



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 152
КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
ИМЕНИ ГЕРОЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ Т.А. АПАКИДЗЕ

195196, Санкт-Петербург, ул. Стахановцев д. 15 к. 2, 444-02-40
ИНН 7806103861 КПП 780601001

ПРИНЯТА

решением педагогического совета

Протокол от 11.06.2024

№ 5

УТВЕРЖДАЮ

директор ГБОУ школа № 152

Клименко Р.Ю

Приказ от 11.06.2024 № 45-0



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Точка выбора»**

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 13-15 лет

Разработчик: Юракова А.С.,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2024

Пояснительная записка

Выбор траектории жизненного пути, самоопределение в мире профессий – одна из важнейших задач, решаемых молодыми людьми и девушками в старших классах общеобразовательной школы.

Технология выбора профиля в настоящее время отсутствует. Учащиеся совершают его часто интуитивно. Под влиянием случайных факторов. Поэтому учащихся необходимо заранее готовить к осознанному выбору профиля обучения, соотносясь с их возрастными особенностями.

Необходимость профессионального выбора в старшем подростковом возрасте обусловлена и внутренними причинами – личной потребностью каждого молодого человека найти себя в социуме, получить образование, интересную профессию, обеспечить достойное существование, прожить счастливую жизнь.

Основные характеристики программы:

Направленность:

Дополнительная общеразвивающая программа «Точка выбора» (далее-программа) относится к социально-гуманитарной направленности, так как в содержании программы входят темы, связанные с изучением мира профессий. Во время занятий учащиеся узнают о современном рынке труда, особенностях работы в различных сферах.

Актуальность:

Актуальность реализации программы обусловлена потребностью подростков в самоопределении, в том числе в определении сферы будущей профессиональной деятельности. А это влечёт за собой необходимость в педагогическом сопровождении профессионального самоопределения школьников, в развитии мотивации школьника к осуществлению трудовой деятельности, в формировании готовности школьников к выбору профессионального пути и к обучению в течение всей жизни.

Адресат:

Программа адресована учащимся 13-15 лет, которые хотят познакомиться с миром профессий, определить тип будущей профессии.

Уровень освоения: общекультурный.

Объем и срок освоения: Объем освоения – 72 часа, срок освоения 1 год

Отличительные особенности/ новизна (при наличии):

Занятия направлены на осознание ребёнком предрасположенности к определенному типу профессии, через самопознание, знакомство с рынком труда.

Цель: содействие в освоении надпрофессиональных компетенций, планирования профессионального и жизненного пути, ориентации в мире профессий и в способах получения профессионального образования.

Задачи:

Обучающие:

1. Изучение профессиональной направленности учащихся.
2. Расширение системы представлений восьмиклассников о мире профессий, их содержании и востребованности в настоящее время.

Развивающие:

1. Совершенствование знаний подростков о себе, своих интересах, склонностях, потребностях, способностях и других психологических особенностях.
2. Повышение компетентности в общении, как необходимое условие успешной деятельности.
3. Развитие способностей самопознания, саморазвития, самореализации.
4. Формирование адекватной самооценки.
5. Повышение уровня психологической компетентности учащихся.

Воспитательные:

1. Воспитание самостоятельности через осуществление практической деятельности.
2. Влияние на профессиональное самоопределение учащихся.

Планируемые результаты освоения:

Личностные результаты:

1. Ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях выбора.
2. Опора на личностные особенности при выборе жизненного пути.
3. Стремление к самовыражению, самоопределению.
4. Умение оценивать и анализировать полученную информацию.

Метапредметные результаты:

1. Овладение навыками исследовательской деятельности в процессе изучения мира профессий.
2. Овладение навыкам построения индивидуального маршрута, адекватного своим способностям, интересам и возможностям.

Предметные результаты:

1. Освоение основных профессиональных направленностей.
2. Формирование представлений о взаимосвязи типа профессии и личностных качеств человека.

Организационно-педагогические условия реализации ДОП:

Язык реализации: обучение осуществляется на русском языке.

