***Методическая разработка***

**Разработчик:**

**Носова О.В. – педагог-психолог**

**Белгород**

**МОЙ СЛЕД НА ЗЕМЛЕ…**

***(из опыта проведения Недели психологической службы)***

*Неделя психологической службы в Центре технологического образования г. Белгорода (ранее Межшкольный учебный комбинат) – одна из традиционных и активно развивающихся форм работы.* *Основная цель — расширение эмоционального, смыслового, деятельностного «поля» жизни человека, создание общности обучающихся, педагогического коллектива и психологов. Данная Неделя – это демонстрация профессионального мастерства педагогов-психологов образовательного учреждения, презентация профессиональных видов деятельности (диагностика, просвещение и обучение, консультирование, коррекционно-развивающая деятельность).*

*Опыт проведения подобной Недели в межшкольном учебном комбинате показал, что данная форма работы очень эффективна, так как позволяет за короткий промежуток времени решить целый ряд задач. Во-первых, Неделя помогает объединить вокруг себя обучающихся, их родителей, педагогов и администрацию учреждения, создав особый благоприятный психологический микроклимат в образовательном сообществе. Во-вторых, она помогает расширить информационное поле всех участников образовательного процесса в сфере психологических знаний и умений; мотивацию обучающихся и педагогов к использованию в учебной и педагогической деятельности психологических знаний в интересах собственного развития; решить ряд профилактических вопросов. В-третьих, данная работа является творческой, вызывает интерес и положительные эмоции у всех участников Недели. В-четвертых, она помогает психологам выгодно представить деятельность службы, показать возможности психологической науки и практики.*

*Каждая неделя имеет свой уникальный и неповторимый абрис, отражающий и общемировые события, и внутреннюю атмосферу образовательного учреждения. Она содержит как бы фигуру и фон. Фигурами являются центральные мероприятия, фоном — «сквозные» формы работы типа психологической газеты, стенда недели, «заборов», цитат, развешиваемых по учреждению, музыкального сопровождения.*

*Так как Неделя психологической службы приурочена к Дню психолога в России (22 ноября), то ее всегда с нетерпением ждут и психологи, и педагоги и школьники.*

**Неделя психологической службы**

***Основная идея:*** активизация внимания участников образовательного процесса (педагогов и обучающихся) к проблеме профессионального самоопределения через познание внутреннего мира человека посредством анализа собственной деятельности и процесса общения с другими людьми.

В течение Недели проводится ряд мероприятий, направленных на самопознание и саморазвитие участников образовательного процесса. Каждый день имеет свое название.

***Цель:*** создание условий для формирования психологической культуры обучающихся и педагогов; улучшение психологического микроклимата в образовательном учреждении.

***Задачи:*** расширить знания обучающихся и педагогов о науке психологии, о мире профессий, о требованиях профессии к человеку; создать условия для развития самопознания школьников; способствовать личностному и профессиональному росту педагогов и обучающихся; способствовать развитию эрудиции и культуры профессионального труда; формировать у обучающихся учебную мотивацию и познавательные процессы.

***Контингент:*** обучающиеся 10-11 классов и педагогический коллектив.

***Оборудование и материалы*:** ПК, мультимедийный проектор, музыкальный центр, диск с релаксационной музыкой, со звуками природы, презентации «Природа», «Лес», ватманы, листы белой бумаги формата А4, краски, цветные карандаши, фломастеры, ручки, скотч, доска-стенд для размещения информации по тематике Недели, газета «Диалоги о психологии», почтовый ящик «Почта доверия», «забор рефлексии», «Ларец радости» с сердечками-пожеланиями и конфетами, памятки педагогам «Плата за сочувствие или как сохранить здоровье на работе», «Деревья-характеры или кто растет в педагогическом лесу».

***Девиз Недели***: Дело не в дорогах, которые мы выбираем. Главное в том, что внутри нас заставляет выбирать эти дороги.

**План мероприятий недели психологической службы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *День недели* | *Название и*  *девиз дня* | *Тема и форма мероприятия* | *Контингент участников* |
| Понедельник | Психология – это серьезно…  «Психология – это двери в благословенный храм человеческой души» | 1. открытый микрофон «Диалоги о психологии» (стенгазета ко дню психолога) 2. игра «Страна психология» 3. рубрика «Это интересно!» (Самые редкие и необычные профессии в мире) 4. рубрика «Доска размышлений» (Паоло Коэльо) 5. занятие-тренинг «Дороги, которые мы выбираем» 6. подведение итогов Дня, рефлексия, получение обратной связи | педагоги,  обучающиеся  обучающиеся  обучающиеся  педагоги,  обучающиеся |
| Вторник  22 ноября –  День  Психолога России | День самопознания и саморазвития  «Каждый человек – это книга, надо только суметь ее прочитать» | 1. диагностика ПВК личности 2. рубрика «Это интересно!» (Профессиональный гороскоп) 3. рубрика «Доска размышлений» (Паоло Коэльо) 4. занятие-практикум «Плата за сочувствие» 5. подведение итогов Дня, рефлексия, получение обратной связи | обучающиеся  педагоги  педагоги,  обучающиеся |
| Среда | День  саморегуляции и самовоспитания  «Кто не умеет владеть собой, не умеет управлять другими» | 1. открытое занятие. Тренинг общения. 2. диагностика ПВК личности 3. рубрика «Это интересно!» (Темперамент и профессия) 4. рубрика «Доска размышлений» (Паоло Коэльо) 5. подведение итогов Дня, рефлексия, получение обратной связи | обучающиеся  обучающиеся  педагоги,  обучающиеся |
| Четверг | День доброты и взаимопонимания  «Люди одиноки, потому что вместо мостов они строят стены» | 1. психологический марафон «Лавка добрых качеств» 2. диагностика ПВК личности 3. рубрика «Это интересно!» (Имя и профессия) 4. рубрика «Доска размышлений» (Паоло Коэльо) 5. подведение итогов Дня, рефлексия, получение обратной связи | обучающиеся, педагоги  обучающиеся  педагоги,  обучающиеся |
| Пятница | День общения и рефлексии  «Относись к другим так, как ты хотел бы, чтобы относились к тебе» | 1. занятие-сказка «Деревья-характеры из волшебного леса» 2. рубрика «Это интересно!» (Пол и профессия) 3. рубрика «Доска размышлений» (Паоло Коэльо) 4. акция «Надписи на заборе» (открытый социологический опрос на тему «Наш МУК») 5. подведение итогов Дня, Недели, получение обратной связи, рефлексия | педагоги  обучающиеся, педагоги  обучающиеся, педагоги,  психологи |
| Понедельник-пятница | «Почта доверия»  акция «Счастья вам, учителя»  «забор рефлексии» | | обучающиеся и педагоги |

За неделю до начала вывешивается объявление:

**Всем!!! Всем!!! Всем!!!**

**В Центре технологического образования проводится традиционная**

**НЕДЕЛЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ**

**В рамках Недели вас ждут: психологические тренинги, игры, марафоны, акции и просто много нового и интересного**

**У вас появиться еще одна уникальная возможность открыть тайны собственного «Я», расширить границы общения и, конечно же, окунуться в огромный мир непознанного – науки Психологии…**

**Ждем от вас самого активного участия!!!**

**Все, что мы делаем, мы делаем для вас и только для вас…**

**Мы уже ждем встречи с вами…**

На доске информации в начале Недели вывешивается **Программа недели психологической службы**, и в течение всей недели ежедневно вывешивается интересная информация для обучающихся и педагогов по различной тематике.

В течение всей недели работает «Почта доверия», рубрика «Это интересно!», «Доска размышлений», «забор рефлексии».

**«Почта доверия»** - это особая форма работы, заключающаяся в том, что обучающиеся и педагоги сами дают запрос на беседу (консультацию) с психологом. Это достаточно просто организовать в рамках образовательного учреждения – необходимо лишь приспособить небольшую коробку под почтовый ящик с прорезью для писем. Желательно оформить ее ярко и красочно и повесить либо в холле, либо у кабинета психолога.

Обучающиеся и педагоги пишут на маленьких листочках свои пожелания встретиться, подписывают их и кидают в почтовый ящик. А психолог в конце каждого учебного дня проверяет «свою почту и в удобное время организует встречу с обратившимся.

Во избежание недопонимания перед началом функционирования «почты доверия» психолог проводит «презентацию» новой формы работы, объясняя участникам образовательного процесса, как пользоваться почтовым ящиком, для чего он нужен и пр. В этот момент необходимо особенно подчеркнуть правила пользования почтой.

***Правила:*** • *конфиденциальность* • *добровольность* • *честность*

Использование «почты доверия» в работе с подростками рекомендовано в форме анонимной переписки с психологом. Поскольку подростки способны подробно изложить свою проблему на бумаге, часто стесняясь признаться в ней напрямую, переписку можно осуществлять под вымышленными именами и с последующими письменными ответами - рекомендациями от психолога.

Возможности «Почты доверия» достаточно широки: ее можно применять и как диагностический инструмент, и как развивающее рефлексию средство. Безусловно, подобная форма работы сама по себе стимулирует самосознание, повышает мотивацию, снижает тревожность, но через нее можно формировать также чувство ответственности за себя и свои действия, эмпатию, эмоциональную децентрацию и др.

Безусловным плюсом «почты доверия» является возможность работы непосредственно «на ребенка», руководствуясь его запросами и потребностями. Пожалуй, это является основным достоинством подобной формы работы.

**ПОЧТА**-это **П**онимание **О**тветственность **Ч**естность **Т**аинственность **А**нонимность

**«Забор рефлексии»** - форма обратной связи от субъектов образовательного процесса – участников Недели (обучающихся, педагогов, администрации, методистов, психологов и др.). В холле на листе ватмана или обоев с надписью «забор рефлексии» написаны дни недели (понедельник, вторник, среда, четверг, пятница), и школьники, педагоги и другие могут свободно подойти и оставить свои отзывы, предложения, пожелания, написав их на своеобразных «досках» « забора рефлексии» под соответствующим днем недели. Каждый день психологи просматривают надписи и, исходя из запросов, пожеланий, корректируют свою работу, как в рамках данной Недели, так и учитывают пожелания, рекомендации, планируя Неделю психологической службы в следующем учебном году.

**Акция «Счастья, вам, УЧИТЕЛЯ» -** проводится для всех педагогов и работников ОУ с целью создания позитивного настроения, повышения мотивации к педагогической деятельности. Волонтеры из числа обучающихся в Центре каждый учебный день в холле встречают педагогов и предлагают им начать рабочий день по-особенному: выбрать из «Ларца радости» сердце с пожеланиями, при этом школьники благодарят учителей за труд, говорят теплые слова, дарят конфеты.

**Рубрика «Это интересно!»** имеет целью знакомство обучающихся и педагогов ОУ с интересной и полезной информацией из области «Мир профессий». Как школьники, так и работники комбината ежедневно следят за информацией в этой рубрике, могут узнать много интересных фактов о себе, о других, о выбранной профессии и о связи профессии, например, с именем человека, его знаком зодиака, темпераментом и даже полом.

**Рубрика «Доска размышлений»** направлена на привлечение внимания субъектов образовательного процесса к мировой литературе, к творчеству знаменитых поэтов, писателей, философов и т.п., в словах которых каждый может найти свой личностный смысл. Читая слова великих людей, мы можем обратиться к своему внутреннему миру, глубже познать самого себя, найти в себе скрытые ресурсы для преодоления жизненных трудностей. Эти слова позволяют остановиться и задуматься над многими философскими вопросами, волнующими современного человека.

**Диагностика профессионально важных качеств личности** – данный вид работы психологической службы очень популярен среди обучающихся в Центре. Широта охвата групповой психологической диагностикой контингента обучающихся в рамках Недели в несколько раз выше, чем в течение года. Время, отведенное для проведения диагностики согласовано с расписанием работы ОУ, что позволяет избегать срывов занятий. Допускается диагностическая работа во время занятий по договоренности с учителем. В качестве психологического инструментария используются программы «Энциклопедия профессий Кирилла и Мефодия», и «ПРОФИ-1,2,3». Работа с указанными программами позволяет не только воспользоваться возможностями диагностического центра, но и получить информацию о мире профессий, учебных заведений и многом другом.

ДЕНЬ НЕДЕЛИ**: *Понедельник***

НАЗВАНИЕ ДНЯ***: Психология – это серьезно!***

ДЕВИЗ ДНЯ***: «Психология – это двери в благословенный храм человеческой души»***

ПЛАН ДНЯ:

***● открытый микрофон «Диалоги о психологии» (стенгазета ко дню психолога)***

***● игра «Страна психология»***

***● занятие-тренинг «Дороги, которые мы выбираем» для обучающихся по профессии «Повар»***

***● рубрика «Это интересно!» (Самые редкие и необычные профессии в мире)***

***● рубрика «Доска размышлений» (Паоло Коэльо)***

***● подведение итогов Дня, рефлексия, получение обратной связи***

Открытый микрофон **«Диалоги о психологии»** - эта форма дистанционного общения с участниками образовательного процесса посредством изложения своих мыслей по различным вопросам, касающимся значения Психологии как науки и практической деятельности в жизни и профессиональной деятельности человека. В рамках данной формы работы обучающимся и педагогам предлагаются следующие вопросы для открытого обсуждения: «Психология – это … », «В каких профессиях нужны знания по психологии?», «Я хочу знать психологию, чтобы…», «Кого вы знаете из известных психологов?», «В моей жизни были ситуации, когда психология мне помогла: … ». Данная форма работы позволяет получить информацию о знаниях субъектов образовательного процесса в области психологии.

**Игра «Страна Психология».**

*Светлана Коробкина. Мир моей души//«Школьный психолог». – 2009. – №16, с. 25-41*

***Цель:*** формирование представлений о науке «психология».

***Задачи:*** информировать подростков об основных явлениях, изучаемых психологией, с использованием целостного метафорического образа; развивать умение работать в команде; способствовать сплочению сообщества обучающихся в межшкольном учебном комбинате; развивать творческое мышление.

***Целевая группа:*** обучающиеся

***Оборудование и материалы:*** листы бумаги формата А4, цветные карандаши, фломастеры, краски, название «Страна психология» и названия объектов страны психологии, скотч, ножницы.

***Ход игры***

*Все учащиеся разных специальностей собираются в актовом зале с целью знакомства с условиями игры.*

*Ведущий:* Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами поиграем в игру, которая называется «Страна Психология». Это страна волшебная, поэтому как она будет выглядеть в конце нашего занятия, зависит от вас. Мы с вами будем вместе строить эту страну. Но сначала я хотела бы узнать, что вы знаете о науке «психология»? Что она изучает?

*Мозговой штурм.*

*Ведущий:* Психология – это наука, изучающая человека, а именно:

• познавательные процессы: ощущения, внимание, память, воображение, мышление, речь, то есть с помощью чего человек познает мир;

• личность человека: потребности (жить, быть защищенным, любить и быть любимым, в уважении, в красоте, в творчестве), волю, эмоции (радость, грусть, страх, удивление, гнев), характер и способности (музыкальные, математические, литературные, художественные, спортивные);

• общение человека.

Это основные явления, которые изучает психология.

