### Методики для профессионального самоопределения подростков.

### Методика «Профиль»

***Инструкция.***Нравится ли вам делать то, о чем говорится в опроснике? Если да, то в бланке ответов рядом с номером вопроса поставьте плюс. Если не нравится — минус. Если сомневаетесь, поставьте знак вопроса. Чем искреннее вы ответите на все вопросы, тем точнее будет результат.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 |
| 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |

### Мне нравится...

1. Узнавать об открытиях в области физики и математики.

2. Смотреть передачи о жизни растений и животных.

3. Выяснять устройство электроприборов.

4. Читать научно-популярные технические журналы.

5. Смотреть передачи о жизни людей в разных странах.

6. Бывать на выставках, концертах, спектаклях.

7. Обсуждать и анализировать события в стране и за рубежом.

8. Наблюдать за работой медсестры, врача.

9. Создавать уют и порядок в доме, классе, школе.

10. Читать книги и смотреть фильмы о войнах и сражениях.

11. Заниматься математическими расчетами и вычислениями.

12. Узнавать об открытиях в области химии и биологии.

13. Ремонтировать бытовые электроприборы.

14. Посещать технические выставки, знакомиться с достижениями науки и техники.

15. Ходить в походы, бывать в новых неизведанных местах.

16. Читать отзывы и статьи о книгах, фильмах, концертах.

17. Участвовать в общественной жизни школы, города.

18. Объяснять одноклассникам учебный материал.

19. Самостоятельно выполнять работу по хозяйству.

20. Соблюдать режим дня, вести здоровый образ жизни.

21. Проводить опыты по физике.

22. Ухаживать за животными, растениями.

23. Читать статьи об электронике и радиотехнике.

24. Собирать и ремонтировать часы, замки, велосипеды.

25. Коллекционировать камни, минералы.

26. Вести дневник, сочинять стихи и рассказы.

27. Читать биографии известных политиков, книги по истории.

28. Играть с детьми, помогать делать уроки младшим школьникам.

29. Закупать продукты для дома, вести учет расходов.

30. Участвовать в военных играх, походах.

31. Заниматься физикой и математикой сверх школьной программы.

32. Замечать и объяснять природные явления.

33. Собирать и ремонтировать компьютеры.

34. Строить чертежи, схемы, графики, в том числе на компьютере.

35. Участвовать в географических, геологических экспедициях.

36. Рассказывать друзьям о прочитанных книгах, увиденных фильмах и спектаклях.

37. Следить за политической жизнью в стране и за рубежом.

38. Ухаживать за маленькими детьми или близкими, если они заболели.

39. Искать и находить способы зарабатывания денег.

40. Заниматься физической культурой и спортом.

41. Участвовать в физико-математических олимпиадах.

42. Выполнять лабораторные опыты по химии и биологии.

43. Разбираться в принципах работы электроприборов.

44. Разбираться в принципах работы различных механизмов.

45. Читать географические и геологические карты.

46. Участвовать в спектаклях, концертах.

47. Изучать политику и экономику других стран.

48. Изучать причины поведения людей, строение человеческого организма.

49. Вкладывать заработанные деньги в домашний бюджет.

50. Участвовать в спортивных соревнованиях.

Подсчитайте количество плюсов в каждой из десяти колонок.

Десять колонок — это десять возможных направлений профессиональной деятельности:

1 — физика и математика;
2 — химия и биология;
3 — радиотехника и электроника;
4 — механика и конструирование;
5 — география и геология;
6 — литература и искусство;
7 — история и политика;
8 — педагогика и медицина;
9 — предпринимательство и домоводство;
10 — спорт и военное дело.

Чем выше балл в колонке, тем выше ваш интерес к соответствующему предмету или виду деятельности. Максимальный балл — пять — говорит о ярко выраженном интересе к предмету или виду деятельности. Чем меньше баллов, тем слабее интерес. Если сумма баллов ни в одном столбце не превышает двух, значит, ваши профессиональные интересы еще не сформированы.

### «Формула профессии»(модификация методики Н.С. Пряжникова)

Внимательно прочитайте признаки профессий и подчеркните самые привлекательные для вас цели, предметы, средства и условия труда (один-два варианта).

**1. Цели труда**

1.1. Оценивать, проверять.

1.2. Исследовать что-либо, делать открытия.

1.3. Перевозить, перемещать людей, грузы.

1.4. Изготавливать какие-нибудь предметы.

1.5. Учить, воспитывать, консультировать.

1.6. Создавать произведения искусства.

1.7. Руководить людьми.

1.8. Обслуживать кого-либо или что-либо.

**2. Предмет труда**

2.1. Человек.

2.2. Информация.

2.3. Финансы.

2.4. Техника.

2.5. Искусство.

2.6. Животные и растения.

2.7. Изделия и продукты.

2.8. Природные ресурсы.

**3. Средства труда**

3.1. Ручные.

3.2. Механические.

3.3. Автоматические.

3.4. Компьютерные.

3.5. Мышление.

3.6. Голос, мимика, пантомимика.