Форма обучения: очная

Особенности реализации:

Условия набора и формирования групп: возраст учащихся 13-15 лет. Группа может быть сформирована как одновозрастной, так и разновозрастной. Допускается дополнительный набор на вакантные места.

Формы организации и проведения занятия:

Занятия по программе могут проводиться в групповом формате. Количество обучающихся – 15 человек.

Материально-техническое оснащение:

Для проведения занятий в кабинете необходимо оборудование: учебный кабинет; интерактивная доска, столы и стулья, шкафы и стеллажи для хранения дидактических пособий и учебных материалов; компьютер, принтер, колонки и т.п.

Учащимся необходимо иметь: тетрадь для записей и прохождения психологических тестов, анкет социальной направленности.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ОТ и ТБ. Тема «Что я знаю о профессиях». Анкета самоопределения.	2	1	1	Опрос
2.	Современный рынок труда.	2	1	1	Круглый стол
Раздел 1 Что я знаю о своих возможностях					
3.	Уровень внутренней свободы.	2	1	1	Тест
4.	Чувства и эмоции	2	1	1	Тест
5.	Что такое стресс	2	1	1	Тест
6.	Самооценка и уровень притязаний.	2	1	1	Проективная методика
7.	Темперамент и профессия	2	1	1	Тест
8.	Внимание и память	2	1	1	Игра
9.	Определения типа мышления.	2	1	1	Тест

10.	Обобщающий урок по теме «Что я знаю о своих возможностях».	2	1	1	Эссе
Раздел 2 Что я знаю о профессиях					
11.	Классификации профессий. Признаки профессии.	4	2	2	Карта интересов
12.	Формула профессии. Профессия, специальность, должность.	2	1	1	Тест
13.	Интересы и склонности в выборе профессии.	2	1	1	Круглый стол
14.	Профессионально важные качества.	2	1	1	Игра
15.	Профессия и здоровье.	2	1	1	Презентация
16.	Определение типа будущей профессии.	4	2	2	Тест
17.	Обобщающий урок по теме «Что я знаю о профессиях».	2		2	проект
Раздел 3 Способности и профессиональная пригодность					
18.	Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности.	2	1	1	Проба профессии
19.	Способности к интеллектуальным видам деятельности.	2	1	1	Проба профессии
20.	Способности к профессиям социального типа.	2	1	1	Проба профессии
21.	Способности к офисным видам деятельности.	2	1	1	Проба профессии
22.	Способность к предпринимательской деятельности.	2	1	1	Проба профессии
23.	Эстетические способности.	2	1	1	Проба профессии
24.	Уровни профессиональной пригодности.	4	2	2	Презентация
25.	Обобщающий урок по теме «Способности и профессиональная пригодность».	2		2	Тест
Раздел 4 Планирование профессиональной карьеры					
26.	Мотивы и потребности.	2	1	1	Пирамида потребностей
27.	Ошибки в выборе профессии.	2	1	1	Игра
28.	Потребности современного рынка труда.	2	1	1	Круглый стол
29.	Навыки самопрезентации	4		4	Презентация
30.	Обобщающий урок по теме «Планирование профессиональной карьеры».	4	2	2	Презентация
31.	Заключительный урок-конференция «Моя будущая профессия».	2	0	2	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеобразовательной программы
«Точка выбора»
на 202__/202_ уч.г.

Год обучения, номер группы	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1			36	36	72	1 раз в неделю по 2 часа

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Задачи:

Обучающие:

1. Изучение профессиональной направленности учащихся;
2. Расширение системы представлений восьмиклассников о мире профессий, их содержании и востребованности в настоящее время;

Развивающие:

1. Совершенствование знаний подростков о себе, своих интересах, склонностях, потребностях, способностях и других психологических особенностях;
2. Повышение компетентности в общении, как необходимое условие успешной деятельности.
3. Развитие способностей самопознания, саморазвития, самореализации;
4. Формирование адекватной самооценки;
5. Повышение уровня психологической компетентности учащихся;

Воспитательные:

3. Воспитание самостоятельности через осуществление практической деятельности;
4. Влияние на профессиональное самоопределение учащихся.