*Ведущий.* У нас образовалось 16 групп. Напоминаю, наше общее задание - «построить» (придумать) страну Психологию (вывешивает плакат с названием страны). Вы уже догадались, что каждая группа, получит свое задание, которое необходимо будет выполнить в течение 1-2 уроков. В итоге у нас получится одна большая страна.

В стране будет размещаться 3 реки или озера, 6 городов, а также большая гора, различные постройки, например, театр, спортивный центр, университет и другие, и еще зоопарк с животными.

*Далее ведущий зачитывает и раздает задание каждой группе.*

**Карточки с заданиями:**

1) Общение – это обмен информацией между людьми, их взаимодействие, связь.

**Задание.** Изобразить на отдельных листах реки или озера Дружба, Любовь, Доброта (подписать названия).

2) Человек получает информацию из окружающего мира при помощи органов чувств. Ощущения, которые он воспринимает этими органами чувств, называются обонятельными (нос), осязательными (кожа), вкусовыми (рот), слуховыми (уши), зрительными (глаза).

**Задание.** Придумать и нарисовать символ города Ощущений на листе. Подумать, какие люди там живут, что делают, чем занимаются?

3) Познавая окружающий мир, человек выбирает то, что ему наиболее интересно. Процесс, который помогает человеку выбирать информацию, называется вниманием.

**Задание**. Придумать и нарисовать символ города Внимание на листе. Подумать, какие люди там живут, что делают, чем занимаются?

4) Познавая окружающий мир и выбирая то, что ему наиболее интересно, человек запоминает это. Процесс, который помогает человеку запоминать, сохранять и закреплять информацию, называется памятью.

**Задание.** Придумать и нарисовать символ города Память на листе. Подумать, какие люди там живут, что делают, чем занимаются?

5) Воображение помогает человеку фантазировать, придумывать что-то новое, представлять то, чего не существует, мечтать.

**Задание**. Придумать и нарисовать символ города Воображение на листе. Подумать, какие люди там живут, что делают, чем занимаются?

Б) Когда человек получает информацию об окружающем мире, он запоминает ее и изменяет, то есть думает о ней по-своему. Этот процесс изменения информации называется мышлением.

**Задание:** Придумать и нарисовать символ города Мышление на листе. Подумать, какие люди там живут, что делают, чем занимаются?

7) Речь – средство общения. При помощи речи мы обмениваемся информацией, передаем опыт.

**Задание.** Придумать и нарисовать символ города Речь на листе. Подумать, какие люди там живут, что делают, чем занимаются?

8) У любого человека есть желания: жить, быть защищенным, любить и быть любимым, чтобы его уважали, заниматься творчеством.

**Задание.** Используя белую бумагу и цветные карандаши, изобразить потребности человека в виде облаков разных форм (подписать облака).

9) Чтобы добиться желаемого, человеку необходима сила воли – настойчивость в преодолении преград на пути к тому, чего он хочет.

**Задание.** Придумать и нарисовать гору под названием Воля.

10) Благодаря эмоциям мы лучше понимаем друг друга, можем, не пользуясь речью, судить о состоянии друг друга.

**Задание.** Изобразить цветы – Радость, Гнев, Грусть, Страх, Удивление (подписать названия цветов).

11) У каждого человека есть набор качеств (как он общается, как относится к учебе, к работе, к себе), который его отличает от других людей. Этот набор качеств называется характером. Характер человека проявляется в поведении.

**Задание.** Изобразить на листе зоопарк с·названием «Характеры», в котором будут обитать самые разные животные. Представить, что каждое животное отражает какой-нибудь характер человека. Обитателями зоопарка могут быть: лиса, заяц, черепаха, ёж, волк, кот, собака, кенгуру, лошадь, зебра, слон, лев.

12) Способности – это высокий уровень развития знаний, умений и навыков человека. Человек, обладающий способностями, делает что-то быстрее или лучше других.

**Задание.** Придумать изображение построек (театр, спортивный зал, университет) для способностей: Музыкальные, Математические, Художественные, Спортивные, Литературные.

*Ребята по группам выполняют задания, ведущий поясняет, если что-то непонятно. По завершении работы учащиеся вновь собираются в актовом зале.*

*Ведущий.* Итак, сейчас мы с вами будем создавать страну Психологию. Вы будете по очереди выходить к карте страны и прикреплять свои работы, объясняя, что у вас получилось. То, что связывает людей между собой, - это общение. И мы уже видим на карте реки и озера Дружбу, Любовь и Доброту.

В нашей стране есть 6 городов: Внимание, Ощущения, Память, Мышление, Воображение, Речь.

У людей, живущих в стране Психологии, есть желания (потребности) – облака: жить, быть защищенным, любить и быть любимым, чтобы его уважали, жить в красоте, заниматься творчеством. Стремиться к этим желаниям людям помогает сила воли – гора Воля.

Никому из нас не чужды эмоции, которые помогают нам общаться, - это прекрасные цветы Радость, Гнев, Удивление, Страх и Грусть. Люди, населяющие страну Психологию, обладают разнообразными характерами. Чтобы отразить это разнообразие в нашей стране, есть зоопарк, который называется «Характеры».

А если у людей есть множество желаний, они используют свою силу воли и развивают свои способности, они творят. Наши постройки показывают, чего можно добиться в жизни.

*Ведущий*. Наконец-то наша страна Психология построена. Она наполнена жизнью, творчеством, любовью и дружбой. А не кажется ли вам, что наш мир чем-то напоминает эту страну? *Ответы обучающихся.*

Эта страна – душа каждого из вас, где есть место и познавательным процессам, и эмоциям, и способностям. Надо только пофантазировать, и вы увидите, какая жизнь кипит у вас в душе и в душах ваших близких и друзей. Вы молодцы. Это ваш мир. Вы его сами для себя создали. Удачи вам, здоровья, побольше добрых и интересных людей в вашей жизни! Большое всем вам спасибо за активное участие в игре, за творчество, которое нас объединило. До новых встреч!

**Тема: «Дороги, которые мы выбираем»**

**(занятие-тренинг для обучающихся 11 класса)**

***Цель:*** предупреждение трудностей профессионального самоопределения.

***Задачи:*** активизация постановки и принятия проблемы профессионального самоопределения; осознание жизненных ценностей и смыслов профессиональной деятельности; содействие в определении профессиональных интересов и склонностей, в построении идеального и адекватного образа профессии; активизация самопознания; содействие в построении адекватного образа «Я»; развитие умения выделять профессионально важные качества профессии; активизация размышлений о соответствии собственных качеств и требований профессии; развитие умения принимать решения; развитие рефлексии.

***Целевая группа***: обучающиеся по профессии «Повар».

***Продолжительность занятия***: 4 часа.

***Материалы и оборудование:*** ПК, колонки, проектор, диск с релаксационной и современной музыкой, презентация «Профессиограмма повара»», ручки, листы бумаги, цветные карандаши, клеящиеся стикеры, клубок ниток, фигурки человечков, бланки «Дорожная карта».

*Эпиграф:*

**Дело не в дорогах, которые мы выбираем.**

**Главное в том, что внутри нас**

**заставляет выбирать эти дороги.**

***Ход занятия***

**Вводное слово ведущего**

*Ведущий*: Рада приветствовать всех и каждого из вас на этом занятии. Если вы проявили интерес к данной форме работы, значит, вам небезразличны вы сами и ваше профессиональное будущее. Наше занятие пройдет в несколько непривычной для вас обстановке: все стулья расставлены по кругу. Это сделано с целью лучшего восприятия друг друга, всегда приятно общаться с человеком, глядя ему в глаза и замечая малейшие изменения в его мимике, позе и удобнее это делать, сидя в кругу лицом друг к другу.

Наше занятие посвящено развитию профессионально важных качеств личности, а также вашему самопознанию, саморазвитию и как итог – сознательному выбору профессии.

Но прежде чем мы начнем работу, познакомимся с правилами эффективной работы группы и некоторыми особенностями психологического тренинга:

* конфиденциальность – все то, что происходит на тренинге, не выносится за его пределы;
* Я-высказывание – говорим только о собственных чувствах;
* отсутствие оценочных суждений – не даем оценку личности других участников;
* право на ошибку – на тренинге нет «правильного» и «неправильного»;
* один говорит, другие молчат – не перебиваем друг друга;
* добровольность – можно не участвовать в отдельных упражнениях;
* ответственность – нельзя пропускать занятия.

И еще есть одно правило. Каждое занятие группы предполагает ритуал приветствия и ритуал прощания. Предлагаю вам самим выбрать форму этих ритуалов (участники размышляют, затем предлагают свои варианты приветствия и прощания).

*Ведущий:*Всем ли понятны правила работы? Давайте поприветствуем друг друга выбранным вами способом.

**Ритуал приветствия.**

*Ведущий:*Я думаю, у каждого из вас имеются определенные ожидания от наших занятий? Давайте попробуем их сформулировать и записать…

**Упражнение «Ожидания»**

**Цель:** научить формулировать свои ожидания, осуществлять рефлексию.

**Материалы**: ручки, листы бумаги.

**Ход проведения:** Участникам раздаются листы бумаги, на которых они записывают свои ожидания от занятий. Затем на большом листе бумаги делаются надписи: «Ожидания» и «Выполнено».

*Примечание:* По ходу занятия каждый участник имеет возможность перемещать листочки со своими ожиданиями из графы «Ожидания» в графу «Выполнено».

*Ведущий:* Мы не можем с вами продолжить занятие, потому что мы… еще не знакомы. Это еще одна особенность психологического тренинга. «Здесь и сейчас» вы можете придумать себе любое имя, главное, чтобы вам нравилось его звучание, потому что на всех последующих занятиях вас будут называть только так, а не иначе… Подумайте над своим именем, запишите его и прикрепите «бейджик».

*Ведущий:*Ну, что ж. Имена друг друга мы знаем, а вот что или кто скрывается за ними, мы попробуем сейчас выяснить.Для разминки я вам предлагаю следующее упражнение, которое позволит нам узнать то, о чем мы даже сами не знаем.

**Упражнение. «Кто Я?»**

**Цель:**формирование комфортной атмосферы в группе, снятие эмоционального напряжения.

**Материалы:**небольшой лист бумаги, фломастеры.

**Ход проведения:**ведущий предлагает участникам вспомнить и записать 3-х любимых сказочных героев/животных. Время на выполнение 1-1,5 минуты. Далее ведущий дает толкование сказочным героям/животным по порядку: Что вы думаете о себе? Что другие думают о вас? Кто вы на самом деле?

Затем каждый участник по кругу рассказывает, что у него получилось: «Я думаю, что я – …», «Другие думают, что я – …», «На самом деле я – …».

**Обсуждение**: Почему именно эти три героя/животных пришли на ум первыми? Имеют ли для вас эти герои/животные особое значение? В чем ваше сходство с данными героями/животными?

*Ведущий***:** Я думаю, вы много нового узнали друг о друге. И после того, как все посмеялись, немного расслабились, можно продолжать.

Профессия «Повар»?! Казалось бы, она знакома всем и много говорить о ней не приходится. Юноши и девушки, оканчивая школу, мечтают о профессиях романтичных и героических. Мало кто стремится стать поваром. И не потому, что плохо знает, что это за профессия.

Старая русская пословица гласит: «Добрый повар стоит доктора». Действительно, повару, как и врачу, нельзя быть равнодушным. Ведь от того, как накормить человека, зависит и его здоровье, и настроение, и производительность труда. А еще это такая профессия, которая требует постоянного поиска, творческой фантазии, потому что надо приятно удивлять посетителя каждый раз, когда он заходит в столовую, кафе, ресторан.

*Чье это дело – готовить пищу?* Сейчас в сфере общественного питания работает много женщин. Однако в старину поварами были только мужчины. Да и сейчас в крупных ресторанах повара – мужчины, которые не только не уступают в мастерстве женщинам, но зачастую превосходят их в умении. Да и физически эта работа под стать мужчине.

*Кому же можно рекомендовать профессию повара?* Прежде всего, тем юношам и девушкам, которые любят готовить, проявляя при этом выдумку и фантазию. Многие учащиеся торгово-кулинарных училищ на вопрос, почему они выбрали профессию повара, отвечают так: «Люблю готовить», «Хочу придумать новые, никому неизвестные блюда», «Хочу кормить людей, вкусно и питательно». А что бы ответили вы на этот вопрос?

Хорошо. А опытные повара говорят: «Работа у нас такая – доставлять людям радость. А иначе, зачем в повара идти?» Сварить две-три тарелки супа, поджарить немного картофеля несложно. Но сделать так, чтобы вкусными оказались 100 порций супа, сваренного в огромной кастрюле, приготовить по-настоящему вкусный обед для нескольких сотен людей – это уже искусство, которому следует долго и упорно учиться. Конечно, существуют книги о кулинарии, в которых описано, как надо варить, жарить, печь, указаны точная дозировка продуктов, десятки и сотни раз проверенные и продуманные рецепты. И все-таки в работе повара всегда есть место выдумке, фантазии, изобретательности.

А сейчас я предлагаю вам небольшую интеллектуальную разминку, которая называется «День из жизни повара»

**Игра «День из жизни повара»**

**Цель:** определение представлений учащихся о будущей профессиональной деятельности

**Ход проведения:** Ведущий предлагает участникам рассмотреть типичный трудовой день повара.

*Инструкция*: сейчас мы совместными усилиями постараемся составить рассказ о типичном трудовом дне нашего работника – повара. Это будет рассказ только из существительных. Например, рассказ о трудовом дне учителя мог бы быть таким: звонок – завтрак – звонок – урок – двоечники – вопрос – ответ – тройка – учительская – директор – скандал – урок – отличники – звонок – дом – постель. В этой игре мы посмотрим, насколько хорошо мы представляем себе работу повара, а также выясним, способны ли мы к коллективному творчеству, ведь в игре существует серьезная опасность каким-то неудачным штрихом (неуместно названным ради хохмы дурацким существительным) испортить весь рассказ. Важное условие: прежде чем назвать новое существительное, каждый игрок обязательно должен повторить все, что было названо до него. Тогда наш рассказ будет восприниматься как целостное произведение. Чтобы легче было запомнить названные существительные, советую внимательно смотреть на всех говорящих, как бы связывая слово с конкретным человеком.

Ведущий может назвать первое слово, а остальные игроки по очереди называют свои существительные, обязательно повторяя все, что называют они.

**Обсуждение**: При подведении итогов игры можно спросить у участников, получился целостный рассказ или нет, не испортил ли кто-то рассказ неудачным существительным. Если рассказ получился путанным и сумбурным, то можно попросить кого-то из игроков своими словами рассказать, о чем был составленный рассказ. Можно также обсудить, насколько правдиво и типично был представлен трудовой день рассматриваемого профессионала.

*Ведущий:* Проделанная вами работа показала, что ваши представления о деятельности повара не/достаточно верны. И, возможно, вы еще не до конца осознаете насколько этот труд трудоемкий, ответственный, требующий огромных, прежде всего, физических затрат.

Но для этого и предназначены наши встречи, чтобы лучше узнать себя, свои способности, личностные особенности, соотнести их с требованиями профессии и понять, насколько вы соответствуете выбранной профессии. А если какие-то качества развиты недостаточно, вы это увидите, и при вашем желании мы попробуем их развивать.

