - гид-переводчик - ди-джей

3. Холерик – практически полная противоположность флегматика. **Для холерика невыносима рутинная работа,** где надо выполнять одни и те же действия, или детально разбираться в мелочах. На это просто не хватает терпения. А вот **работа, требующая разнообразного общения, быстрого принятия решений** – это для холерика то, что надо!

Профессии, должности	
Подходят:	Не подходят:
- телеведущий - журналист - менеджер по продажам - водитель (экстренные службы: пожарная, полиция, скорая)	- рабочий на конвейере (сборщик) - бухгалтер - корректор - ювелир

4. Меланхолик – «человек-мимоза», т.е. как хрупкий и чувствительный цветок. Трудно переносит быстрые изменения в работе, экстремальные условия, работу в ночные смены. Он может какое-то время держаться за счет силы воли, но потом все равно наступает срыв – меланхолик может даже заболеть. Поэтому ему **не рекомендуется работа в напряженном ритме, с риском для жизни, с большой ответственностью и необходимостью принимать важные решения.** В то же время в спокойных условиях, при размеренном ритме работы меланхолики – прекрасные труженики.

Профессии, должности	
Подходят:	Не подходят:
- программист - библиотекарь - врач УЗИ-диагностики	- пожарный, спасатель - следователь - летчик, космонавт

- дизайнер	- руководитель предприятия
- психолог-консультант	- врач-хирург

Как правило, следует говорить о преобладании тех или иных черт темперамента, поскольку в жизни в чистом виде они встречаются редко. В этом случае темперамент очень гибкий, в разных ситуациях человек может быть разным. Где-то проявляет себя сангвиником, где-то флегматиком и т.д.

Проведем небольшой опрос. Уважаемые сангвиники, поднимите руки, пожалуйста! Хорошо, теперь флегматики! Холерики, сколько вас? А сколько меланхоликов? И наконец – «универсалы», у кого равное соотношение всех типов?

Может быть, кто-то из вас подумает: «Ну, допустим я меланхолик, и что? Все равно я хочу стать военным, или спасателем, или врачом-хирургом. Я все равно своего добьюсь!».

Сможет ли человек со слабой нервной системой (меланхолик) быть спасателем МЧС, пожарным, полицейским, врачом скорой помощи? Может попробовать. Упорство – похвальная черта! Конечно, вы можете добиться многого в жизни, если поставите цель и будете к ней стремиться. Но необходимо помнить о двух важных вещах.

**Во-первых:** тот же меланхолик плохо переносит длительное умственное и физическое напряжение. А значит, быстрее устает и может совершать ошибки. Есть профессии, которые предполагают высокую ответственность за жизнь других людей. Ошибки этих специалистов приводят к трагическим последствиям. Ошибка хирурга может привести к гибели одного человека. Ошибка авиадиспетчера – погубит сотни людей. **Именно об этом мы говорили в начале нашей беседы.** В основе многих происшествий – то, что человек не рассчитал свои силы, переоценил их.

**Во-вторых:** настоящему профессионалу необходимо думать не только о других людях, но и о себе. То есть сохранять свое здоровье (физическое и психологическое), чтобы успешно выполнять свои обязанности. Возьмем работу спасателя МЧС. Спасателю-меланхолику после первого же дня работы в условиях чрезвычайной ситуации (пожар, наводнение, землетрясение и т.д.), вполне вероятно, самому понадобится медицинская и психологическая помощь. А что это за спасатель, если его самого надо спасать!

Таким образом, тип своего темперамента надо обязательно учесть, выбирая будущую профессию – чтобы не создавать проблем себе и окружающим.

К сожалению, время нашей встречи ограничено, я не могу в полной мере рассказать обо всех особенностях темперамента. Поэтому рекомендую вам дома еще раз обдумать результаты вашего тестирования, и ответить еще на несколько вопросов (раздаются бланки «Вопросы для самоанализа»).

#### **Вопросы для самоанализа (домашнее задание)**

1. Какой тип темперамента получился у тебя?
2. Помогает или мешает тебе твой тип темперамента в учебе, в общении? В чем именно это проявляется? Заполни 2 таблицы:

Мой темперамент в учебе:	
В чем мне помогает	В чем мне мешает
Мой темперамент в общении с людьми:	
В чем мне помогает	В чем мне мешает

3. Есть ли какая-либо профессия, которая тебе нравится, интересна тебе? А может быть такая профессия не одна?