Планируемые результаты освоения:

Личностные результаты:

1. Ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях выбора.
2. Опора на личностные особенности при выборе жизненного пути.
3. Стремление к самовыражению, самоопределению.
4. Умение оценивать и анализировать полученную информацию.

Метапредметные результаты:

1. Овладение навыками исследовательской деятельности в процессе изучения мира профессий.
2. Овладение навыкам построения индивидуального маршрута, адекватного своим способностям, интересам и возможностям.

Предметные результаты:

1. Освоение основных профессиональных направленностей.
2. Формирование представлений о взаимосвязи типа профессии и личностных качеств человека.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Раздел 1 Что я знаю о своих возможностях?

Теория.

Свобода – внешняя и внутренняя. Влияние уровня внутренней свободы на выбор профессионального пути.

Чувства и эмоции, воля и волевые усилия. Положительные и негативные чувства, влияние эмоционального фона и состояния человека на работоспособность и темп деятельности.

Стресс. Основные типы поведения человека в ситуации стресса/конфликта.

Самооценка и уровень притязаний. Факторы, влияющие на становление самооценки человека. Стремление к достижению цели. Внутренние мотивы и потребности.

Темперамент и профессия. Влияние типа темперамента на выбор профессии.

Познавательные психологические способности – внимание и память. Как развивать?

Мышление. Типы мышления. Определение типа мышления.

Практика.

Тест «Уровень внутренней свободы» (автор Резапкина).

Тест описания поведения (Томас).

Тест определения типа темперамента (Айзенк).

Тест Интеллектуальная лабильность (автор Резапкина).

Тесты на определение типов мышления и уровня развития зрительной и слуховой памяти.

2. Раздел 2 Что я знаю о профессиях?

Теория

Классификация и признаки профессий. 5 основных типов профессии (человек-человек, - знаковая система, - природа, - техника, - художественный образ).

Формула профессии. Профессия и её основные признаки, специальность и карьера, должность на рабочем месте. Влияние уровня образования на размер заработной платы.

Интересы и склонности в выборе профессии. Способности и талант.

Профессионально важные качества. Влияние психологии человека на определение типа профессии.

Профессии и здоровье. Профессиональные требования к здоровью человека.

Определение типа будущей профессии. Составление индивидуальной маршрутной карты.

Практика.

Тест определения типа профессии (автор Климов).

Тест Формула профессии (автор Резапкина).

Деловая игра «Здоровье и профессия» - самодиагностика.

Ролевая игра «Примерь профессию».

3. Раздел 3 Способности и профессиональная пригодность

Теория.

Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности.

Способности к интеллектуальным видам деятельности.

Способности к профессиям социального типа.

Способности к офисным видам деятельности.

Способность к предпринимательской деятельности.

Эстетические способности.

Уровни профессиональной пригодности.

Практика.

Ролевые игры – попробуй себя в профессии.

Выездные профориентационные экскурсии (рабочие места, СУЗы).

Разбор видеороликов и презентаций.

4. Раздел 4 Планирование профессиональной карьеры

Теория.

Мотивы и потребности.

Ошибки в выборе профессии.

Потребности современного рынка труда.

Навыки самопрезентации

Практика.

Работа с Атласом профессий.

Создание презентации – итоговой работы по пройденному курсу.

Методические и оценочные материалы

Методические материалы

Дидактические средства – презентации, видеоролики, работа с сайтами профориентации, атлас профессий.

Учебно-методический комплекс (УМК)

Информационные источники

Список литературы для педагога

1. Учеб. пособие для учащихся 8—9 классов / Г.В.Резапкина. — М. : Образовательно-издательский центр «Академия», 2012. — 128 с.
2. Психология и выбор профессии: программа предпрофильной подготовки. Учебно-методическое пособие для психологов и педагогов. — М.: Генезис, 2005. — 208 с., ил.