3.7. Физические возможности организма.

3.8. Органы чувств.

**4. Условия труда**

4.1. Бытовой микроклимат.

4.2. Помещения с большим числом людей.

4.3. Разъезды и командировки.

4.4. Открытый воздух.

4.5. Экстремальные условия

4.6. Работа на дому.

4.7. Особые условия.

4.8. Повышенная ответственность.

Если вы уже выбрали профессию, подумайте, соответствует ли она этим характеристикам. Если не выбрали — подберите профессию, которая соответствует этим признакам.

**Опросник профессиональных склонностей Л. А. Йовайши**

***Инструкция для учащихся***

 При выборе профессии человеку очень важно учитывать свои индивидуальные склонности. Склонность — это влечение к какому-либо занятию. Чтобы определить свои профессиональные склонности, выберите один из трех вариантов — “а”, “б” или “в” — и отметьте его в бланке.

|  |  |
| --- | --- |
| **1. Мне хотелось бы в своей профессиональной деятельности:**а) общаться с самыми разными людьми;б) заниматься расчетами; вести документацию;в) снимать фильмы, рисовать, писать книги, выступать на сцене | **2. В книге или кинофильме меня больше всего привлекает:**а) художественная форма, мастерство писателя или режиссера;б) сюжет, действия героев;в) информация, которая может пригодиться в жизни. |
| **3. Меня больше обрадует премия:**а) в области науки;б) за общественную деятельность;в) в области искусства. | **4. Я скорее соглашусь стать:**а) управляющим банка;б) главным инженером на производстве;в) начальником экспедиции. |
| **5. Будущее людей определяют:**а) научные открытия;б) развитие производства;в) взаимопонимание между людьми. | **6. Если я стану директором школы, то прежде всего займусь:**а) ее благоустройством (столовая, спортзал, компьютеры и т.п.);б) созданием дружного, сплоченного коллектива;в) разработкой новых технологий обучения. |
| **7. На технической выставке меня больше привлечет:**а) внешний вид экспонатов (их цвет, форма и т.п.);б) внутреннее устройство экспонатов;в) их практическое применение. | **8. В людях я прежде всего ценю:**а) мужество, смелость, выносливость;б) дружелюбие, чуткость, отзывчивость;в) ответственность, честность, аккуратность. |
| **9. В свободное от работы время мне хотелось бы:**а) писать стихи, сочинять музыку или рисовать;б) ставить различные опыты, эксперименты;в) тренироваться. | **10. Во время туристических поездок меня скорее заинтересует:**а) экстремальный туризм (альпинизм, виндсерфинг, горные лыжи);б) общение с новыми людьми;в) возможность знакомства с историей и культурой другой страны. |
| **11. Мне интереснее беседовать:**а) об автомобиле нового типа;б) о новой научной теории;в) о человеческих взаимоотношениях. | **12. Если бы в моей школе было всего три кружка, я бы выбрал:**а) техническийб) музыкальный;в) спортивный. |
| **13. В школе следует обратить особое внимание на:**а) создание атмосферы взаимопонимания между учителями и учащимися;б) укрепление здоровья учащихся, занятия спортом;в) состояние дисциплины. | **14. Я с большим удовольствием смотрю:**а) научно-популярные фильмы;б) программы о культуре и искусстве;в) спортивные программы. |
| **15. Мне хотелось бы работать:**а) с машинами, механизмами;б) с объектами природы;в) с детьми или сверстниками. | **16. Школа в первую очередь должна:**а) давать знания и умения;б)учить общению с людьми;в) обучать навыкам работы. |
| **17. Главное в жизни:**а) вести здоровый образ жизни;б) иметь возможность заниматься творчеством;в) иметь комфортные бытовые условия. | **18. Для благополучия общества в первую** **очередь необходимы:**а) защита интересов и прав граждан;б) забота о материальном благополучии людей;в) развитие науки и технический прогресс. |
| 19. **Из предложенного списка мне больше всего нравятся уроки:**а) физкультуры;б) математики;в) трудового обучения. | **20. Мне интереснее было бы:**а) планировать производство продукции;б) изготавливать изделия;в) заниматься сбытом продукции. |
| **21. Я предпочитаю читать статьи:**а) о выдающихся ученых и их открытиях;б) о творчестве художников и музыкантов;в) об интересных изобретениях. | **22. В свободное время я люблю:**а) что-нибудь мастерить, шить, ухаживать за животными, растениями;б) читать, думать, рассуждать;в) ходить на выставки, концерты, в музеи. |
| **23. Больший интерес у меня вызовет сообщение:**а) о художественной выставке;б) об экономической ситуации;в) о научном открытии. | **24. Я предпочту работать:**а) в помещении, где много людей;б) в необычных условиях;в) в обычном кабинете. |

***Подведение итогов***

Полученные данные занесите в бланк ответов. Подсчитайте число обведенных букв в каждом из шести столбцов и запишите эти шесть чисел в пустых клетках нижней строчки:

* 10-12 баллов — ярко выраженная профессиональная склонность;
* 7-9 баллов — склонность к определенному виду деятельности;
* 4-6 баллов— слабо выраженная профессиональная склонность;
* 0-3 балла — профессиональная склонность не выражена.