В ходе освоения личностью той или иной профессии происходит формирование особых качеств и черт, присущих представителям данной профессии. Эти психологические образования облегчают выполнение профессиональной деятельности и приводят к выработке оптимальных способов и приемов ее осуществления. Эти качества получили название *профессионально важных качеств.*

Под **профессионально важными качествами** понимают индивидуальные качества субъекта деятельности, влияющие на эффективность деятельности и успешность ее освоения. Это те качества личности, характера, особенности познавательной сферы человека, которые необходимы для успешного освоения данной профессии.

Сейчас мы попробуем выделить профессионально важные качества повара…

**Упражнение «Цветок качеств»**

**Цель:** анализ своих личностных качеств, развитие способности к рефлексии.

**Материалы:** листы бумаги, ручки.

**Ход проведения:** Каждый на листе бумаги рисует цветок, напоминающий ромашку, а затем на ее лепестках записывает самые важные для профессии «Повар» личностные качества. Пока это все, что говорится предварительно в инструктивной преамбуле. После того как каждый, не подозревая о продолжении процедуры, завершит свой рисунок, ведущий предлагает присмотреться к окружающим друзьям и выбрать того человека, которому качеств, нарисованных на лепестках ромашки, больше всего не хватает. Внизу рисунка следует сделать приписку: *«Я дарю этот цветок ... »,* т.е. рисунок должен быть персональным, с указанием имени того, кому он будет подарен. И когда все окажутся готовы, ведущий дает знак, и каждый вручает цветок своему адресату.

**Обсуждение:** участники обмениваются впечатлениями, отвечают на вопросы: «Почему ты даришь этот цветок именно этому участнику?», «Какие эмоции, мысли появились у принявшего подарок?» и др.

*Ведущий:*Первая часть нашего занятия подходит к завершению. И я вижу вы немного устали, поэтому предлагаю вам несколько минут релаксации, после чего мы сделаем небольшой перерыв и продолжим наше общение…

**Упражнение «Визуализация образов» (релаксация)**

**Цель:** релаксация, развитие наглядно-образного мышления как ПВК.

**Материалы и оборудование:** ПК, колонки,диск с релаксационной музыкой.

**Ход проведения:**

*Инструкция:*Сядьте удобно. Закройте глаза. Сосредоточьтесь на своем дыхании. Мысленно и глубоко вдыхайте и выдыхайте воздух. С каждым вдохом и выдохом вы все больше успокаиваетесь и сосредоточиваетесь на своих ощущениях. Дышите легко и свободно. Тело расслабляется все больше. Вам тепло, удобно и спокойно. Вы вдыхаете свежий, прохладный воздух. Вы успокаиваетесь и настраиваетесь на выполнение новой работы. Мы приступаем к овладению приемами формирования образных представлений. Я буду произносить отдельные слова, а вы должны проговаривать их про себя, сосредоточившись на их содержании. После этого вы стремитесь представить образы услышанных слов.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *1. Зрительные образы:* | *2. Слуховые образы:* | *3. Телесные представления:* | *4. Осязательные и обонятельные образы:* |
| 1. Апельсин 2. Море 3. Поляна 4. Цветы 5. Птица 6. Светлый 7. Играть 8. Нежный 9. Строить 10. Плести | 1. Шум волны 2. Скрежет колеса 3. Звон колокольчика 4. Звук скрипки 5. Завывание ветра 6. Эхо 7. Звук капающей из крана воды 8. Шепот 9. Рассерженный крик 10. Пение птиц | 1. Прикосновение к шелку 2. Колючий снег 3. Прикосновение к липкому предмету 4. Холодный ветер 5. Горячий пар 6. Прикосновение ко мху 7. Теплая вода 8. Колючая иголка 9. Нежный пух 10. Прикосновение к рыбьей чешуе | 1. Вкус только что   разрезанного лимона   1. Вкус шоколада 2. Икра: красная, крупная 3. Аромат розы 4. Запах моря 5. Свежесрезанный гриб |

*Ведущий:*Как ощущения? Кто хочет поделиться ими с нами?

А теперь небольшой перерыв.

***ПЕРЕРЫВ***

*Ведущий:*Переходим ко второй части нашего занятия.Ее я бы хотела посвятить понятиям «смыслы» и «ценности».В связи с этимя хочу рассказать вам притчу. Она достаточно известная, и, возможно, многие из вас ее знают, для остальных же будет очень полезно ее послушать: «В славном городе Руане на стройке работали 3 каменщика. Им задали один и тот же вопрос: «Что ты делаешь». Один ответил: «Я кладу кирпичи». Другой: «Я зарабатываю себе на хлеб». Третий: «Я строю Руанский собор». А теперь ответьте, пожалуйста, на вопрос: «Почему ответы каменщиков такие разные, ведь они выполняют одну и ту же деятельность?»

**Обсуждение:** В ходе обсуждения определяется, что ответы каменщиков демонстрируют 3 позиции – выполнять отдельные операции, не задумываясь, зачем это нужно; задумываться не о содержании работы, а лишь о материальном вознаграждении; видеть общую цель деятельности, свой вклад в ее достижение.

Какая позиция ближе каждому из вас?

Завершая разговор о смыслах, продолжите следующую фразу: «Я выбрал профессию «Повар», потому что…»…

**Упражнение «Я выбрал профессию «Повар», потому что…»**

**Цель:** выделение иосознание личностных смыслов в выбранной профессии.

**Ход проведения**: Каждый из участников должен продолжить фразу «Я выбрал профессию повара …» и попробовать осознать, что он чувствует «здесь и сейчас».

**Обсуждение:** обмен впечатлениями.

*Ведущий:*Мы сегодня очень многоговорили о профессии «Повар»,о ее содержательной стороне, о личности данного специалиста. Предыдущее упражнение показало, что каждый из вас вкладывает свой личностный смысл в этот выбор. И немногие из вас выбрали данную профессию, исходя из душевных стремлений и большого желания посвятить ей всю свою трудовую жизнь. Я правильно поняла ваши высказывания? Хорошо. Проделанная вами умственная работа, я вижу, утомила вас, давайте немного подвигаемся и используем энергию наших тел на создание символических изображений друг друга…

**Упражнение «Я в мире профессий»**

**Цель***:* способствоватьповышению у участников способности соотносить внешние характеристики и образы людей с различными профессиями и их требованиями.

**Материалы и оборудование:** листы бумаги, цветные карандаши, фломастеры, фигурки человечков женского и мужского пола, ПК, колонки, диск с ритмичной музыкой.

**Ход проведения:** На листе А4 ведущий предлагает участникам тренинга нарисовать символически свои фигуры (обвести их по шаблону и подписать имена), затем под музыку ребята двигаются по кругу (внутри круга). Как только музыка закончилась, все останавливаются и начинают раскрашивать ту фигуру, которая оказалась ближе, тем цветом, который как ему кажется, больше соответствует этому человеку. Затем снова включается музыка, и все участники передвигаются вокруг листов, но в противоположную сторону. При окончании звучания музыки каждый подписывает под фигурой на ближайшем листе профессию/несколько профессий, которая/ые, как ему кажется, подходят данному человеку. Затем снова включается музыка, движение продолжается в обратную сторону, и по окончании музыки участники подписывают на листах те качества, способности, которые как они думает, помогут человеку, чья фигура оказалась рядом, в данной профессии. В заключении участники внимательно изучают свои листы, и проводится обсуждение.

*Примечание*: возможна интерпретация цветовой палитры участников, используя любой цветовой тест (например, тест Люшера).

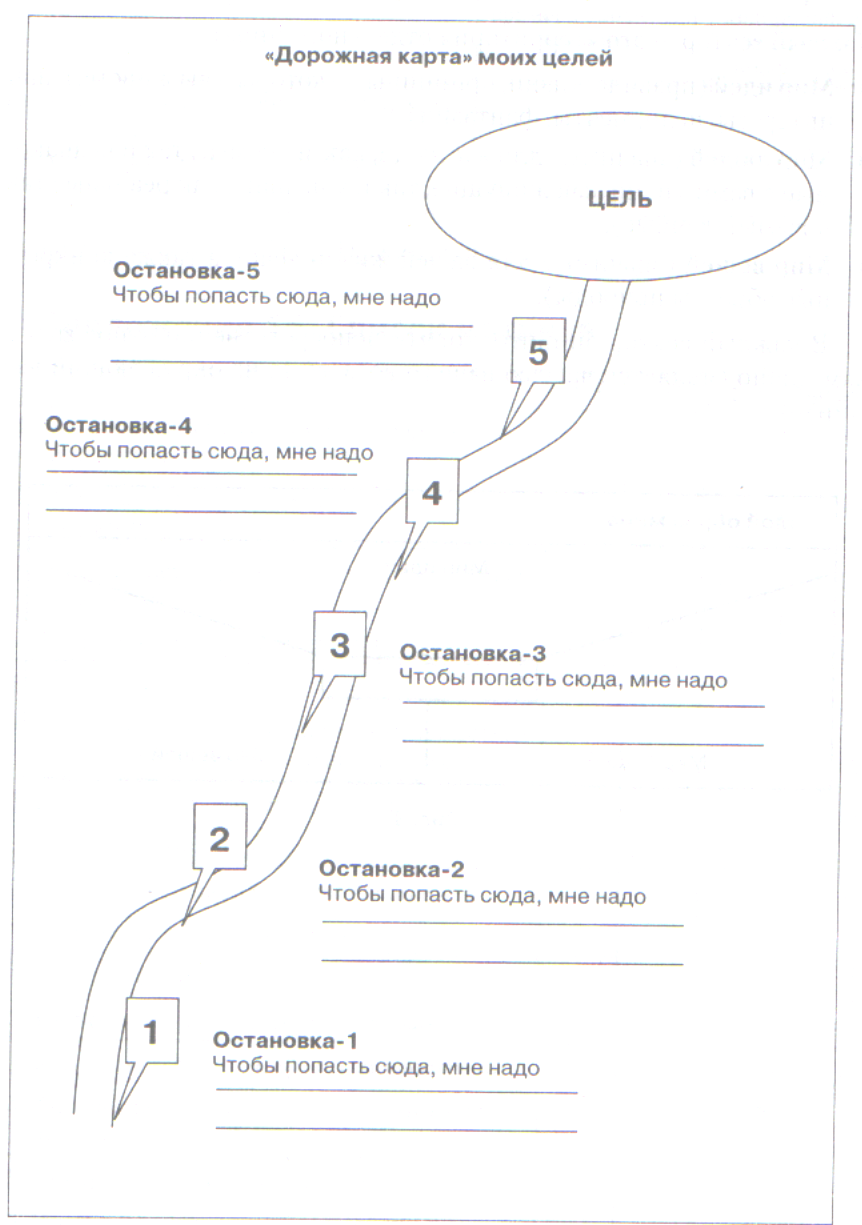
*Ведущий:* Приближаясь к завершению нашей совместной работы сегодня, вам необходимо несколько систематизировать всю информацию, которую вы сегодня получили. Поэтому, чтобы лучше узнать ваши планы на будущее, ваши мысли и желания, я хочу предложить вам немного порисовать. Здесь не нужны выдающиеся художественные способности, а скорее ваше умение анализировать, прогнозировать. Многие из вас хоть раз в жизни, но пользовались картой местности для определения верного пути передвижения. Да? Мы с вами тоже попытаемся нарисовать такую карту, но не для других, а для себя. У каждого из вас свой жизненный путь и своя карта, она уникальна, как и каждый из вас. Попробуем?..

**Упражнение «Дорожная карта» (рефлексия)**

**Цель**: осознание промежуточных этапов и возможных путей достижения своей профессиональной цели.

**Материалы:** готовый бланк «Дорожная карта», ручки, цветные карандаши.

**«Дорожная карта» моих целей**



**Ход проведения**:

*Инструкция:* Откройте ваши «Дорожные карты». Сформулируйте для себя профессиональную цель:

* поступление в конкретное учебное заведение;
* окончание конкретного учебного заведения и получение специальности;
* устройство на конкретное место работы;
* конкретное профессиональное достижение, включая построение карьеры и получение наград, премий и прочего.

Запишите сверху на листе профессиональную цель (конечную остановку вашего пути). Продумайте и запишите в «дорожную карту» остановки. Разделитесь на пары и расскажите партнеру о своем пути к профессиональной цели. Попробуйте совместно разработать альтернативный (другой) путь к той же самой цели. Отразите этот другой путь на своей карте.

**Обсуждение:** участники представляют свои «дорожные карты», комментируют остановки, другие участники задают вопросы.

*Ведущий:*Составленные вами дорожные карты отдайте, пожалуйста, мне, мы к ним еще вернемся на заключительном занятии. С этого занятия вы заберете с собой новые «дорожные карты» и дома выполните небольшое домашнее задание.

**Домашнее задание:**

Нарисуйте «дорожную карту» совместно со всеми членами семьи и обсудите варианты каждого. Найдите альтернативные решения.

*Ведущий:*Если задание всем понятно, переходим к заключительной части нашего занятия.Прежде чем завершить нашу встречу ритуалом прощания, давайте вспомним, о чем мы сегодня говорили… Главным вопросом, которому мы посвятили все занятие, был вопрос о профессионально важных качествах такого специалиста как «Повар». Давайте еще раз вспомним о них.

Верно. Но сами повара еще часто говорят о творчестве. Профессия повара – одна из немногих, где обязательные вкусовые ощущения и восприятия являются основными профессионально важными психическими функциями. Поэтому тот, кто решил стать кулинаром, должен обладать тонкими вкусовыми ощущениями и хорошо развитым обонянием. Специфические требования предъявляются к памяти повара. У него должна быть развита долговременная словесно-логическая память, ему необходимо знать все о составе пищи и ее калорийности, о физиологии питания, санитарии и гигиене, о правилах составления меню, и, конечно же, иметь глубокие знания по технологии приготовления пищи и эксплуатации оборудования. Трудная, но одновременно и увлекательная профессия повара приносит человеку большое моральное удовлетворение: она дает ему возможность ежедневно убеждаться в необходимости и важности своей работы.

Кулинарное искусство приобретается человеком в течение долгих лет учебы и практики. Не каждый способен стать хорошим поваром, но стремиться к этому должны все, воспитывая в себе любовь к творчеству, поиску нового и желание доставить людям радость. Талант повара в том, и заключается, чтобы установить свои «тайные»; неведомые для окружающих отношения к продуктам.

**Упражнение «Паутинка»**

**Цель:** способствовать развитию чувства сплоченности, создание позитивной мотивации на дальнейшую работу.

**Материалы:** клубок ниток.

**Ход проведения**: Все становятся в круг. У ведущего в руках клубок ниток, он передает клубок одному из ребят с добрыми словами благодарности или пожеланиями. Конец ниточки он оставляет у себя и наматывает себе на палец, то же самое проделывает каждый участник. В результате у каждого участника в руках ниточка, а в центре круга образуется замысловатая паутинка. Ведущий говорит о том, что за все время совместного взаимодействия, все участники и ведущий познакомились ближе и всех их вместе связывают теперь невидимые, но очень крепкие ниточки. Он желает ребятам, чтобы эти ниточки никогда не рвались, а каждый участник оставляет себе на память маленький кусочек этой паутинки.

*Ведущий:* На прощание я хочу сказать слова Робина Шармы: «Секрет счастья простой: выясни, чем ты действительно любишь заниматься, и все свои силы отдай этому занятию. Если ты посмотришь на самых счастливых, самых здоровых и самых удовлетворенных жизнью людей на нашей планете, то увидишь, что все они без исключения нашли свое призвание в жизни и все время отдавали ему».