Список литературы для учащихся, родителей (законных представителей)

1. Учеб. пособие для учащихся 8—9 классов / Г.В.Резапкина. — М.: Образовательно-издательский центр «Академия», 2012. — 128 с.
2. Найди себя и стань успешным, брошюра, автор Карнаух И., Перцев А.

Интернет-источники

1. <https://atlas100.ru/catalog/>
2. <http://metodkabi.net.ru/index.php?id=zdor#ur>

Оценочные материалы

1. Входная диагностика – Анкета самоопределения (автор Резапкина).
2. Промежуточная аттестация – психодиагностика, карта профессий.
3. Карточка выпускника.

*Приложения (анкеты, диагностические методики, формы фиксации результатов и т.п.)

Приложение 1

Анкета

Оценка педагогом запланированных результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы

№	Вопрос	Мнение педагога
1.	Освоил теоретический материал по разделам и темам программы	1 2 3 4 5
2.	Знает, понимает и использует в разговоре специальные термины, используемые на занятиях	1 2 3 4 5
3.	Научился использовать на занятиях знания в практической деятельности: может определить цель предполагаемой работы, спланировать ход её выполнения, спрогнозировать и оценить результат	1 2 3 4 5
4.	Научился самостоятельно выполнять творческие задания, продумывать действия при решении задач творческого и поискового характера	1 2 3 4 5
5.	Умеет воплощать свои творческие замыслы. Понимает ради чего, какой смысл, вкладывается в замысел предполагаемой работы	1 2 3 4 5
6.	Научился сотрудничать с другими учащимися в решении поставленных задач	1 2 3 4 5
7.	Научился сотрудничать со взрослыми в решении поставленных задач	1 2 3 4 5

Карта самооценки учащимися и оценки педагогом компетентности учащегося (промежуточный контроль)

Дорогой друг! Оцени, пожалуйста, по пятибалльной шкале знания и умения, которые ты получил, занимаясь в программе « _____ » и зачеркни соответствующую цифру (1- самая низкая оценка, 5- самая высокая)

№	Вопрос	Оценка
1.	Освоил теоретический материал по разделам и темам программы (могу ответить на вопросы педагога)	1 2 3 4 5
2.	Знаю специальные термины, используемые на занятиях	1 2 3 4 5
3.	Научился использовать полученные на занятиях знания в практической деятельности	1 2 3 4 5
4.	Умею выполнять практические задания, которые дает педагог	1 2 3 4 5
5.	Могу научить других тому, чему научился на занятиях	1 2 3 4 5
6.	Научился сотрудничать с учащимися в решении поставленных задач	1 2 3 4 5
7.	Мои достижения в результате занятий	1 2 3 4 5

Приложение 2

Самооценка и уровень притязаний

Я знаю, как на мед садятся мухи, Я знаю смерть, что рыщет, все губя, Я знаю книги, истины и слухи, Я знаю все, но только не себя. Франсуа Вийон

Задание 1. Кто Я?

В течение пяти минут десять раз по-разному ответьте на вопрос: «Кто Я?» записывайте ответы так, как они приходят вам в голову.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Тест, который вы только что выполнили, основан на вашей самооценке.

Самооценка – это способность оценивать себя самого. Это измерительный прибор, который всегда с собой. Большинство методик, которые вам встретятся в этой книге, также основаны на самооценке. Поэтому так важно, чтобы прибор был точный. Иначе полученная информация будет недостоверна и приведет к неправильному решению.

Задание 2. Какой Я?

Оцените **свои** качества по десятибалльной шкале:

1	2	3	4	5	Ум	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	Доброта	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	Красота	6	7	8	9	10

Напишите на листочке имена ребят из класса, кого считаете самыми умными, самыми добрыми и самыми красивыми. Насколько ваша самооценка совпадает с оценкой других людей?

Задание 3. Успех – это...

В течение трех минут по-разному ответьте на вопрос: «Что такое успех?» записывайте ответы так, как они приходят к вам в голову.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Контрольные вопросы:

Отметьте вариант, который вы считаете верным.