Шесть столбцов — это шесть видов деятельности. Обратите внимание на те виды деятельности, которые набрали большее количество баллов. Совпадает ли ваш предварительный выбор профессии с полученными результатами?

*Ответы детей*

***Ведущий****.*Ребята, вы разбились на группы в соответствии с вашими склонностями. Соотнесем то, что вы знаете о себе с тем, что получилось в результате опроса. Вам предложена характеристика склонностей к профессиональной деятельности. Итак, по группам…

**Краткая характеристика рекомендуемой профессиональной деятельности по группам:**

1. **Склонность к работе с людьми.** Профессии, связанные с обучением, воспитанием, обслуживанием (бытовым, медицинским, справочно-информационным), управлением. Тех, кто успешен в профессиях этой группы, отличает общительность, способность находить общий язык с разными людьми, понимать их настроение, намерения, хорошо помнить их особенности.
2. **Склонность к умственной работе.**Профессии, связанные с научной и исследовательской деятельностью. Кроме специальных знаний такие люди обычно отличаются рациональностью, независимостью и оригинальностью суждений, аналитическим складом ума. Как правило, им больше нравится размышлять о проблеме, чем заниматься ее реализацией.
3. **Склонность к практической деятельности.**Круг этих профессий очень широк: производство и обработка металла; сборка, монтаж приборов и механизмов; ремонт, наладка, обслуживание электронного и механического оборудования; монтаж, ремонт зданий, конструкций; обработка и использование различных материалов; управление транспортом; изготовление изделий.
4. **Склонность к эстетическим видам деятельности.**Профессии творческого характера, связанные с изобразительной, музыкальной, литературно-художественной, актерско-сценической деятельностью. Людей творческих профессий кроме специальных
способностей (музыкальных, литературных, актерских) отличает оригинальность и независимость.
5. **Склонность к экстремальным видам деятельности.**Профессии, связанные с занятиями спортом, путешествиями, экспедиционной работой, охранной и оперативно-розыскной деятельностью, службой в армии. Все они предъявляют особые требования к физической подготовке и здоровью человека.
6. **Склонность к планово-экономическим видам деятельности.**Профессии, связанные с расчетами и планированием (бухгалтер, экономист); делопроизводством; анализом текстов и их преобразованием редактор, переводчик, лингвист); схематическим изображением объектов (чертежник, топограф). Эти профессии требуют от человека собранности и аккуратности.

*Рефлексия по полученным результатам.*

### Методика «Мое здоровье»

 Прослушайте утверждения и подумайте, насколько они похожи на ваши собственные ощущения. В бланке рядом с номером вопроса поставьте плюс, если согласны с высказыванием, и минус, если не согласны.

1. Утром мне трудно вставать вовремя, я не чувствую себя бодрым.

2. Мне трудно сосредоточиться, когда я принимаюсь за работу.

3. Когда меня что-то расстроило или когда я чего-то боюсь, то в животе возникает неприятное чувство.

4. Утром я ограничиваюсь лишь чашкой чая или кофе.

5. Я часто мерзну.

6. Когда приходится долго стоять, мне хочется облокотиться на что-нибудь.

7. При резком наклоне у меня кружится голова или темнеет в глазах.

8. Мне становится не по себе, если я нахожусь на большой высоте или в закрытом помещении.

9. У меня часто бывают головные боли.

10. Когда мне надо сосредоточиться, то я могу покачивать ногой, грызть ногти, что-то рисовать и т.п.

11. Обычно я пользуюсь лифтом, потому что мне трудно подниматься по лестнице.

12. При публичном выступлении у меня учащается сердцебиение, перехватывает горло, потеют руки.

13. При неподвижном сидении на одном месте меня одолевает сон.

14. Я знаю, что такое «покраснеть до корней волос».

15. Некоторые события вызывали у меня тошноту или отсутствие аппетита.

 Чем больше «нет», тем меньше у вас поводов для беспокойства о своем здоровье. Больше половины положительных ответов — сигнал о неблагополучии. Обратите внимание на свой образ жизни, режим труда и отдыха.

 Если больше чем в десяти утверждениях говорится о знакомых вам ощущениях, уделите внимание своему самочувствию. Если вы намерены выбрать работу, связанную с хроническими нервно-эмоциональными и физическими нагрузками, проконсультируйтесь с врачом.

 ***Примечание.*** Данная методика (Опросник «Вегетативная лабильность») разработана чешскими психологами и апробирована в НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодежи Министерства здравоохранения РФ. Вегетативная лабильность — это способность организма адекватно реагировать на необычные воздействия внешней среды.

 Настоящий профессионал бережно относится к своему инструменту, будь то компьютер, скальпель, фотоаппарат или станок. Наш организм — больше чем инструмент. И самое главное, он дается нам один раз на всю жизнь. Ваше здоровье — этот один из факторов успешной профессиональной карьеры.