**Ритуал прощания.**

***Литература:***

1. Ефимова Н. Готовлюсь к профессиональной деятельности//«Школьный психолог». – 2007. – №2. – с. 24-31
2. Казарова Е. Проблема выбора//«Школьный психолог». – 2007. – №2. – с. 18-23.
3. Пономаренко Л.П., Белоусова Р.В. Основы психологии для старшеклассников. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – Ч. 2: Психология общения: 11 кл. – 192с.
4. Психогимнастические упражнения для школьников: разминки, энергизаторы, активаторы/авт. – сост. М.А. Павлова. – Волгоград: Учитель, 2009. – 87с.
5. Психология. 10 класс. Разработки занятий с детьми./Сост. М.М. Миронова. – Волгоград: Учитель – АСТ, 2005. – 112 с.
6. Романова Е.С. 99 популярных профессий. Психологический анализ и профессиограммы. 2-е изд. СПб.: Питер, 2007. – 464с.: ил.
7. Сопровождение профессионального самоопределения старшеклассников: диагностика, рекомендации, занятия/сост. М.Ю. Михайлина, М.А. Павлова, Я.К. Нелюбова. - Волгоград: Учитель, 2009. – 283 с.

**Рубрика «Это интересно!».**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

Рейтинги необычных профессий публикуются из года в год по всему миру, и каждый раз этот список пополняется новыми специальностями. Так, прошлой весной в перечень самых необычных работ в АМЕРИКЕ вошли упаковщик стеклянных стаканов, намазыватель булочек джемом, спасатель на нудистском пляже и телефонный гадатель. Здесь же были названы личный стенографист студента колледжа, наполнитель пончиков и специалист по украшению новогодней елки.

В РОССИИ необычных специальностей тоже немало. Условно их можно разделить на 2 вида. Первые появлялись вследствие чиновничьего косноязычия. Ими полнится официальный реестр профессий. В нем можно найти и регулировщика хвостового хозяйства, и выгребальщика костров, и долбежника, и инженера-лесопатолога, и красильщика карандашей, и монтировщика скелетов мелких животных, и испытателя бумажных мешков, а также комплектовщика белья и сухих зоопрепаратов. Работать на таких должностях почему-то не хочется. Ко второй группе странных профессий относятся те, которые смекалистые россияне выдумывают себе сами. Среди них и менеджер по влажной уборке помещений, и разводчик мышек, ибаттлхантеры - охотники за пустыми пивными бутылками.

"У меня на приеме был профессиональный организатор дружеских розыгрышей и искатель редких книг по всей Европе, - рассказала психолог Анна Карташова. - Все эти люди открывали собственное дело и работали под заказ. Кроме того, у них было много общего: они хотят отличаться от окружающих и сильно зависят от внешних впечатлений. Часто с людьми, выбирающими себе необычную профессию, трудно ужиться, они доставляют много хлопот родственникам".

**СПИСОК САМЫХ РЕДКИХ ПРОФЕССИЙ**

*Торговец мечтами*. Почтовый клерк мечтает стать на одну ночь великим актером. Бизнесмен мечтает управлять многотонным составом. Психиатр мечтает за 20 выходных дней познакомиться с 20 девушками из 20 разных стран. Как же сделать их мечты реальностью? Одна из чикагских компаний занимается воплощением в жизнь любых фантазий и желаний своих клиентов. Все что надо это придти в их офис, рассказать, о чем вы мечтаете и заплатить сумму, которую вам назовут специалисты. Однако помните, что минимальная стоимость воплощения мечты составляет 150000 долларов.

*Подбиратель мячей*. Такие вакансии можно встретить в крупных гольф-клубах. В обязанности подбирателя мячей входит следить за тем, чтобы на прилегающих к площадке для гольфа территориях не было мячиков, случайно попавших туда.

*Ловец муравьев*. Ловец муравьев должен отлавливать в муравейнике лучших особей, которые в последствии послужат для продолжения рода на искусственных муравьиных фермах.

*Запаховед.* Вакансия запаховеда открыта в некоторых компаниях, занимающихся производством дезодорантов. Запаховеды наносят дезодорант на подмышки участников эксперимента и в течение дня следят за тем, как меняется запах дезодоранта.

*Разбиватель яиц*. Основная обязанность работника этой профессии - отделять белки от желтков при помощи специальной машины, в которую он должен класть целые куриные яйца.

*Оператор, определяющий пол цыплят*. Когда возраст цыплят составляет 1 сутки, важно безошибочно определить их пол, поскольку от этого будут зависеть их дальнейшее питание и условия содержания.

*Расправитель морщин*. В дорогих обувных бутиках есть люди, которые специально занимаются тем, чтобы на обуви, которую меряют покупатели, не оставалось морщин. Они их расправляют.

*Нюхатель яиц.* В некоторых кондитерских есть так называемые «нюхатели яиц». Они следят тем, чтобы протухшие куриные яйца не использовались для производства кондитерских изделий.

*Выравниватель подушек*. В мебельных магазинах, специализирующих на продаже спальных гарнитуров, есть вакансии выравнивателей подушек. Эти люди должны ходить в торговом зале и следить за тем, чтобы на подушках не было складок.

*Собеседник.* Ритм жизни в Токио даже быстрее, чем в Москве. А значит, появление профессии собеседника там вполне закономерно. Товарищи эти сидят в своих будочках в самых оживленных районах столицы и выслушивают всех желающих. За неделю каждый профессиональный собеседник дает шанс пооткровенничать почти 10000 жителей страны.

*Туалетный гид*. Новая служба появилась и в поднебесной… На улицах китайских городов теперь можно встретить товарищей, которые за плату в 4 цента готовы подсказать любому желающему, где находится ближайший общественный туалет. В их трудовых книжках так и записано: «Государственный служащий – туалетный гид!».

*Стояльщик в очереди*. Откровенно порадоваться можно за британцев. В стране появилась контора, обещающая гражданам, что они не будут стоять в очередях. За них это сделает специально обученный «стояльщик». Услуги стоят не дешево – почти 40 баксов в час. Если учесть, что каждый англичанин за свою жизнь стоит в очереди больше года, то экономия на лицо!

**САМЫЕ ЗАВИДНЫЕ ПРОФЕССИИ**

*Уборщик на райском острове.* Бен Сотхел, был отобран из 35,000 претендентов. Пол года он будет служить уборщиком острова Hamilton с зарплатой $110,000, и проживать на вилле на берегу моря.

*Тестер элитных кроватей*. Студентка Roisin Madigan, 22 года, получает $1.000 за то, что каждый день спит на кроватях фирмы Savoir Beds, компания производит кровати для роскошных отелей. Свои ощущения о кроватях она описывает в своем блоге.

*Тестер водяных труб для аттракционов*. Tommy Lynch тестирует водяные трубы для аттракционов, за год он объехал почти весь мир: Мексику, Кипр, Египет, Доминиканскую республику, его работа состоит в том, чтобы кататься на трубах и рассказывать о своих ощущениях.

*Тестер конфет.* Школьник Harry Willshe выиграл конкурс конфетной фабрики и стал главным тестером по конфетам, он пробует конфеты с секретными рецептами и рассказывает что понравилось, а что нет.. Видимо к выпускному станет жирдяем.

**10 САМЫХ ВОСТРЕБОВАННЫХ ПРОФЕССИЙ БУДУЩЕГО**

В наши дни никого не удивишь сменой профессии. Ситуация на рынке труда меняется буквально каждый год. На первый взгляд, на рынке труда все меняется стремительно и непредсказуемо, но между тем рынок труда - сфера прогнозируемая. Как показали исследования социологов, опубликованные на сайте www.gorbibl.nnov.ru в десятку самых востребованных профессий ближайшего будущего попадут:

*1. Инженерные специальности.*

По прогнозам специалистов на лидирующие позиции выйдут инженерные специальности, связанные с промышленным производством. Западный капитал еще только делает первые шаги по вхождению на российский рынок и присутствует в основном только в столицах и городах-миллионщиках, но уже сейчас возникает острая нехватка профессиональных инженеров, технических специалистов и руководителей среднего звена на производстве. Особенно будет цениться сочетание технического и экономического или юридического образования, знание английского или любого другого европейского языка. Востребованность инженеров-маркетологов и менеджеров растет во всех отраслях промышленности.

*2. IT и разработчики компьютерного аппаратного обеспечения.*

Программист - это специалист, создающий и отлаживающий программное обеспечение и поддерживающий его работоспособность. В современном мире все большее значение приобретает имидж фирмы, и сайт - не что иное, как показатель уровня и надежности организации. Как следствие, веб-дизайнер - одна из самых высокооплачиваемых «компьютерных» профессий. Многие компании готовы заплатить немалые деньги, лишь бы на них обратили внимание пользователи Интернета.

*3. Нанотехнологии.*

Следующие наиболее востребованные профессии ближайшего будущего связаны с нанотехнологиями. Нанотехнологии - это технологии, основанные на работе с молекулами и атомами, это технологии, использующие наиболее скрытые и ценные свойства вещества. Нанотехнологии - это огромная сфера, которую можно разделить на 3 части: производство микросхем, роботов в наноразмерах, а также инженерия на атомном уровне. По прогнозам, будут востребованы все специальности, связанные с нанотехнологиями. Уже ясно, что нанотехнологии охватят все сферы: машиностроение, космические технологии, пищевую промышленность, медицину и т.д. Считается, что страну, добившуюся прорыва в развитии нанотехнологий, ждет мировое лидерство.

*4. Специальности на стыке электроники и биотехнологий*.

Биотехнологии - технологии, использующие биологические системы и их элементы. В настоящее время биотехнологии довольно широко применяются в сельском хозяйстве, где с помощью генной инженерии и методов микробиологии получают продукты с ГМО. Биотехнологии используются в молекулярной медицине, в биофармацевтических производствах и в др. отраслях. Специальности на стыке электроники и биотехнологий требуют от специалиста глубоких знаний как в электронике, так и в биоинженерии. Вполне вероятно, что рабочие биочипы - дело весьма недалекого будущего.

*5. Маркетинг и продажи.*

Экспертами прогнозируется, что лет через 9-10 на российском рынке товаров и услуг возникнет перенасыщение. Маркетолог - это, прежде всего, стратег компании. Дело маркетолога - руководить системой, ориентированной на производство разнообразных благ и удовлетворение интересов производителей и потребителей. Он проводит исследование рынка, планирует ассортимент и объемы продукции, определяет цены, стимулирует сбыт. Высококвалифицированный специалист в области маркетинга разрабатывает бизнес-планы, предлагает наиболее выгодные варианты вложения денег предприятия.

*6. Специальности, связанные с сервисом.*

Доходы населения растут, растет численность среднего класса. Один из показателей этой тенденции - все большая потребность в качественном сервисе. Это и химчистка с парикмахерской рядом с домом, и хороший детский сад и др. Причем спрос на профессии сферы обслуживания, как показывает опыт западноевропейских стран и США, будет ежегодно возрастать, при этом темпы роста потребности в профессиях сферы обслуживания будут опережать темпы роста потребностей в других востребованных профессиях.

*7. Логистика.*

Дальнейшая интеграция России в мировой рынок неизбежно потребует притока профессиональных логистов. «Логистика - теория и практика управления материальными и информационными потоками в процессе товародвижения». Профессия логиста подходит тем, кто тяготится в работе жесткими рамками, не любит шаблонов и заданных ограничений. Чтобы сделать успешную карьеру, логисту понадобятся аналитический ум и системное мышление, интуиция, умение быстро находить выход из сложных ситуаций, навыки общения с людьми, коммуникабельность. Не обойтись без практического опыта, а также без глубоких знаний математики, техники, действующего законодательства, и, конечно, без понимания принципов бизнеса. Многие предприниматели убеждены, что хорошим логистом может быть лишь игрок по природе, наделенный талантом передвигать товары и грузы, подобно фигурам на шахматной доске.

*8. Экология.*

Термин «экология» возник давно, еще в 1866 г. И в дальнейшем все большее место будут занимать проблемы сохранения окружающей среды. Рост вредных выбросов в атмосферу ставят проблемы экологии на одно из первых мест в будущем глобальном мире. С одной стороны, начнет повышаться спрос на профессиональных экологов, а с другой - расширяться спектр требований к защитникам природы. Специальность эколога будет требовать знания физики, химии и биологии, навыков компьютерного моделирования, проходящих в природе процессов. Профессия эколога станет одной из важнейших и самых востребованных профессий.

*9. Медицинские специальности, связанные с поиском средств продления жизни.*

Медицина успешно использует достижения в области электроники, биотехнологий, которые сегодня только еще создаются, исследуются, а через 10 лет, наверняка, войдут в практику, станут привычным в медицине делом. Но также понятно и то, что и через 10-летие это будут еще очень дорогие технологии. Начнется активная работа, чтобы сделать их доступными для многих. И здесь понадобятся соответствующие специалисты.

*10. Химия.*

Специалисты в области химии будут особенно востребованы в сфере энергетики. Хотя, как известно, на ближайшие 10 лет запасов нефти хватит, уже сейчас человечество работает над развитием альтернативных источников энергии. К 2016 г. разработки и исследования в области альтернативных, экологически чистых источников энергии достигнут своего пика - и без химиков здесь будет совсем не обойтись.

**Рубрика «Доска размышлений» (Паоло Коэльо)**

Говорит наставник: «Своя Стезя – это не просто, как кажется. Напротив, она чревата определенными опасностями. Когда мы хотим чего-нибудь, то приводим в действие могущественную энергию, и нам уже не удается скрыть от самих себя истинный смысл нашей жизни. Путь следом за мечтой имеет свою цену. Может быть, придется расстаться с какими-то из укоренившихся привязанностей и привычек, могут возникнуть трудности, могут ждать горчайшие разочарования. Но как бы высока ни была эта цена, она всегда будет ниже той, которую приходится платить тем, кто не следует Своей Стезей. Ибо они когда-нибудь оглянутся назад, увидят все, что сделали, и услышат голос собственного сердца: «Я прожил жизнь зря».

И поверьте, едва ли есть на свете слова страшнее, чем эти.

ДЕНЬ НЕДЕЛИ**: *Вторник***

НАЗВАНИЕ ДНЯ***: День самопознания и саморазвития***

ДЕВИЗ ДНЯ***:* «*Каждый человек – это книга, надо только суметь ее прочитать»***

ПЛАН ДНЯ:

***● диагностика ПВК личности***

***● рубрика «Это интересно!» (Профессиональный гороскоп)***

***● рубрика «Доска размышлений» (Паоло Коэльо)***

***● занятие-практикум «Плата за сочувствие»***

***● подведение итогов Дня, рефлексия, получение обратной связи***

**Рубрика «Это интересно!»**

|  |  |
| --- | --- |
| Описание: http://www.mj.com.ua/pic/update/211025/z/Logo%202/Zodiac%20Symbol%20Gold%2024ct.jpg | **ОВЕН**  **(21.03 – 20.04)** |

**Профессионально важные качества:**

Самостоятельность оценок, сила убеждения, активность, энергичность, импульсивность, быстрота реакции, умение добиваться своих целей, готовность помогать людям, организаторские способности, открытость, пунктуальность, смелость, склонность обучать, преподавать, воспитывать, любовь к природе, путешествиям.