1. Способность оценивать себя называется: а) самодеятельность; б) самооценка; в) самопрезентация; г) самовоспитание.
2. На самооценку в первую очередь влияет: а) уровень притязаний; б) привлекательность; в) трудолюбие; г) здоровье.
3. Важнейший принцип психодиагностики называется: а) конгруэнтность; б) конфиденциальность; в) толерантность; г) лояльность.
4. «Формулу счастья» вывел: а) Павлов; б) Селье; в) Джеймс; г) Гиппократ.
5. На достоверность результатов тестирования влияет ваша: а) искренность; б) критичность; в) общительность; г) независимость.

Приложение 3

Темперамент и профессия. Определение темперамента

В будничных радостях и горестях жизни нужно быть сангвиником, в важных событиях жизни - меланхоликом, относительно влечений, глубоко затрагивающих наши интересы, - холериком, и, наконец, в исполнении решений – флегматиком. В.Вундт.

Задание 1. Темперамент и свойства нервной системы.

Рассмотрите таблицу и подумайте, какие характеристики точнее всего описывают ваш темперамент, темперамент ваших родителей, знакомых, лучшего друга или подруги, соседа по парте.

Темперамент по Гиппократу	Краткая характеристика	Свойства нервной системы	Выдающиеся личности
Флегматик	Работоспособный Малоэмоциональный Серьезный Надежный Спокойный	Сильный Уравновешенный Малоподвижный	Кутузов Крылов Ньютон
Сангвиник	Активный Энергичный Жизнерадостный Легкомысленный Беззаботный	Сильный Уравновешенный Подвижный	Наполеон
Холерик	Очень энергичный Вспыльчивый Эмоциональный Напористый Чувствительный	Сильный Неуравновешенный Подвижный	Петр Первый Пушкин Суворов
Меланхолик	Замкнутый Ранимый Сдержанный Задумчивый	Слабый Неуравновешенный Сдержанный	Лермонтов Блок Гоголь

Задание 2. Определение темперамента.

Вам будет зачитан ряд утверждений. Если вы согласны с утверждением, поставьте в бланке рядом с его номером «+», если нет – «-».

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

Обработка и интерпретация результатов

Каждый **отрицательный** ответ на вопросы 6, 12, 18, 24, 30, 36 оценивается в **один балл**. Чем меньше баллов, тем выше достоверность результатов теста. Если вы набрали больше трех баллов, возможно, вы подсознательно стремились давать "хорошие", "правильные" ответы.

Подсчитайте количество своих **положительных** ответов на вопросы 1,3, 5, 8, 11, 14, 16, 19,21,23,25,27, 29,32,34, 37, 39. Отметьте сумму баллов на шкале **"Интроверсия-экстраверсия"** (горизонтальная ось на рисунке 1).

1-6 баллов. Если вы набрали меньше 6 баллов, вы — интроверт. Интроверт (от латинского intro, что означает "внутри") ориентирован на свой внутренний мир, он живет своими чувствами, мыслями, переживаниями, не испытывая особой потребности в общении с другими людьми. Поэтому профессии продавца, врача, учителя, юриста, журналиста, менеджера, требующие интенсивного общения, могут вас утомлять. Обратите внимание на виды деятельности, которые не связаны с широкими человеческими контактами: программирование, конструирование, творчество, работа с текстами, животными и растениями. При наличии способностей вы добьетесь успеха в науке, искусстве, ремеслах, требующих точности, аккуратности и концентрации внимания.

7-11 баллов. Для людей вашего типа в психологии есть специальный термин — амбиверт (от латинского ambi — двойственный). Это — универсальный тип личности. Вы избирательны в общении. Вам нравится быть с людьми, но вам не все равно, кто вас окружает. Вы хорошо чувствуете себя в компании, но легко можете от нее отказаться. Вам подходят не только профессии, связанные с общением, но и требующие умения работать в одиночку.