Чтобы ответить на этот вопрос, узнай о нравящихся тебе профессиях больше – спроси родителей, учителей, знакомых, найди информацию в интернете.

Соответствует ли твой темперамент этой профессии?

4. Ты обнаружил(а), что какая-то профессия тебя привлекает, но по твоим особенностям темперамента тебе не рекомендуется. Есть ли какие-то профессии, близкие к ней, похожие на нее? Какие еще профессии ты можешь выбрать, кроме этой?

Например: «я не могу быть полицейским, но могу быть юристом – и те и другие защищают закон и права граждан». [8]

## Приложение 5

### Занятие для подростков по теме «Темперамент и выбор профессии»

**Цель:** стимулирование интереса к самопознанию как основе будущего успешного профильного и профессионального самоопределения.

**Продолжительность** – 40 мин.

Добрый день! Продолжим тему предыдущего занятия: темперамент и выбор профессии.

Для начала – проведем небольшую игру! Когда вы были маленькие, вы наверняка любили смотреть мультфильмы. А может быть, любите смотреть и сейчас? Сейчас на экране вы увидите несколько персонажей из мультфильмов.

#### 1. Карлсон.

Знаком ли вам этот герой? Как его зовут? Кем, на ваш взгляд, он мог бы работать?

**(Если дети будут затрудняться, можно подсказать возможные ответы).**

Варианты: летчик, артист цирка, аниматор – тот, кто развлекает детей на праздниках, дегустатор кондитерских изделий.

#### 2. Кот Матроскин.

Как зовут этого персонажа? Из какого он мультфильма? Кем, на ваш взгляд, он мог бы работать? Варианты: предприниматель, животновод, фермер, экономист.

### **3. Медведь из м/ф «Маша и медведь».**

Кем, на ваш взгляд, мог бы работать Медведь? Варианты: повар, фермер, агроном.

### **4. Маша из м/ф «Маша и медведь».**

Кем могла бы работать Маша?

Варианты: ведущий развлекательных мероприятий, тележурналист, актер театра.

Хорошо! А теперь подумаем, какие профессии Маше точно не подошли бы?

Возможные ответы: бухгалтер, учитель, инженер, научный работник.

**Вывод:** у каждого героя есть свои особенности. Поэтому одни профессии им подходят, а другие нет. Точно так же свои психологические особенности есть у каждого из нас.

Вспомним, какие типы темперамента бывают. (Вместе с подростками дать определения типам темперамента).

Еще один важный момент. Некоторые люди думают, что сангвиник – самый успешный и благополучный человек, а меланхолик – это «неудачник». На самом деле это совсем не так!

Примером могут служить выдающиеся люди, известные вам. Среди них есть представители всех типов. Можно говорить, что, например, Пушкин был сангвиником, Кутузов – флегматиком, Петр I – холериком, а Чайковский – меланхоликом. При этом все они прославили себя и прославили нашу страну, каждый в своей области – будь то политика, военное дело, поэзия или музыка.

Но попробуйте представить себе Чайковского на войне, командующего целой армией. Или Петра Первого, часами сидящего за пианино и сочиняющего музыку. И то и другое вообразить трудно! «Беда, коль пироги начнет печь сапожник, а сапоги тачать пирожник» - сказано в известной басне Крылова. Успеха можно достичь только учитывая все свои возможности и ограничения.

**Чтобы стать успешными, очень важно выбрать себе работу так, чтобы она соответствовала вашим особенностям и вашим возможностям (в том числе вашему темпераменту). Неудачниками люди становятся, когда выбирают «не свое» дело.**

Темперамент – только часть нашей личности. Зная один только темперамент, нельзя однозначно судить, кем человек может стать, какую профессию освоить. Поэтому, чтобы сделать в жизни правильный выбор, необходимо глубоко изучить себя. «**Познай себя**» – как говорили древние греки. Это трудно, но очень увлекательно!

### **Выводы и рекомендации по результатам занятия**

К чему мы пришли? Можно сделать несколько выводов:

- Темперамент – это врожденные особенности человека.

- Темперамент практически не меняется в течение жизни (холерик не может стать меланхоликом, и наоборот).

- «Чистые» типы темперамента встречаются редко, чаще они смешанные.

- Человеку с определенным типом темперамента подходят одни профессии и не подходят другие. При выборе профессии свой тип темперамента важно учитывать, чтобы не навредить ни себе, ни окружающим людям.

- Не бывает «хороших» и «плохих» типов темперамента. Каждый человек может быть успешен в своей профессии, если выбирает ее обдуманно, зная свои возможности и ограничения.