**Сферы профессиональной деятельности:**

Наука, политика, искусство, медицина, военное дело, авиация, космонавтика, педагогика, сфера обслуживания, сельское хозяйство.

**Профессии:**

для мужчин: учитель, актер, фермер, журналист, врач, механик, ювелир.

для женщин: дизайнер, парикмахер, косметолог, журналист, стюардесса, специалист по ЭВМ.

|  |  |
| --- | --- |
| Описание: http://www.mj.com.ua/pic/update/211025/z/Logo%202/Zodiac%20Symbol%20Gold%2024ct.jpg | **ТЕЛЕЦ**  **(21.04 – 20.05)** |

**Профессионально важные качества:**

Объективность, наблюдательность, сосредоточенность, основательность, ловкость, сноровка («золотые руки»), способность овладеть любыми навыками, самообладание, терпение, упорство, практичность, справедливость, надежность, пунктуальность, любовь к цифрам, фактам, документам, способность накапливать опыт.

**Сферы профессиональной деятельности:**

Прикладная наука, искусство, ремесло, журналистика, садоводство, спорт.

**Профессии:**

для мужчин: журналист, музыкант, спортсмен, художник, инженер, садовник, столяр, электрик, слесарь.

для женщин: телефонистка, фармацевт, психолог, сотрудник социального обеспечения.

|  |  |
| --- | --- |
| Описание: http://www.mj.com.ua/pic/update/211025/z/Logo%202/Zodiac%20Symbol%20Gold%2024ct.jpg | **БЛИЗНЕЦЫ**  **(21.05 – 21.06)** |

**Профессионально важные качества:**

Творческие способности, широта мышления, любознательность, богатая фантазия, красноречие, умение выделять главное, критичность, тонкий вкус, подвижность, быстрота реакции, деловитость, общительность, обаяние, любовь к разнообразию, путешествиям, экспериментам.

**Сферы профессиональной деятельности:**

Наука, техника (атомная, космическая, авиационная, корабельная, вычислительная, электронная), искусство (в том числе прикладное), филология, спорт.

**Профессии:**

для мужчин: инженер, летчик, писатель, музыкант, спортсмен, переводчик, водитель.

для женщин: дизайнер, спортсменка, специалист по декоративной косметике**.**

|  |  |
| --- | --- |
| Описание: http://www.mj.com.ua/pic/update/211025/z/Logo%202/Zodiac%20Symbol%20Gold%2024ct.jpg | **РАК**  **(22.06 – 22.07)** |

**Профессионально важные качества:**

Развитая интуиция в сочетании со знанием и опытом, богатая фантазия, творческое начало, аналитические способности, прекрасное владение цифрами, осторожность в действиях, чувствительность, великодушие, заботливость, сострадание, любовь все измерять, взвешивать, оценивать, стремление собирать, обрабатывать, накапливать информацию.

**Сферы профессиональной деятельности:**

Техника, бизнес, медицина, искусство, декоративное цветоводство, поварское искусство, банковское дело.

**Профессии:**

для мужчин: банковский служащий, менеджер, бухгалтер, психолог, пилот, режиссер, музыкант, поэт.

для женщин: банковская служащая, медсестра, врач, фармацевт, психолог.

|  |  |
| --- | --- |
| Описание: http://www.mj.com.ua/pic/update/211025/z/Logo%202/Zodiac%20Symbol%20Gold%2024ct.jpg | **ЛЕВ**  **(23.07 – 23.08)** |

**Профессионально важные качества:**

Творческие способности, красноречие, способность к систематизированию, чувство цвета и формы, чувство ритма, работоспособность, уверенность в себе, сила воли, предприимчивость, ответственность, честолюбие, дисциплинированность, открытость, неподкупность, стремление влиять на общественное мнение, руководить, вести за собой.

**Сферы профессиональной деятельности:**

Промышленность, медицина, торговля, военное дело, искусство, спорт, информатика, вычислительная техника, реклама, филология, педагогика.

**Профессии:**

для мужчин: музыкант, журналист, переводчик, дизайнер, спортсмен.

для женщин: воспитатель, социолог, работник социального обеспечения.

|  |  |
| --- | --- |
| Описание: http://www.mj.com.ua/pic/update/211025/z/Logo%202/Zodiac%20Symbol%20Gold%2024ct.jpg | **ДЕВА**  **(24.08 – 23.09)** |

**Профессионально важные качества:**

Рассудительность, отличная память, аналитические способности, ответственность, пунктуальность, умелые руки, организаторские способности, вежливость, тактичность, интеллигентность, чувство прекрасного, потребность служить людям.

**Сферы профессиональной деятельности:**

Торговля, банковское дело, естествознание, педагогика, медицина, строительство, прикладное искусство.

**Профессии:**

для мужчин: инженер, социолог, психолог, строитель, дизайнер, ювелир, врач.

для женщин: врач, дизайнер.

|  |  |
| --- | --- |
| **Описание: http://www.mj.com.ua/pic/update/211025/z/Logo%202/Zodiac%20Symbol%20Gold%2024ct.jpg** | **ВЕСЫ**  **(24.09 – 23.10)** |

**Профессионально важные качества:**

Способность к абстрактному мышлению, математические способности, стремление к гармонии и совершенству, дипломатичность, обаяние, элегантность, самостоятельность, умение настоять на своем, общительность, терпимость, готовность помогать, гибкость и способность приспосабливаться к людям и к различным условиям.

**Сферы профессиональной деятельности:**

Искусство (особенно театр, кино, живопись, литература), юриспруденция, археология, экономика, наука, ремесло, вычислительная техника.

**Профессии:**

для мужчин: физик, математик, экономист, актер, художник, столяр-краснодеревщик, слесарь высокого класса, механик, специалист по ЭВМ.

для женщин: ювелир, архитектор, садовод, цветовод, стюардесса, работник социального обеспечения.

|  |  |
| --- | --- |
| Описание: http://www.mj.com.ua/pic/update/211025/z/Logo%202/Zodiac%20Symbol%20Gold%2024ct.jpg | **СКОРПИОН**  **(24.10 – 22.11)** |

**Профессионально важные качества:**

Стратегическое мышление, реалистичность, любознательность, динамичность, работоспособность, склонность собирать и оценивать информацию, склонность к созерцанию, интерес к вечным тайнам жизни, справедливость, ответственность, дисциплинированность, честность, умение ладить с людьми.

**Сферы профессиональной деятельности:**

Философия, филология, физика, химия, сельское хозяйство, искусство (музыка, театр), банковское дело, педагогика, медицина.

**Профессии:**

для мужчин: специалист по ЭВМ, криминалист, прокурор, политолог, фермер, механик, токарь, слесарь.

для женщин: учитель, воспитатель, социолог, юрист, медсестра, врач, психолог, телефонистка, библиотекарь, переводчик (устный).

|  |  |
| --- | --- |
| Описание: http://www.mj.com.ua/pic/update/211025/z/Logo%202/Zodiac%20Symbol%20Gold%2024ct.jpg | **СТРЕЛЕЦ**  **(23.11 – 21.12)** |

**Профессионально важные качества:**

Творческое начало, богатая фантазия, ловкость, динамичность, целеустремленность, работоспособность, склонность к риску, уверенность в себе, оптимизм, ответственность, организаторские способности, непринужденность в общении, обостренное чувство справедливости, стремление руководить и управлять.

**Сферы профессиональной деятельности:**

Искусство, правоведение, медицина, филология, авиация, геология.

**Профессии:**

для мужчин: врач, криминалист, детектив, журналист, дирижер, дизайнер, переводчик, поэт.

для женщин: секретарь, балерина, музыкант, цветовод, медсестра, геолог.

|  |  |
| --- | --- |
| Описание: http://www.mj.com.ua/pic/update/211025/z/Logo%202/Zodiac%20Symbol%20Gold%2024ct.jpg | **КОЗЕРОГ**  **(22.12 – 20.01)** |

**Профессионально важные качества:**

Объективность, изобретательность, увлеченность, энтузиазм, реалистичность, работоспособность, творческое отношение к делу, честолюбие, ответственность, упорство, самостоятельность, заботливость, предпочтение иметь влияние, а не власть.

**Сферы профессиональной деятельности:**

Наука, торговля, промышленность, политика, дипломатия, строительство, архитектура, горное дело, сельское хозяйство, философия, теология, искусство.

**Профессии:**

для мужчин: юрист, столяр, дизайнер, священник, график.

для женщин: швея, работник социального обеспечения, физик, инженер, археолог, маклер.

|  |  |
| --- | --- |
| Описание: http://www.mj.com.ua/pic/update/211025/z/Logo%202/Zodiac%20Symbol%20Gold%2024ct.jpg | **ВОДОЛЕЙ**  **(21.01 – 19.02)** |

**Профессионально важные качества:**

Любознательность, изобретательность, критичность, мудрость, художественные способности, находчивость, динамичность, артистизм, трудолюбие, общительность, терпимость, ответственность, оптимизм, независимость, готовность помочь другим.

**Сферы профессиональной деятельности:**

Наука, техника, искусство, филология, педагогика.

**Профессии:**

для мужчин: химик, физик, биолог, инженер, механик, переводчик литературы, писатель, археолог, фотограф.

для женщин: учитель, воспитатель, переводчик, ювелир.

|  |  |
| --- | --- |
| Описание: http://www.mj.com.ua/pic/update/211025/z/Logo%202/Zodiac%20Symbol%20Gold%2024ct.jpg | **РЫБЫ**  **(20.02 – 20.03)** |

**Профессионально важные качества:**

Стремление к гармонии, любознательность, потребность в информации, тонкая интуиция. Музыкальные способности, впечатлительность, выносливость, хорошая реакция, общительность, отзывчивость, терпимость, основательность, потребность помогать людям, желание работать со знакомыми системами.

**Сферы профессиональной деятельности:**

Наука, литература, искусство (поэзия, музыка, балет, кино), техника, медицина, банковское дело, педагогика, спорт.

**Профессии:**

для мужчин: специалист по информатике, бухгалтер, ревизор, часовщик, гравер, детектив, учитель, электрик, столяр, монтер, спортсмен.

для женщин: воспитатель, медсестра, врач, музыкант, актриса.

**Рубрика «Доска размышлений» (Паоло Коэльо)**

Говорит наставник: «Существует произведение искусства, которое нам предназначено создать. Оно есть средоточие нашей жизни, и мы, хотя и пытаемся уверить себя в обратном, однако сознаем, какое значение имеет оно для того, чтобы мы были счастливы. Как правило, оно, творение это, пребывает под спудом, под гнетом годами выношенных страха, вины, нерешительности.

Но если отбросить все это, если уверовать в свое дарование и способность, то мы сумеем осуществить сужденное нам. Ибо это – единственный способ жить достойно и с честью».

**Тема: «Плата за сочувствие»**

**(Занятие для педагогов с элементами психологического тренинга)**

***Цель:*** познакомить педагогов со способами самодиагностики и профилактики синдрома эмоционального выгорания (СЭВ).

***Целевая группа:*** педагоги

***Материалы и оборудование*:**листы бумаги, ручки, бланки для диагностики, памятки для учителей «Плата за сочувствие или как сохранить здоровье на работе» (Приложение 1), презентация «Плата за сочувствие или как сохранить психологическое здоровье педагога», компьютер, проектор, экран.

***Структура занятия***:

1. Информация «Сгорание - плата за сочувствие» (К. Маслач).
2. Диагностическая часть. Самодиагностика личностных особенностей.
3. Теоретическая часть. Презентация «Плата за сочувствие или как сохранить психологическое здоровье педагога»
4. Практическая часть. Предупреждение синдрома профессионального выгорания.
5. Рефлексия. Обсуждение результатов занятия.

***Ход занятия***

1. **Сгорание – плата за сочувствие** *(текст* с *сайта http//psyfactor. Оrg//lib/cherniss.htm* и из *других источников)*

Представьте, что в вашей квартире включены различные электрические приборы. Счетчик лихорадочно крутится, наматывая киловатт-часы электроэнергии. В какой-то момент напряжение становится столь велико, что вылетают пробки, все приборы выключаются, свет гаснет. Пробки - это защита от пожара. То же самое происходит и с человеком под действием постоянных профессиональных и психологических стрессов. В психологии такое эмоциональное «выключение» человека получило название «синдром эмоционального выгорания».

По мнению известного психолога *Виктора Бойко*, **«эмоциональное выгорание - это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия».**

Другими словами, выгорание позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы. Выгорание - это своеобразной уход, если хотите, психологическая размолвка человека с работой в ответ на продолжительный стресс, фрустрацию или разочарование (речь может идти не только о работе). При этом у человека возникает ощущение, что он больше не может жить так, как раньше.

Самый показательный симптом выгорания - это изменение отношения человека к своей работе, к своим профессиональным обязанностям. Здоровый, мотивированный человек приходит на свою работу с положительными эмоциями, заряженный энергией, ему все нравится, он «рвется в бой», готов делать практически все. Когда наступает эмоциональное выгорание, он становится безразличным и циничным и к своей работе, и к коллегам по работе.

*Показательный пример - история о молодой женщине - адвокате, которая со студенческой скамьи мечтала о том, как она получит диплом юриста и будет защищать бедных людей, которые порой не могут себе позволить качественную защиту своих интересов. Но уже после нескольких месяцев работы с этими людьми она поняла, что особой благодарности ей ждать не стоит. В конце концов, она дошла до такого отчаяния, что решила перейти на работу в прокуратуру с одной целью - отомстить неблагодарным, посадив их всех за решетку.*

Иногда СЭВ называют «синдромом менеджера», а в Японии - «синдромом Кароши», по названию города, в котором был официально зафиксирован первый случай смерти работника от переутомления. Впрочем, как СЭВ ни называй, причины его возникновения всюду одинаковы - трудоголизм, хроническая переработка и постоянный стресс. И поражает СЭВ, в первую очередь, наиболее работоспособных, добросовестных и ответственных работников.

На Европейской конференции ВОЗ (2005 г.) отмечено, что стресс, связанный с работой, является важной проблемой примерно для 1/3 трудящихся стран Европейского союза. 60% работников системы образования ежегодно обращаются за медицинской помощью по проблемам, связанным с симптомами эмоционального выгорания.

Первые работы по этой проблеме появились в США. Социальный психолог Каролина Маслач (1976 г.) при изучении работы врачей в госпиталях и клиниках описала часто повторяющиеся симптомы: физическое и эмоциональное истощение, развитие отрицательной самооценки, отрицательного отношения к работе, утрату понимания и сочувствия по отношению к пациентам. Совокупность этих симптомов впоследствии назвали синдромом эмоционального выгорания (СЭВ).

В «группе риска» СЭВ, прежде всего, находятся те специалисты, которые по роду своей деятельности имеют широкий круг контактов с людьми (врачи, учителя, социальные работники). Дело в том, что нервная система человека имеет некоторый «лимит общения», то есть за день человек может уделить полноценное внимание лишь ограниченному количеству людей. Если их число больше, неизбежно наступает истощение, а со временем и выгорание

**2.Самодиагностика личностных особенностей**

*Ведущий.*Наше сегодняшнее занятие мы решили посвятить профилактике эмоционального выгорания педагогов Центра. Начнем с самодиагностики личностных черт и свойств.