12-17 баллов. Если вы набрали больше 12 баллов, вы — экстраверт. Экстраверт (от латинского extra, что означает "сверх", "снаружи", "вне") — это человек, который ориентирован на внешние предметы и обстоятельства. Вероятно, вам нравится быть в центре внимания. Ради компании вы можете пренебречь другими делами. Занятия, требующие усидчивости и терпения, даются вам усилием воли. Вам подошли бы профессии, требующие интенсивного общения с покупателями, клиентами, пациентами, учениками, студентами, пассажирами. Если вы не только любите, но и умеете общаться, смело выбирайте профессию, связанную с частыми встречами, переговорами, консультациями. Профессии, требующие терпения и усидчивости (работа за компьютером, исследовательская деятельность, расчеты и вычисления), будут даваться вам ценой больших усилий и нервного напряжения.

Подсчитайте количество своих **положительных** ответов на вопросы 2,4, 7, 9, 10, 13, 15, 17, 20, 22, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40. Отметьте сумму баллов на шкале **"Стабильность-чувствительность"** (вертикальная ось на рисунке 1).

1-6 баллов. Вас трудно вывести из равновесия. Вы хладнокровны и невозмутимы. Переживания многих людей вам непонятны. Вы, скорее, поможете делом, чем будете на словах выражать свое сочувствие. Профессии, требующие самоконтроля и умения рисковать, будто созданы для вас. Если только это не маска супермена (или супервумен). Вы способны выдерживать большие эмоциональные нагрузки. Обратите внимание на профессии хирурга, военного, сотрудника правоохранительных органов, испытателя техники, спасателя.

7-11 баллов. Эмоциональная стабильность. В вас удачно сочетаются устойчивость и чувствительность нервной системы. Вы легче многих справляетесь с жизненными трудностями и при этом способны понять и почувствовать эмоциональное состояние другого человека, поддержать его. Если у вас при этом есть потребность в общении с другими людьми, обратите внимание на такие сферы деятельности, как обслуживание, обучение, воспитание, медицина, управление.

12-17 баллов. Вы принимаете близко к сердцу не только свои проблемы, но и проблемы своих друзей и знакомых. Ваша готовность прийти на помощь другому человеку, вероятно, нравится другим людям. Есть масса профессий, где это качество является профессионально важным. Например, все профессии социальной сферы. Люди искусства также обладают особой восприимчивостью, чуткостью и ранимостью. Природа наградила вас более тонкой нервной системой, чем других людей. Если помнить об этом, то окружающий мир будет восприниматься намного спокойнее. Ваша отзывчивость наверняка притягивает людей, которые нуждаются в вашем сочувствии. Но в первую очередь вы должны сами обрести силу и уверенность.