### **Рекомендации для дальнейшей профессиональной ориентации**

Темперамент – только часть нашей личности. Зная только темперамент, нельзя однозначно судить, кем человек может стать, какую профессию освоить. Поэтому, чтобы сделать в жизни правильный выбор, необходимо глубоко изучить себя. «Познай себя» - как говорили древние греки. Это трудно, но очень увлекательно! Есть специалисты, которые помогают людям изучать себя и принимать важные жизненные решения. Это ваши школьные педагоги, классные руководители, психологи школ и психологических центров, профконсультанты государственной службы занятости. Обращайтесь к ним, задавайте вопросы, которые вас волнуют, и вам обязательно помогут! [8]

## **Приложение 6**

### **Занятие для подростков по теме «Чувства и эмоции»**

**Цель:** расширение знаний подростков об эмоциональной сфере, особенностях переживания и проявления эмоций.

**Задачи:** ознакомить учащихся с понятиями «эмоции» и «чувства», привести их классификацию; способствовать формированию у учащихся эмоциональной компетентности; научить учащихся навыкам самоанализа, самопонимания и понимания чувств других.

Здравствуйтесь! Я рада сегодня видеть всех вас. Итак, начнем! Прежде, чем озвучить тему занятия, я предлагаю вашему просмотру видеотрегмент.

**Видеотрегмент «Головоломка» (1,10 мин).** Я думаю, вы догадались, о чем мы будем говорить сегодня. Да? Какая у нас сегодня тема? (Учащиеся называют тему). Да все верно. Тема нашего занятия «Эмоции и Чувства».

Человек не может оставаться равнодушным к окружающему миру. Предметы и люди, с которыми он сталкивается, события, свидетелем или участником которых он становится, вызывает у человека различные чувства: радость, печаль, хорошее или плохое настроение, испуг, возмущение, гнев. Они выражают отношение человека к действительности.

Характер переживаний зависит от того, какое значение имеют различные объекты для человека, насколько они удовлетворяют его потребности. Чувства играют в жизни человека роль внутренних регуляторов поведения, они сигнализируют о том, как протекает деятельность, все ли обстоит в жизни благополучно.

Например: испортилось у человека настроение. Иногда сам человек не знает, отчего это произошло. Но причина все-таки обязательно есть. И чувства, сигнализируя человеку о том, что что-то случилось, заставляют искать причину испортившегося настроения, анализировать свои и чужие поступки. В конце концов, причина обнаруживается: несправедливо упрекнул близкий человек, товарищ совершил плохой поступок.

Собственное поведение тоже вызывает у человека определенные чувства, и не всегда приятные. Бывает, что начинают терзать угрызения совести, - значит, какие-то поступки заслуживают осуждения. И мучительное, не проходящее чувство заставляет искать ошибку, призывает исправить сделанное.

Таким образом, *чувства - это переживаемые внутренние отношения человека к тому, что происходит в его жизни, что он познает или делает (нравственные – нежность, жалость, дружба, любовь; интеллектуальные – чувство юмора, сомнения, догадки; эстетические – прекрасного, возвышенного, низменного).*

Одной из форм переживания чувств являются эмоции. Нередко слова «эмоции» и «чувство» употребляют как синонимы. Как вы думаете это правильно? (Учащиеся высказывают свое мнение). **Эмоция – это временное переживание постоянного чувства; реакция человека на различные воздействия.** Поэтому понятие «эмоция» уже, чем понятие «чувство». Эмоцией называется, например, не само чувство любви к музыке, а состояние наслаждения, восхищения, которые переживает, испытывает человек, слушая на концерте хорошую музыку в хорошем исполнении, то же чувство переживается в форме отрицательной эмоции возмущения при слушании музыкального произведения в плохом настроении. Эмоции всегда субъективны и отражают значимость для человека объекта, события, его ожиданий. Например – отсутствие учителя по болезни у одного ученика вызовет бурную радость («Ура! Значит, не спросят»), а у другого – огорчение («Зря вчера старался, целый вечер потратил, чтобы выучить заданный материал»), возможно и проявление сочувствия.

По мнению психолога Кэррола Изарда (автора дифференциальной теории человеческих эмоций), существует 10 базовых эмоций, каждая из которых обладает уникальными признаками:

- интерес (+), радость (+), удивление (+, -), страдание (-), гнев (-), отвращение (-), презрение (-), страх (-), стыд (-). удовольствие (+).