- методика 1. Ранжирование

- методика 2. «10 животных»

- диагностика стрессоустойчивости

- диагностика СЭВ В.В. Бойко

**3. Плата за сочувствие или как сохранить психологическое здоровье педагога**

Проводится в виде презентации, которая содержит следующие разделы:

- стадии эмоционального выгорания

- симптомы эмоционального выгорания

**4. Предупреждение синдрома профессионального выгорания**

*Автор: Н.В. Самоукина, ведущий научный сотрудник Психологического института РАО.*

*Ведущий:* Полностью исключить в работе профессиональный стресс и профессиональное выгорание в современных условиях невозможно. Но вполне возможно существенно уменьшить их разрушительное влияние на здоровье работающих людей.

**Разминка. Упражнение «Кто Я?»**

**Цель:**активизация процесса само- и взаимопознания.

**Ход проведения:**Необходимо написать 10 предложений, каждое из которых начинается с местоимения «Я». Писать нужно как можно быстрее, не задумываясь.

1. Я...

2. Я...

3. Я... и т.п.

**Обсуждение:** Посмотрите, как и кем вы себя представляете. На какой строке вы начали испытывать трудности в определении своего «Я»? Что вам мешало? Какие роли, характеристики, занятия вы стали писать, характеризуя себя, после того как преодолели трудности самоопределения?

*Ведущий****:*** Замечено, что в условиях кризиса и необходимости решить сложную проблему вопрос о смысле своей жизни взрослый человек решает в первую очередь. Нерешенный вопрос о смысле существования или утрата привычных жизненных ценностей лишают его внутреннего духовного стержня, на который «нанизываются» все другие жизненные смыслы. Если человек живет без осознания смысла своей жизни, то у него рано или поздно возникает ощущение пустоты и никчемности своего существования, происходит снижение жизненного тонуса, и наступает депрессия. Другими словами, он становится уязвимым к воздействию разрушительных неблагоприятных факторов жизни и работы.

Если человек верит в то, что в его жизни присутствует сверхсмысл, своей верой он создает внутренние условия для сохранения своего душевного здоровья, потому что сам человек изначально уверен, что ни одно тяжелое событие в его жизни не проходит впустую, во всем заложен глубинный, скрытый от человеческого сознания смысл существования. Другими словами, у человека не возникает ощущения пустоты и бессмысленности страданий, переживаний и потерь.

**Упражнение «Образ жизненного пути»**

**Цель:**активизация процесса жизненного и профессионального самоопределения педагогов.

**Ход проведения:**Необходимо задуматься над тем, какой образ или картинка соответствовали бы пониманию жизненного пути участников занятия.

1. Как можно представить стиль, в котором вы живете и работаете?

2. Если нарисовать ваш жизненный путь, как бы вы представили самих себя на этом пути?

Пример: Один успешный деловой человек, активно строящий свою карьеру, так представил свой жизненный путь: «Я совершаю восхождение в карьере так же, как скалолаз карабкается в горы, — все выше и выше! Какие-то участки своего горного пути я проползаю, какие-то — пробегаю, а в некоторых местах буквально лезу по отвесной скале, рискуя и зная, что внизу — пропасть. Периодически я останавливаюсь на перевалах и отдыхаю. Иногда я оглядываюсь вокруг и вижу красоту горной природы. Но даже в минуты отдыха я знаю, что впереди — трудный путь наверх и до конца я никогда не расслабляюсь».

**Обсуждение:**После того, как вы представили свой жизненный путь, подумайте над тем, как бы вам хотелось изменить его образ? Что бы хотелось «перекрасить», стереть, перерисовать? Какой бы новый образ вашего жизненного пути понравился вам больше? Что можно было исправить в вашей жизни, чтобы она соответствовала тому образу жизненного пути, который вам нравится?

**Упражнение «Мне 70 лет»**

**Цель:**осознание жизненных ценностей и приоритетов педагогов.

**Ход проведения*:*** Найдите дома уютное и спокойное место, в котором вам никто не помешает размышлять. Сядьте удобнее, закройте глаза и представьте себя, каким вы будете в 70 лет. Постарайтесь представить себя как можно более конкретно, во всех деталях. Как вы одеты? Что вы делаете? В какой обстановке вы находитесь? Кто рядом с вами? В каком настроении вы находитесь? Подумайте с позиции 70-летнего. Какие важные ценности в своей жизни вы могли бы сейчас назвать? Что для вас, 70-летнего, выступает самым главным, ради чего стоит жить?

**Обсуждение:**Откройте глаза и поразмышляйте. Как бы вы могли организовать сейчас свою жизнь, чтобы как можно полнее эти ценности присутствовали в вашей жизни? Возможно, от каких-то дел или занятий необходимо отказаться, чтобы освободить силы и время для главного? Возможно, в своей жизни что-то нужно перестроить, чтобы не терять основные и важные для вас ценности и цели? Возможно также, что свои главные потребности и желания, связанные с вашими ведущими ценностями, вы можете реализовать только при условии полной концентрированности и направленности на их достижение?

*Ведущий:* Возможно, сейчас вы поняли, что свою жизнь нужно строить так, чтобы ни на минуту не забывать о том, что для вас является самым главным и важным, и всегда направлять свои усилия на реализацию именно главного и важного.

Определяя смысл своей жизни, человек может испытывать внутреннее противоречие между тем, что ему хочется, и тем, что он должен делать. Упражнение, которое приводится ниже, поможет поразмышлять на эту тему и сделать для себя важные выводы.

Психолог Ф. Зимбардо придумал множество важных вопросов, на которые он рекомендует ответить каждому человеку, задумывающемуся о смысле своей жизни.

**Упражнение «Прожить месяц»**

Представьте, что вы можете прожить только один месяц — последний месяц в своей жизни! В деньгах вы не ограничены и чувствуете себя вполне здоровым человеком.

Как вы проведете свой последний месяц? Что вы будете делать? Куда вы направитесь? Кто будет рядом с вами? Как вы проведете свой последний день? Какие слова будут говорить на ваших поминках? Что будет после вас?

А теперь — хорошая новость! Судьба подарила вам еще много лет — десять, двадцать, сорок, шестьдесят! Как вы собираетесь провести эти годы?

**Упражнение «Продумайте свои жизненные планы»**

Составьте план своей жизни на предстоящий год. Ответьте на следующие вопросы.

1. Каковы ваши три самые главные цели в этом году? Напишите их.

2. Что вы можете (или должны) делать, чтобы достичь этих целей?

3. Что вы уже делаете, чтобы реализовать эти цели?

4. Какой, по вашему мнению, станет ваша жизнь и работа после достижения этих целей?

5. Как вы будете себя чувствовать после достижения этих целей?

6. Кто будет рядом с вами после того, как вы достигнете своих целей?

**Упражнение-релаксация**

*Теперкина М.В., уполномоченный по правам школы №981*

**Цель*:*** снятие психоэмоционального и физического напряжения.

**Ход проведения**: Сейчас за окном поздняя осень, а совсем скоро наступит холодная зима и нам всем сейчас так не хватает солнечного света и хочется, чтобы скорее наступила весна. Поэтому для примера я предлагаю Вам сегодня упражнение именно с желтым цветом.

Примите удобную позу. Держите спину прямо, настройтесь на то, чтобы отложить на время свои эмоции и проблемы. Закройте глаза. Оставьте любые суждения, ожидания и фантазии о том, как у Вас получится выполнение упражнения. Дайте себе возможность расслабиться. Расслабьте мышцы лица и челюстей, расслабьте тело, отрегулируйте дыхание: дышите ровно, спокойно.

Представьте себе шар белого цвета, который приближается к Вам из бесконечного туннеля и зависает над Вашей головой. В нем объединились все цвета радуги. Почувствуйте присущую им мудрость.

В какой-то момент вообразите, что Вам необходима энергия желтого цвета, и представьте ее в форме золотого луча, проливающегося на вас из белого шара. "Втяните" желтый цвет в себя и представьте, как он быстро распространяется по телу.

Дождитесь, пока он заполнит все тело. Желтый цвет наполняет Вас жизнью, ощущением свободы, оказывает положительное воздействие на интеллект. Он рождает в Вас чувство гармонии, облагораживает образ мыслей, укрепляет уверенность в себе, повышает самообладание. Пройдя через тело, сияющий желтый цвет устремляется в ауру, наполняя ее энергией и радостью. Желтый цвет делает Вас радостнее и оптимистичнее, усиливает коммуникабельность и готовность быть более открытым и восприимчивым. Постепенно Ваше сознание расширяется и рождает импульс к новому началу. Постарайтесь еще на некоторое время задержаться в этих волнах желтого цвета, почувствуйте полное единение с живой силой духа, затем поблагодарите тот внутренний источник, который подарил Вам это ощущение.

Теперь постепенно возвращайтесь к своему обычному состоянию. Осознайте свое тело, окружающее пространство, откройте глаза. Вы чувствуете в себе энергию желтого цвета и находитесь в состоянии гармонии с жизнью.

**Обсуждение:** опишите свое состояние, свои мысли, чувства, ощущения после выполнения упражнения.

**5. Рефлексия. Обсуждение результатов занятия.**

*Ведущий****.*** Подводя итог нашему занятию, еще раз акцентирую ваше внимание на том, что большую роль в возникновении СЭВ играют внутренние факторы, а именно личностные особенности человека, педагога.

Так, психологи считают, что развитию СЭВ способствуют следующие личностные особенности: эмоциональность, сверхвысокий самоконтроль (особенно при волевом подавлении отрицательных эмоций), склонность к повышенной тревоге, перфекционизм (стремление всегда быть первым), сниженная стрессоустойчивость.

А среди личностных факторов, снижающих риск эмоционального выгорания, выделяют: оптимизм, общительность, постоянный поиск новых контактов, умение идти на компромисс, сотрудничество при разрешении конфликтов, высокая стрессоустойчивость и креативность при решении профессиональных задач.

**Упражнение «Открытый микрофон» (рефлексия)**

**Цель:** развитие умения давать обратную связь, завершение работы группы в позитивном эмоциональном настрое.

**Ход проведения:** участники по кругу отвечают на вопросы: Что запомнилось? Что понравилось? Что не понравилось? Над чем хотелось бы еще поработать?

ДЕНЬ НЕДЕЛИ**: Среда**

НАЗВАНИЕ ДНЯ***:* День саморегуляции и самовоспитания**

ДЕВИЗ ДНЯ***:* «Кто не умеет владеть собой, не умеет управлять другими» «Каждый человек – это книга, надо только суметь ее прочитать»**

ПЛАН ДНЯ:

***●* открытое занятие «В мире общения»**

***●* диагностика ПВК личности**

***●* рубрика «Это интересно!» (Темперамент и профессия)**

***●* рубрика «Доска размышлений» (Паоло Коэльо)**

***●* подведение итогов Дня, рефлексия, получение обратной связи**

**Тема: «В мире общения»**

**(развивающее занятие для учащихся 11 класса с элементами психологического тренинга)**

***Цели:***

*обучающая –* знакомство обучающихся с понятием «общение», его видами, правилами конструктивного общения;

*воспитывающая –* формирование культуры общения.

*развивающая –* создание условий для развития навыков конструктивного взаимодействия, умения принять чужую точку зрения, навыков убеждения, рефлексии.

***Целевая группа*:** обучающиеся 16-17 лет.

***Продолжительность занятия***: 1 час.

***Ход занятия***

**Вводное слово ведущего**

*Ведущий:* Здравствуйте, ребята! Занимайте, пожалуйста, свои места (садятся в круг). Сегодня на занятии мы сосредоточим наше внимание на процессе коммуникации в повседневной жизни. Поговорим о том, что такое общение, почему оно так важно в жизни каждого человека и о многом другом.

Давайте поделимся своими мыслями о том, что значит общение для каждого из вас? (ответы участников)….

Верно. Общение пронизывает всю нашу жизнь, это такая же человеческая потребность, как вода и пища. В условиях полного одиночества у человека на шестой день начинаются слуховые и зрительные галлюцинации, и он общается с этими несуществующими образами. Так, Робинзон Крузо, оказавшись на необитаемом острове, ощутил всю тяжесть отсутствия человеческого общения. Первым делом он научил говорить попугая, также он разговаривал сам с собой и читал Библию.

Общение – это обмен сведеньями с помощью языка или жестов. В процессе общения между участниками коммуникации происходит обмен разного рода информацией.

Но прежде чем мы продолжим нашу совместную деятельность, я предлагаю нам познакомиться. А сделаем мы это необычно.

**Упражнение «Это мое имя». Разминка.**

**Цель**: знакомство с участниками группы, создание неформальной рабочей атмосферы мотивирование на дальнейшую работу.

**Ход проведения:** По кругу каждый по очереди называет свое имя. Затем он сообщает о своем имени что-нибудь.

Например, он может попытаться ответить на такие вопросы: Знаю ли я, кто его для меня выбрал? Знаю ли я, что означает мое имя? Кто еще в семье носил это имя?

**Обсуждение:** Легко ли вам было рассказывать о своем имени? Если нет, то почему?

*Ведущий:* Замечательно, а теперь вернемся к нашей беседе. Нас окружает много интересного, причем весь мир вокруг нас движется и торопится. Движется вся жизнь: отдых, работа, родные, друзья, то есть все наше окружение не стоит на месте. Но не забывайте, что все движется вокруг вас, вы вполне можете руководить всеми событиями, происходящими вокруг вас. Главное – это правильное и свободное общение с окружающими людьми и всем миром.

Искусство общения очень важно. Как вы думаете почему? (ответы участников). Важно научиться не только свободному общению, но нужно уметь находить подход к каждому собеседнику. Ведь все мы разные. Вы согласны?

Сейчас мы с вами попробуем это сделать.

**Упражнение «Завтрак с героем»**

**Цель:** развитие умения вести диалог, умения принимать чужую точку зрения, развитие навыков убеждения.

**Материалы:** бумага, карандаши.

**Ход проведения:**

*Инструкция ведущего***:** Представьте себе следующую ситуацию: у каждого из присутствующих есть возможность позавтракать с любым человеком. Это может быть знаменитость настоящего, или историческая фигура прошлого, или обыкновенный человек, который произвел на вас впечатление в какой-то момент его жизни. Каждый должен решить для себя, с кем он хотел бы встретиться, и почему. Далее запишите имя своего героя на листе бумаги. Теперь поделитесь на пары, в паре надо решить с кем из двух героев вы будите встречаться. На дискуссию у вас 2 минуты.

Далее пары объединяются в четверки, которым, в свою очередь, необходимо выбрать только одного героя. Затем четвертки объединяются между собой и в течение 2-х минут выбирают одного героя. И в завершении объединяются все участники и решают, с кем они будут завтракать.

**Обсуждение:** Почему остался именно этот герой? Легко ли было уступать и почему вы уступали/не уступали? Какие эмоции вы испытывали, выполняя это упражнение?

*Ведущий:* Вы молодцы. Несмотря на то, что задание было достаточно сложным, вы с ним справились. Я думаю, проделанная вами здесь и сейчас работа, показала, насколько важно в жизни умение конструктивно организовать диалог, умение слушать, понимать, принимать и уважать чужую точку зрения, уступать в споре, если это необходимо.