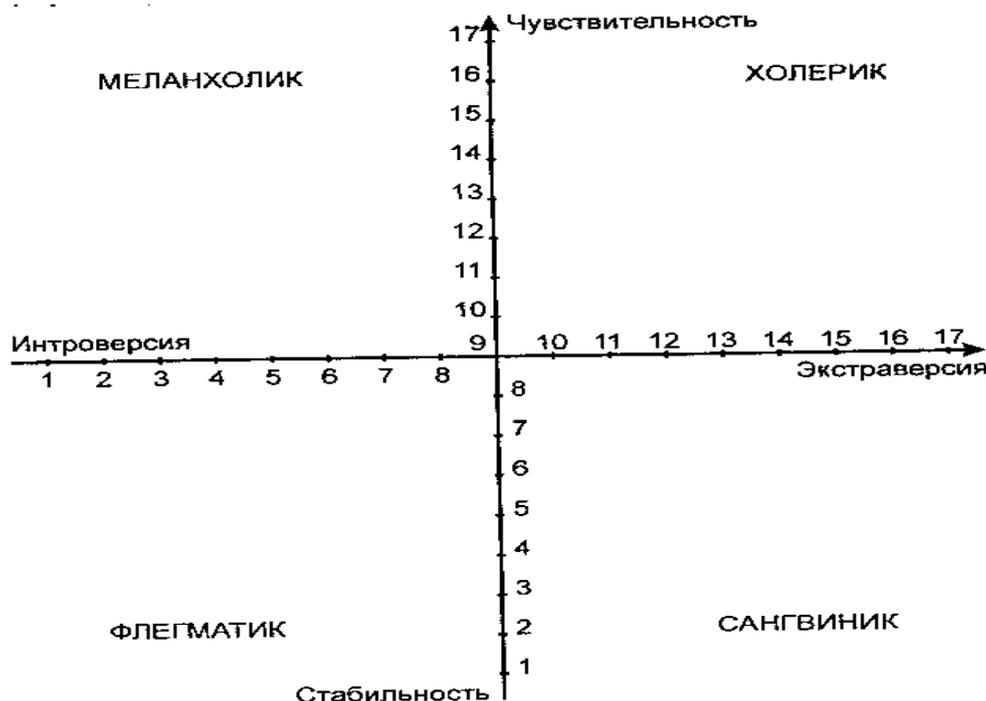


Рис 1. Виды темперамента

Четыре квадрата на рисунке — это четыре темперамента. Чем дальше вы от центра, тем ярче у вас выражены черты одного из четырех темпераментов. Если ваша точка оказалась на одной из двух осей, значит, вам удастся сочетать черты двух темпераментов. Если вы "попали в яблочко", то есть в центр, вас можно поздравить: вы сочетаете черты всех четырех темпераментов. Будем надеяться, что самые лучшие.

Контрольные вопросы

Отметьте вариант, который вы считаете верным.

1. Хладнокровие и невозмутимость больше всего необходимы: а) сотруднику правоохранительных органов; б) учителю; в) слесарю; г) повару.
2. Для интроверта больше всего подойдет работа: а) юриста; б) журналиста; в) парикмахера; г) корректора.
3. Руководить людьми труднее всего: а) сангвинику; б) холерику; в) флегматику; г) меланхолику.
4. Экстраверту лучше всего заниматься: а) научной деятельностью; б) конкретным практическим трудом; в) обслуживанием клиентов; г) вычислениями и расчетами.

5. Меланхолику не рекомендуется работать: а) терапевтом; б) хирургом; в) окулистом; г) рентгенологом

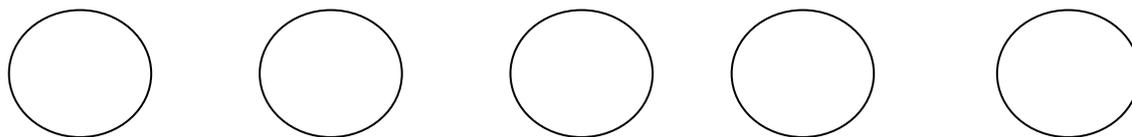
Приложение 4

Чувства и эмоции. Тест эмоций. Источники негативных эмоций.

В здоровом организме существует равновесие между возбуждением и сдерживанием; человек ощущает себя свободным в выражении своих чувств и импульсов, но он настолько владеет собой, что может выразить их достойным и уместным способом. А. Лоуэн.

Задание 1. Нарисуй эмоцию.

Нарисуйте в кружочках лица, выражающие радость, обиду, гнев, страх, удивление.



Задание 2. Угадай эмоцию.

Задание 3. Назови эмоцию.

В левую колонку запишите чувства и эмоции, которые мешают человеку жить, делая его несчастным, а в правую – те, которые помогают жить в согласии с собой и с другими людьми.

Что делает несчастным	Что делает счастливым

Подчеркните чувства и эмоции, которые вы испытываете по отношению к людям. Зачеркните чувства и эмоции, которые мешают вам общаться с людьми.