Из соединения основных эмоций возникают комплексные эмоциональные состояния (тревожность – страх, гнев, вина, интерес).

Человек испытывает гамму эмоций. Я предлагаю вам поработать с тестом «Мои привычные эмоции». [19] Бланки лежат перед вами. Этот тест пригоден для оценки своего привычного эмоционального реагирования по мере того, как вы будете овладевать навыками культуры эмоций.

Владение собой, своими эмоциями - важная составляющая эмоциональной культуры личности. Управление эмоциями и чувствами включает следующие составляющие: контроль за своими эмоциональными реакциями, осмысление их, регулирование этих реакций, т. е. нахождение адекватного способа выражения чувств и эмоций, замена негативных эмоций позитивными.

Скажите, пожалуйста, с помощью чего человек выражает свои эмоции и чувства. Да именно с помощью мимики и жестов.

Об искренности человеческих эмоций обычно говорит симметрия в отображении чувства на лице.

Особой эмоциональной выразительностью отличаются губы человека, читать которые совсем несложно: например, усиленная мимика рта или закусывание губ, к примеру, свидетельствуют о беспокойстве, а скривленный в одну сторону рот — о скепсисе или насмешке.

Улыбка на лице, как правило, выказывает дружелюбие или потребность в одобрении. Так как улыбки сплошь и рядом отображают разные мотивы, желательно не слишком полагаться на их стандартное истолкование:

- чрезмерная улыбчивость — потребность в одобрении;
- кривая улыбка — знак контролируемой нервозности;
- улыбка при приподнятых бровях — готовность подчиниться;
- улыбка при опущенных бровях — выказывание превосходства;
- улыбка без подъема нижних век — неискренность.

**Типичные выражения лица**, сообщающие об испытываемых эмоциях, таковы:

- *радость*: губы искривлены и их уголки оттянуты назад, вокруг глаз образовались мелкие морщинки;
- *интерес*: брови немного приподняты или опущены, тогда как веки слегка расширены или сужены;
- *счастье*: внешние уголки губ приподняты и обычно отведены назад, глаза спокойные;
- *удивление*: поднятые брови образуют морщины на лбу, глаза при этом расширены, а приоткрытый рот имеет округленную форму;

- *отвращение*: брови опущены, нос сморщен, нижняя губа выпячена или приподнята и сомкнута с верхней губой, глаза как бы косят; человек словно подавился или сплевывает;

- *презрение*: бровь приподнята, лицо вытянуто, голова поднята словно человек смотрит на кого-то сверху вниз; он как бы отстраняется от собеседника;

- *страх*: брови немного подняты, но имеют прямую форму, их внутренние углы сдвинуты и через лоб проходят горизонтальные морщины, глаза расширены, причем нижнее веко напряжено, а верхнее слегка приподнято, рот может быть открыт, а уголки его оттянуты назад, натягивая и распрямляя губы над зубами (последнее как раз и говорит об интенсивности эмоции...); когда в наличии лишь упомянутое положение бровей, то это — контролируемый страх;

- *гнев*: мышцы лба сдвинуты вовнутрь и вниз, организуя угрожающее или нахмуренное выражение глаз, ноздри расширены и крылья носа приподняты, губы либо плотно сжаты, либо оттянуты назад, принимая прямоугольную форму и обнажая стиснутые зубы, лицо часто краснеет;

- *стыд*: голова опущена, лицо отвернуто, взгляд отведен, глаза устремлены вниз или «бегают» из стороны в сторону, веки прикрыты, а иногда и сомкнуты; лицо довольно покрасневшее, пульс учащенный, дыхание с перебоями;

- *скорбь*: брови сведены, глаза тусклы, а внешние углы губ иной раз несколько опущены.

Поскольку в перепадах чувств люди обычно лучше контролируют свое лицо, чем тело, нередко вовсе не мимика, а поза способна рассказать об истинных переживаниях индивида.

«Жест есть не движение тела, а движение души». Он сообщает о желании человека и о том, что тот в этот момент испытывает, а привычный для кого-то жест свидетельствует о черте его характера. Внешне одинаковые жесты у различных людей могут означать совершенно непохожие вещи, но существуют и тождественные моменты:

активная жестикуляция — частый компонент положительных эмоций, понимаемый другими как выказывание дружелюбия и заинтересованности;

чрезмерная жестикуляция — признак беспокойства или неуверенности.

**Сейчас я предлагаю вам работу в группах с карточками.**

**1 группа:** Что чувствует человек (люди), который изображен на карточке. В каком состоянии он (они) находится, о чем думает? Какая ситуация могла быть причиной такого эмоционального состояния? Как будут развиваться события в будущем?