Так же в общении не малую роль играет интонация. Одну и ту же фразу, слово можно сказать по-разному. Сейчас мы попытаемся угадать эмоции по интонациям.

**Упражнение «Передать одним словом»**

**Цель:** развитие способности осознавать и понимать эмоциональное состояние другого человека.

**Материалы**: карточки с названиями эмоций (радость, восторг, ярость, грусть, разочарование, неуверенность, обида, досада, ужас, злость, удовольствие., вина, удивление, горе, страх)

**Ход проведения:**

*Инструкция ведущего:*Я раздам вам карточки, на которых написаны названия эмоций, а вы, не показывая их другим участникам, скажете слово «Здравствуйте» с интонацией, соответствующей эмоции, написанной на вашей карточке. Остальные отгадывают, какую эмоцию пытался изобразить участник.

Далее задание несколько меняется: необходимо прочитать короткий стишок «уронили мишку на пол», выражая интонацией эмоцию, указанную на карточке.

**Обсуждение:** Насколько легко удавалось угадать эмоцию по интонациям? На что еще вы обращали внимание, пытаясь угадать эмоцию? Выражение лица? Глаз? Жесты?

*Ведущий:* Скажите, пожалуйста, а в телефонном разговоре вы по интонации с первых слов понимаете, в каком настроении находится ваш собеседник? Или одного голоса все же недостаточно, чтобы почувствовать эмоциональное состояние собеседника?

Хорошо. То, о чем мы сейчас говорили относится к так называемому невербальному общению. Невербальное общение – это все сигналы, символы, жесты, манеры, тембр, мимика то есть неречевая форма общения, взаимопонимания.

*Ведущий*: Наше занятие подходит к завершению. Подведём итоги. О чем мы сегодня с вами говорили, чему учились?

Верно. Мы говорили сегодня об общении, развивали навыки убеждения, диалога, умение слушать, понимать эмоциональное состояние собеседника.

*Примечание:* если участники затрудняются высказать свои мысли, можно предложить им отвечать на вопросы ведущего:

1. Какие качества и умения, по вашему мнению, важны для общения (например, умение слушать; умение убеждать; наблюдательность; тактичность и т.д.)
2. Важно ли учитывать эмоциональное состояние человека и почему?
3. Что я полезного узнал на занятии?
4. Мне (не) понравилось занятие, потому что…
5. Я научился…
6. Что я нового узнал…

Придерживаетесь ли вы в общении каких-либо правил?

Да, действительно, названные вами правила очень помогают в организации конструктивного общения. А я в свою очередь назову вам древние заповеди общения:

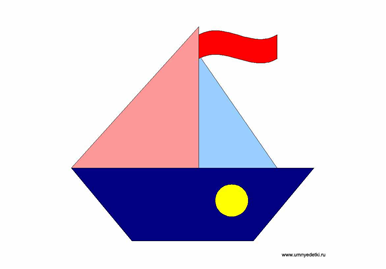
* доверяйте тому, с кем общаетесь,
* уважайте того, с кем общаетесь,
* общаясь с человеком, делайте это наилучшим образом.

*Ведущий:* я очень надеюсь, что все, о чем мы сегодня говорили, чему пытались научиться, пройдет не только через ваш разум, но и через ваше сердце. Спасибо вам за работу на занятии. Вы были очень активны. И, по-моему мнению, занятие прошло очень продуктивно и эмоционально насыщенно. Предлагаю завершить занятие следующим образом.

**Упражнение «Острова»**

**Цель**: получение обратной связи от участников занятия.

**Материалы**: Макет карты с островами (радость, грусть, удовольствие, разочарование, равнодушие, раздражение, сомнение и т.п.), макет корабликов.



***РАДОСТЬ***

**Ход проведения:**

*Инструкция ведущего:* На доске изображена карта с островами эмоций, у каждого из вас есть кораблик. В зависимости от вашего эмоционального состояния прикрепите свой кораблик в соответствующем районе карты. Например, состояние после состоявшегося взаимодействия характеризуется чувством удовлетворения, осознанием полезности дела, положительными эмоциями. Следовательно, можно прикрепить кораблик, дрейфующий между островами Удовольствия и Радости.

*Ведущий:* Молодцы. Еще раз спасибо всем за работу на занятие. До новых встреч.

***Литература:***

* + 1. Дубровина И.В.Руководство практического психолога. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте – М.:1995-126 с.
    2. Матвеева Б.Р. Развитие личности подростка: программа практических занятий. Методическое пособие. – СПб.: Издательство «Речь», 2005. -176с.
    3. Смирнова Е. Е. Психология общения. - С-Пб., Каро, 2005 – 205с.
    4. Самоукина Н. Практический психолог в школе: лекции, консультирование, тренинги. М.: ИНТОР, 1997- 192 с.
    5. Смид Р. Групповая работа с детьми и подростками. – М.: Генезис, 1999 - 272 с.
    6. Ресурсы Интернет.

**Рубрика «Это интересно!»**

|  |  |
| --- | --- |
|  | ***ПАСПОРТ***  ***САНГВИНИКА*** |

1. Веселый и жизнерадостный.
2. Деловиты.
3. Часто не доводите дело до конца.
4. Склонны переоценивать себя, свои возможности.
5. Способны быстро схватывать новое.
6. Неустойчивы в интересах и склонностях.
7. Легко переживаете неудачи и неприятности.
8. Легко приспосабливаетесь к разным обстоятельствам.
9. С увлечением беретесь за любое дело.
10. Быстро остываете, если дело перестает вас интересовать.
11. Быстро включаетесь в новую работу, быстро переключаетесь с одной работы на другую.
12. Тяготитесь однообразием, будничной кропотливой работой.
13. Общительны и отзывчивы, не чувствуете скованности в общении с новыми людьми.
14. Работаете быстро, увлеченно, нуждаетесь в перерывах реже других.
15. Выносливы и работоспособны.
16. Обладаете громкой, быстрой, отчетливой речью, сопровождающейся живыми жестами, выразительной мимикой.
17. Сохраняете самообладание в неожиданной, сложной обстановке.
18. Обладаете всегда бодрым настроением.
19. Быстро засыпаете и пробуждаетесь.
20. Часто не собраны, проявляете поспешность в решениях.

***Рекомендации по выбору профессии с учетом темперамента***

Особая подвижность, реактивность **сангвиника** может принести выгоду, если работа требует от него смены общения, рода занятий, частого перехода от одного ритма жизни к другому. Нужно иметь в виду, что сангвиникам часто недостает терпения и настойчивости — они работают с увлечением только до тех нор, пока дело их интересует; потеряв интерес, легко могут бросить начатое дело и заняться чем-то другим.

***Тип работы:***высокая работоспособность, легко сосредотачивает внимание, может параллельно выполнять несколько дел. Легко загорается интересом к новой работе, но быстро угасает, загорается новым видом работы. Проявляет организаторские способности. Хорошие работники на ответственных и опасных местах. Не способен вникать в детали и не переносит однообразия и монотонности. Быстро может осваивать новую специальность. Чтобы подчиненный-сангвиник хорошо работал, надо перед ним непрерывно ставить новые и интересные задачи, при этом желательно систематический контроль и проверка. Его можно заинтересовать материальными условиями труда и перспективой. Сангвиник сам знает себе цену и не ищет подтверждения своей значимости у начальства.

***Рекомендуемые профессии:***менеджер, учитель, врач, м/с общего профиля, психолог, воспитатель, организатор, продавец, официант, инженер-технолог и др. Обладает социальными умениями и нуждается в социальных контактах. Организаторские способности.

|  |  |
| --- | --- |
|  | ***ПАСПОРТ***  ***ХОЛЕРИКА*** |

1. Неусидчивы, суетливы.
2. Невыдержанны, вспыльчивы.
3. Нетерпеливы, реактивны.
4. Резки и прямолинейны во взаимоотношениях с людьми.
5. Решительны и инициативны.
6. Энергичны.
7. Находчивы в споре.
8. Работаете рывками.
9. Склонны к риску.
10. Злопамятны и обидчивы.
11. Обладаете быстрой, страстной, со сбивчивыми интонациями речью.
12. Неуравновешенны и склонны к горячности.
13. Агрессивны.
14. Нетерпимы к недостаткам.
15. Обладаете выразительной мимикой.
16. Способны быстро действовать и решать жизненные задачи.
17. Неустанно стремитесь к новому.
18. Обладаете резкими порывистыми движениями.
19. Настойчивы в достижении поставленной цели.
20. Склонны к резким сменам настроений.

***Рекомендации по выбору профессии с учетом темперамента***

**Холерики** предпочитают выполнять действия, которые можно произвольно прервать, а также стремятся к чередованию неоднородных действий. Они стремительны, выносливы и работоспособны, быстро переключаются, любят работу, связанную с перемещением, сменой впечатлений, стремятся лидировать в групповой деятельности.

***Тип работы***: подходит работа, требующая, большой, но периодической затраты энергии, связанная с напряжением. Любит трудности и препятствия, способен их преодолевать. Быстро включается в работу. Свои планы приводит в действие, работу доводит до конца. В период интенсивной работы склонен переоценивать свои возможности. Стремится к самостоятельности и плохо подчиняется власти. Напорист, но недостаточно настойчив. С холериками следует быть сдержанными, не допускать резкого тона, вместо замечаний, надо давать задания, которые позволяют исправить допущенную ошибку. Холерики хорошо работают с флегматиками и меланхоликами, но двух холериков объединять нельзя – они будут соперничать и конфликтовать.

***Рекомендуемые профессии***: телерепортер, товаровед, артист, дипломат, журналист, снабженец, предприниматель и др. Обладает вербальными способностями. Избирает задачи, позволяющие ему проявить свою энергию, энтузиазм, импульсивность, доминантность, любовь к приключениям.

|  |  |
| --- | --- |
|  | ***ПАСПОРТ***  ***ФЛЕГМАТИКА*** |

1. Спокойны и хладнокровны.
2. Последовательны и обстоятельны в делах.
3. Осторожны и рассудительны.
4. Работаете спокойно, медленно, редко отдыхаете.
5. Молчаливы и не любите попусту болтать.
6. Обладаете спокойной, равномерной речью, без резко выраженных эмоций, жестикуляций и мимики.
7. Сдержанны и терпеливы.
8. Как правило, доводите начатое дело до конца.
9. Не тратите попусту сил.
10. Строго придерживаетесь выработанного распорядка жизни, системы в работе.
11. Легко сдерживаете свои желания.
12. Маловосприимчивы к одобрению и порицанию.
13. Незлобивы, проявляете снисходительное отношение к колкостям в свой адрес.
14. Постоянны в своих отношениях и интересах, умеете ждать, ладить с другими.
15. Медленно включаетесь в работу и переключаетесь с одного дела на другое.
16. Ровны в отношениях со всеми.
17. Любите аккуратность и порядок во всем.
18. С трудом приспосабливаетесь к новой обстановке.
19. Инертны, малоподвижны, вялы.
20. Обладаете выдержкой.

***Рекомендации по выбору профессии с учетом темперамента***

У **флегматиков** обнаруживается стойкое предпочтение стереотипных способов действия, пунктуальное соблюдение однажды принятого распорядка, а некоторую замедленность, несвоевременность своих реакций они восполняют более тщательным планированием действий и педантичным контролем. Они предпочитают занятия и операции, включающие статичные позы, медленные и плавные движения, добиваясь в такой работе больших успехов.

***Тип работы:***нетороплив в учебе и работе. Много внимания уделяет подготовительному периоду. Достигает успеха за счет упорства и терпеливости, продуманной организации труда. Склонен выполнять монотонную работу. Неохотно берет на себя обязанности лидера, неинициативен. При изменении условий работы у них резко снижается производительность труда. Из них получаются высококлассные экономисты, бухгалтеры, делопроизводители. Способность флегматиков неторопливо и без паники проанализировать положение делает их незаменимыми в стрессовых ситуациях. С подчиненными-флегматиками необходимо держать активный контакт, привлекать их к деятельности, заинтересовывать и поощрять их инициативу.

Возможно, не следует выбирать работу, где требуется постоянное общение с людьми, а вот «общение» с компьютерами для него подходит больше. Не подойдет деятельность, связанная с необходимостью быстрого переключения: если это медицина, то они, скорее, будут хорошими терапевтами, чем хирургами; если это экономика – то роль главного бухгалтера получится значительно лучше, чем менеджера.

***Рекомендуемые профессии:*** машинопись, бухгалтерия, экономика, механик, электрик, инженер, агроном, водитель, научные – ботаник, астроном, физик, математик.

|  |  |
| --- | --- |
|  | ***ПАСПОРТ***  ***МЕЛАНХОЛИКА*** |

1. Стеснительны и застенчивы.
2. Теряетесь в новой обстановке.
3. Затрудняетесь установить контакт с незнакомыми людьми.
4. Легко переносите одиночество.
5. Не верите в свои силы, падаете духом при невзгодах.
6. Чувствуете подавленность и растерянность при неудачах.
7. Склонны уходить в себя.
8. Быстро утомляетесь, нуждаетесь в более частых для отдыха перерывах.
9. Обладаете слабой, тихой речью, иногда снижающейся до шепота.
10. Невольно приспосабливаетесь к характеру собеседника.
11. Впечатлительны до слезливости, тревожности.
12. Чрезвычайно восприимчивы к одобрению и порицанию.
13. Предъявляете высокие требования к себе и к окружающим.
14. Склонны к подозрительности, мнительности.
15. Болезненно чувствительны и легко ранимы.
16. Чрезмерно обидчивы.
17. Скрытны и необщительны, не делитесь ни с кем своими мыслями.
18. Малоактивны в работе.
19. Безропотно покорны.
20. Стремитесь вызывать сочувствие и помощь у окружающих.

***Рекомендации по выбору профессии с учетом темперамента***

**Меланхолики** меньше устают и раздражаются, чем представители других типов темперамента, при выполнении однообразных действий. Однако при больших нагрузках они быстро устают и работоспособность их снижается. Им также противопоказаны стрессовые ситуации, требующие быстрого принятия решений и «холодной головы».

**Меланхолик**, обладающий слабым типом нервной системы, при сильных стрессах может растеряться, потерять самоконтроль (в связи с запредельным торможением нервной системы) и оказаться не в состоянии принять необходимое решение. Поэтому меланхолику нежелательно, например, работать водителем на общественном транспорте. Однако меланхолики могут стать выдающимися деятелями искусства, из них часто получаются хорошие педагоги.

***Тип работы***: их работоспособность зависит от настроения: периодически высокая, но при пониженном тонусе – низкая, он может быстро уставать. Противопоказана деятельность, требующая значительного напряжения, связанная с неожиданностями и осложнениями. Трудно приспосабливается в новом трудовом коллективе. В работе меланхоликам необходимы постоянная поддержка и регулярный отдых. Меланхолики – тонкие и наблюдательные люди, способные замечать такие детали в поведении людей, которые те хотят скрыть, что можно использовать в профессиональной деятельности.

***Рекомендуемые профессии***: педагоги, деятели искусства, художник, швея-модельер, маляр, копировщик рисунков, композитор, писатель, ветеринарный врач, геолог, агроном, зоотехник, бухгалтер, машинопись, автослесарь, слесарь, токарь, радиомеханик и др. Склонность к творчеству, практическому труду, наблюдательности.