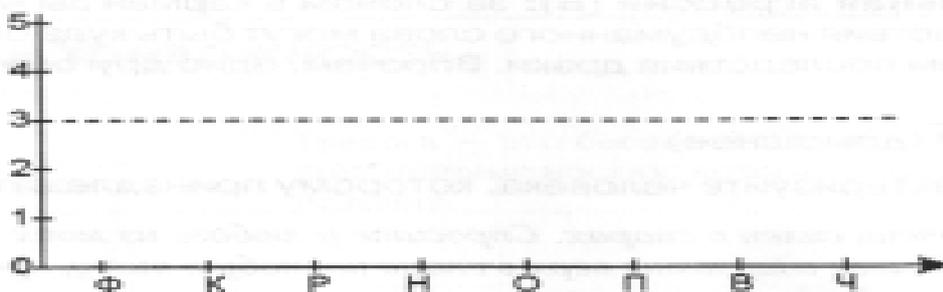
Задание 4. Тест эмоций.

Послушайте следующие утверждения. Если вы реагируете похожим образом, обведите в бланке номер вопроса.

Ф	1	8	15	22	29	
К	2	9	16	23	30	
Р	3	10	17	24	31	
Н	4	11	18	25	32	
О	5	12	19	26	33	
П	6	13	20	27	34	
В	7	14	21	28	35	

Обработка и интерпретация результатов

Подсчитайте число обведенных номеров в каждой строчке и запишите результат в конце каждой строчки. Отметьте на графике **семь** точек, каждая из которых соответствует разным формам проявления агрессии, и соедините их.



Пунктиром обозначен средний уровень проявления этих эмоций, обычный для большинства людей. Люди с повышенным уровнем агрессии провоцируют вокруг себя конфликты. Если ваши точки на графике расположены выше средней линии, можно говорить о выраженности определенных форм агрессии.

Физическая агрессия (Ф): вы склонны к самому примитивному виду агрессии. Вам свойственно решать вопросы с позиции силы. Возможно, ваш образ жизни и личностные особенности мешают вам искать более эффективные методы взаимодействия. Вы рискуете нарваться на ответную агрессию.

Косвенная агрессия (К): конечно, лучше ударить по столу, чем по голове партнера. Однако увлекаться этим не стоит. Пожалейте мебель, посуду. Ведь это прямые убытки. Кроме того, так недолго и пораниться.

Раздражение (Р): плохо или даже хорошо скрываемая агрессия не сразу приведет к разрыву отношений с другим человеком, но будет разъедать вас изнутри, как серная кислота, пока не прорвется наружу. Когда прорвется — см. "физическая" и "косвенная" агрессия.

Негативизм (Н): реакция, типичная для подростка, совершающего бессмысленные и даже разрушительные для себя поступки из чувства протеста. Суть ее в пословице: "Выбью себе глаз, пусть у тещи будет зять кривой".

Обидчивость (О): готовность видеть в словах и поступках других людей насмешку, пренебрежение, желание унижить. Здорово отравляет жизнь.

Подозрительность (П): готовность видеть в словах и поступках других скрытый умысел, направленный против вас. В крайних своих проявлениях может быть симптомом нездоровья.

Вербальная агрессия (В): за словом в карман вы не полезете. А зря. Последствия необдуманного слова могут быть куда более разрушительны, чем последствия драки. Впрочем, одно другому не мешает.

Задание 5. (домашнее)

1. Охарактеризуйте человека, которому принадлежат эти слова:

Я очень силен в спорах. Спросите у любого из моих оставшихся друзей. Я могу одержать верх в споре на любую тему, против любого оппонента. Люди это знают и сторонятся меня на вечеринках. Часто в знак большого уважения, они меня даже не приглашают.

2. Согласны ли вы со следующим высказыванием? Письменно обоснуйте свою точку зрения, используя известные вам примеры из мировой истории и личного опыта.

Эмоции не только играют роль важнейших факторов в жизни отдельной личности, но они вообще самые могущественные из известных нам природных сил. Каждая страница истории - как целых народов, так и отдельных лиц – доказывают их непреодолимую власть. Бури страстей погубили больше человеческих жизней, опустошили больше стран, чем ураганы. Их исток разрушил больше городов, чем наводнения.

К.Г. Ланге.