**2 группа:** Опишите, какие эмоции, и чувства вы видите на карточках?

Эмоции бывают позитивные и негативные. Мы не всегда проявляем только позитивные

эмоции и это нормально. Но что же делать, когда нас захлестывают негативные эмоции, как справиться с ними.

Эмоции плохие или хорошие – часть нашей жизни, нашего внутреннего эмоционального мира. Поэтому с эмоциями надо дружить.

Сейчас я предлагаю вам закрепить полученные сегодня знания. Каждой группе предлагаю сделать *коллаж на тему выбранной эмоции и презентовать его*.

**1 группа: «Радость»; 2 группа: «Интерес».** [4]

## Приложение 7

### Упражнение «Двойной счет»

Ученик записывает на доске числа от 1 до 20, одновременно ведя вслух обратный отсчет (пишет «1», а вслух говорит «20»; пишет «2», а говорит «19» и т.д.). Это упражнение могут выполнить 3–4 желающих.

***Когда вы делали больше ошибок: в начале или в конце задания?***

Обычно в конце работы ошибок и затруднений бывает меньше, чем в начале: внимание, как любая функция, развивается, если им заниматься, и угасает, если им пользоваться. Это упражнение тренирует способность распределять внимание.

### Упражнение «Муха»

На доске чертится девятиклеточное игровое поле 3x3. Воображаемая муха находится в центре поля. Ученики по очереди (очередность задают сами ученики) дают «мухе» одну из четырех команд (вверх, вниз, вправо, влево). Все ученики внимательно следят за перемещениями воображаемой мухи: достаточно на секунду отвлечься, чтобы потерять «муху» и выйти из игры. Выигрывает тот, кто останется.

*Без внимания нельзя ничего достичь: недостаток внимания – это недостаток мысли, иначе говоря, глупость или безумие. Рассеянность делает человека до такой степени похожим на дурака или сумасшедшего, что я не вижу особой разницы между всеми тремя. У дурака никогда не было способности мыслить, сумасшедший потерял ее навсегда, а человек рассеянный – на время.*

*У сэра Ньютона и, может быть, еще человек у 5–6 с самого сотворения мира было право на рассеянность, проистекающую от крайней напряженности мысли, которой требовали их занятия. Но если молодой человек будет проявлять в обществе подобного рода рассеянность и считать себя вправе это делать, то это мнимое право на рассеянность обернется для него скорее всего тем, что он будет просто исключен из общества. (Из письма известного английского политика и дипломата XIX века лорда Честерфильда своему сыну).*

***Согласны ли вы с мнением лорда Честерфильда? Обоснуйте свой ответ.*** [19]

**«Анкета профессионального самоопределения»**

Прочитай вопросы и выбери не больше двух вариантов предложенных ответов. Рядом с каждым ответом стоит его "цена". Подсчитай количество своих баллов.

Вопросы	+	-
1. Выбрал (а) ли ты профессию:		
а) да	+2	
б) нет		-2
2. Почему именно эту профессию:		
а) не будет проблем с трудоустройством	+2	
б) высокая зарплата	+2	
в) престижно	+2	
г) мне это интересно	+2	
3. Если не выбрал (а), то почему:		
а) плохо знаю мир профессий		-2
б) плохо знаю свои возможности		-2
в) не могу выбрать из нескольких вариантов		-2
г) не знаю, как выбирать профессию		-2
4. Что ты знаешь о своей будущей профессии:		
а) предмет, содержание, условия труда	+2	
б) профессионально важные качества	+2	
в) где можно получить эту профессию	+2	
г) спрос на эту профессию	+2	
д) ничего		-2

Если получилось **8-10 баллов** - ты имеешь четкое представление о своей будущей профессиональной карьере. Если тебе и нужна помощь профконсультанта, то лишь для того, чтобы подтвердить свой выбор.

**От 4 до 6 баллов** - выбор профессии для тебя - вполне решаемая задача. И решить ее помогут знания о себе и о мире профессий. В случае сомнений лучше обратиться к профконсультанту.

**От -2 до +2** - ты испытываешь затруднения в выборе профессии. Возможно, сейчас это не самая главная для тебя проблема. Но решить ее лучше сейчас, пока еще есть время.

**Меньше -2 баллов** - без комментариев. Советую еще раз ответить на эти вопросы, когда прочитаешь книгу до конца. [19]