Однако люди разных темпераментов могут добиться очень высоких достижений в одном и том же виде деятельности за счет выработки индивидуального стиля, своих особенных приемов и способов работы.

**Рубрика «Доска размышлений» (Паоло Коэльо)**

Говорит наставник: «Каждый из нас нуждается в любви. Любовь – это неотъемлемая часть человеческой природы, такая же естественная потребность, как еда, вода, сон. И часто бывает, что, любуясь в полнейшем одиночестве прекрасным закатом, мы думаем: «Все это не имеет значения, если мне не с кем разделить свое восхищение».

В такую минуту уместно спросить себя: сколько раз у нас просили любви, а мы просто отворачивались? Сколько раз сами не смели приблизиться к кому-то и сказать прямо и открыто, что влюблены в него? Берегитесь одиночества. Оно отравляет почище самых опасных наркотиков. Если кажется, что закат солнца больше не имеет для вас значения, смиритесь – и не отправляйтесь на поиски любви. И помните, что свойство всех сокровищ духа – чем больше мы готовы отдать, тем больше получим в ответ.

ДЕНЬ НЕДЕЛИ**: Четверг**

НАЗВАНИЕ ДНЯ***:* День доброты и взаимопонимания**

ДЕВИЗ ДНЯ***:* «Люди одиноки, потому что вместо мостов они строят стены»**

ПЛАН ДНЯ:

***●* психологический марафон «Лавка добрых качеств»**

***●* диагностика ПВК личности**

***●* рубрика «Это интересно!» (Имя и профессия)**

***●* рубрика «Доска размышлений» (Паоло Коэльо)**

***●* подведение итогов Дня, рефлексия, получение обратной связи**

**Тема: «Лавка добрых качеств»**

**(Психологический марафон для старшеклассников)**

*Автор: Т.И. Степанова*

**Цель:**знакомство обучающихся с разнообразием личностных качеств; развитие навыков самоанализа и оценки своих возможностей; формирование конструктивного отношения к негативным качествам личности; формирование уверенности в себе.

**Материалы и оборудование:** сундук с положительными личностными качествами для продажи (карточки), корзина для утилизации негативных личностных качеств (карточки), бланки протоколов «купли-продажи», ручки.

*Марафон целесообразнее проводить на переменах или во внеурочное время как с обучающимися, так с педагогами и администрацией.*

**Ход марафона**

Действие игры проходит в виде купли-продажи. Школьники и учителя играют роль покупателей, они выстраиваются в очередь возле импровизированной лавки, педагог-психолог - продавец. «Купля-продажа» осуществляется как своеобразная бартерная сделка. Положительные качества (вежливость, доброта, аккуратность, терпеливость, отзывчивость и др.), которых, по мнению самих детей, у них не хватает, они могут приобрести в обмен на свои отрицательные (грубость, неряшливость, недисциплинированностъ, жадность и др.) или же на свои положительные, которые имеются в избытке. Список качеств, которые можно приобрести, вывешивается на доступном месте. Качества, которые необходимо отдать взамен, покупатели предлагают сами или с помощью психолога.

*Примечание:* Большое значение имеет поведение педагога-психолога при «купле-продаже». Он должен вести себя как продавец на восточном рынке, активно приглашать ребят для совершения покупок, одобрять выбор школьников, хвалить ассортимент своего товара, торговаться, подсказывать тем, кто затрудняется сделать свой выбор. Не приветствуются комментарии взрослого о покупках ребенка. Например: «Зачем ты это покупаешь? У тебя и так этого много» или «Лучше вот это возьми, на уроке пригодится». Необходимо пресекать комментарии школьников из очереди.

В течение игры покупка, количество покупаемого товара, а также товар, приобретаемый продавцом взамен, фиксируются в специальных протоколах, которые ведет помощник психолога, для анализа результатов игры.

Действительность сделки подтверждает выданный покупателю именной чек, в котором указывается приобретенный и сданный товар в килограммах. Кроме массы указываются срок годности (1 день) и фамилия продавца. Чеки можно пронумеровать, и вы узнаете, сколько покупателей у вас сделали покупки, Педагог-психолог для правдоподобности может предложить правило: если в течение срока годности покупатель использует (хоть один раз) качество, которое он сдал (например: грубость), то сделка «купли-продажи» автоматически аннулируется.

Фиксирование количества продаваемого и принимаемого товара позволит судить о том, какие качества личности на данный момент востребованы школьниками и педагогами, от каких они хотят избавиться, увидеть степень критического отношения к себе и своим товарищам.

Игру лучше проводить с двумя продавцами. Один продает, другой фиксирует данные в протокол.

По завершении игры педагог-психолог подводит итоги «торгов», анализируя полученные результаты. На основании полученных результатов формулируются выводы о наиболее популярных качествах школьников и педагогов, а также выявляются те качества, которые еще не знакомы школьникам.

**Рубрика «Это интересно!»**

Человек родился. Какое имя ему дать? А зачастую человек рождается уже с именем – заботливые родители, невзирая на приметы, заранее обдумывают, как назовут малыша.

По мнению Бориса Хигира, профессора психологии, автора книг «Власть имени», «Имя и профессия», «Имя и счастье в семье»:

***«Каждое имя несет в себе информацию: какую профессию должен выбрать ребенок, каким видом деятельности может заняться, в какой области может достичь наибольших успехов.*** ***Я думаю, что нужно серьезно подходить к*** [***выбору имени ребенка***](http://shkolazhizni.ru/archive/0/n-3995/)***».***

Борис Хигир советует: «Нужно серьезно подходить к выбору имени ребенка … непременно следует обращаться за консультацией к психологу, а если выбор уже сделан, необходимо внимательно следить за наклонностями ребенка, его интересами. Определив его увлечения, акцентировать на этом внимание и помочь ему развить именно эти способности».

В своих книгах Борис Хигир приводит много характеристик людей, обладающих тем или иным именем.

Например, согласно его наблюдениям, **Станислав** куда хуже и труднее осваивает профессию медика, чем технического работника. Чтобы стать хорошим врачом, ему может понадобиться целая жизнь, а хорошим техником он будет уже вскоре после окончания вуза.

А вот **Александру** не доставит особого труда стать хорошим психиатром. Впрочем, ему удается достичь успехов во многих специальностях. Он талантлив и необыкновенно одарен; к точным наукам пристрастия не питает, зато у него — явная склонность к гуманитарным.

**Владимир** может быть прекрасным кибернетиком, физиком, математиком, врачом.

**Олег** с детства увлечен математикой, конструированием. В зрелом возрасте, если даже не станет профессиональным математиком, в считанные минуты может произвести расчет без помощи калькулятора и выдать верный результат. Обладает аналитическим складом ума.

А **Евгению** хорошо бы стать преподавателем. Он терпелив, сдержан, может долго объяснять одно и тоже. Уравновешен, спокоен. Подходит ему и работа корректора, он внимателен, легко замечает грамматические ошибки, может править рукописи, быть переводчиком, литературным обозревателем.

**Эдуарду** больше подходит пост руководителя. Он обладает неординарным мышлением, сообразителен, легко находит выход из любой сложной ситуации. У него сильный характер; он пользуется авторитетом у сотрудников.

Из десяти **Викторов** все десять превосходно водят машину, отлично разбираются в технике и могут сами разобрать и собрать двигатель.

Его наблюдения распространяются и на **женские** [**имена**](http://shkolazhizni.ru/archive/0/n-11077/).

К примеру, **Наталья** с раннего детства проявляет интерес к рисованию, любит лепить, вырезать, клеить. Ее одаренность — разносторонняя. Она прекрасно танцует, обладает чувством ритма, музыкальна, легко запоминает стихи, любит их декламировать. Обладает хорошей пластикой. Ее нужно определить в хореографическое училище, особенно если она "зимняя". Следует акцентировать внимание на рукоделии. Она хорошо вышивает, вяжет, шьет. Может стать художником-модельером. Зато хирург из нее получится посредственный. Редко можно встретить и Наталью-окулиста. Она чувствительна и спокойна, что поможет ей стать отличным педагогом или опытной медсестрой.

**Елена** любит быть в центре внимания. Может стать переводчиком, диктором, психологом, а также она может участвовать в конкурсе фотомоделей или быть экскурсоводом. А вот педагогом ей быть нежелательно — неустойчивая нервная система. Она знает свои преимущества, может участвовать в конкурсе фотомоделей или быть экскурсоводом. Но у нее сложный и противоречивый характер. Она амбициозна, считает себя непревзойденной красавицей.

**Ирина** – разносторонне талантлива. Обладает прекрасными вокальными данными. Ирочка растет слабенькой, болезненной девочкой, и заметить ее наклонности трудно. Она может стать музыковедом, педиатром, художником, референтом. Можно развивать в ней музыкальные способности, записать в музыкальное училище. Она очень обаятельна.

**Оксану** нужно с детства определить в спортивную школу. Там она лучше всего реализует свои способности, и у нее не останется времени на сумасбродные поступки. Оксана непредсказуема, упорна в достижении цели. Может показать высокие результаты в спорте.

**Нелли** обладает сложным xapактером, растет упрямой и настойчивой. К ней нужно относиться построже. Не оставлять ее без присмотра. Ася — очень одаренная девочка. Ей легко даются точные науки. Она — лидер среди сверстников обладает хорошими организаторскими способностями: у нее развито воображение, фантазия. Растет самостоятельной, серьезной. Может овладеть специальностью психолога стать режиссером театра. Прекрасно развито чувство ритма.

А вот **Ася** – очень одаренная девочка и может овладеть специальностью психолога, стать режиссером театра.

Нельзя забывать, что и от **времени рождения человека** зависит его предрасположенность к тому или иному роду деятельности.

Так, **"зимние" люди** успешно могут занимать руководящие посты, прекрасно реализуют свои возможности в области точных наук. Работают там, где нужна большая сила воли, выносливость, целеустремленность.

**"Осенние**" — расчетливы, рассудительны. Умело просчитывают каждый свой шаг, не спешат с выводами. Быстро и верно решают трудные вопросы.

**"Летние"** не обладают такой силой воли, как "зимние". Они более мягкие, покладистые, уступчивые. Люди с немногими именами, рожденные летом, могут быть руководителями. "Летним" лучше заниматься гуманитарными науками и выбирать связанные с ними профессии.

**"Весенние"** — романтичны, фантазеры, натуры творческие, легко ранимы и обидчивы, талантливые ораторы, обладают хорошим литературным слогом. Красноречивы, разговорчивы, любят похвалу, лесть, сами хвастливы. Легче всего они овладевают специальностями, требующими артистизма и повседневного общения с окружающими.

Словом, Борис Хигир считает, что, относясь серьезно к выбору будущей профессии своего [ребенка](http://shkolazhizni.ru/archive/0/n-27603/), родители – с его раннего детства – могут развивать те способности, которые в нем заложены генетически и формируются под воздействием звуков носимого имени. И тем самым помочь ему найти се6я.

Все понимают, как сложно приходится человеку, который не может реализовать себя: у него портится характер, он становится замкнутым, унылым. Носит клеймо неудачника. Многие становятся раздражительными и обозленными. Жизнь человека не складывается...

Возможно, стоит прислушаться к рекомендациям и советам психолога, чтоб потом не вспоминать об упущенных возможностях и помочь своему ребенку?

**Рубрика «Доска размышлений» (Паоло Коэльо)**

Говорит наставник: «Слово могущественно. Слово способно преобразовать мир и изменить человека. Каждому из нас приходилось в свое время слышать: «Об удачах в своей жизни лучше помалкивать, ибо чужая зависть способна уничтожить наше счастье».

«Ничего подобного – победители житейского ристалища с гордостью говорят о чудесах, случавшихся в их жизни. Позитивная энергия, распространяемая тобой, притягивает к себе новую – и радует тех, кто по-настоящему желает тебе добра. Что же касается завистников и побежденных, они способны причинить тебе вред лишь в том случае, если ты им это позволишь. Так что ничего не бойся. Говори о хорошем в своей жизни со всяким, кто согласится слушать. Душе Мира очень нужна твоя радость».

ДЕНЬ НЕДЕЛИ**: Пятница**

НАЗВАНИЕ ДНЯ***:* День общения и рефлексии**

ДЕВИЗ ДНЯ***:* «Относись к другим так, как ты хотел бы, чтобы относились к тебе»**

ПЛАН ДНЯ:

***●* занятие-сказка «Деревья-характеры из волшебного леса»**

***●* рубрика «Это интересно!» (Пол и профессия)**

***●* рубрика «Доска размышлений» (Паоло Коэльо)**

***●* акция «Надписи на заборе» (открытый соцопрос на тему «Наш Центр»)**

***●* подведение итогов Дня, Недели психологической службы, получение обратной связи, рефлексия**

**Тема: «Деревья-Характеры из волшебного леса»**

**(занятие-сказка для педагогов)**

*Автор: Игорь Викторович Вачков, д.псих.н.*

***Цель:*** диагностика личностных проблем участников, активизация внутренних ресурсов педагогов для преодоления трудных жизненных ситуаций.

***Целевая группа***: педагоги.

***Материалы и оборудование:*** ПК, колонки,музыка «звуки природы», презентация «Лес», листы формата А4, карандаши, фломастеры, краски, ручки, памятки «Деревья-характеры или кто растет в педагогическом лесу» (Приложение 2).

***Ход занятия***

**I ЭТАП**

*Участники сидят в кругу.*

*Ведущий.* Сядьте поудобней. Глаза можно закрыть, но это совсем не обязательно. Я только прошу вас представлять всё, о чем я сейчас буду говорить. Пусть ваша фантазия рисует яркие картинки, а я расскажу вам сказку.

*Звучит «Сказка о Деревьях-Характерах»*

***Сказка о деревьях-характерах***

*В некотором удивительном мире, в долине, раскинувшейся среди высоких и неприступных гор, в волшебном лесу, где поют свои дивные песни удивительные птицы, росли ... Деревья-Характеры. Это были необычные деревья. Их внешний вид был отражением характеров людей, живших далеко-далеко за горами.*

*У каждого Дерева-Характера от ствола отходили четыре главные ветви, а от них - множество маленьких. Эти четыре ветви имели свои названия: Отношение к людям, Отношение к делу, Отношение к себе, Отношение к вещам. У каждого Дерева-Характера эти ветви имели свою, не похожую на других форму, свою характерную особенность.*

*На одном Дереве-Характере ветвь Отношения к людям была пряма и устремлена вверх, потому что была ветвью Правдивости. А на другом – была скручена кольцом Лжи. Где-то ветвь Отношения к себе вызывающе торчала Самовлюбленностъю, где-то прогибалась до земли от своей Приниженности, а где-то спокойно и уверенно поднималась к солнцу как воплощение Достоинства. Ветви Отношения к вещам на некоторых Деревьях-Характерах скрючились от Жадности, а на других обилием листвы обнаруживали свою Щедрость.*

*Очень разные Деревья-Характеры росли в этом волшебном лесу. Под некоторыми Характерами трескалась земля - такими они были тяжелыми, зато легкие Характеры буквально парили в воздухе, едва цепляясь за почву корнями. Встречались Характеры, сплошь - от корней до кроны - покрытые иголками, и потому они были очень колючими. А иные напоминали телеграфные столбы с едва заметными отростками - это были прямые Характеры, Даже бензопила не смогла бы распилить твердые Характеры, а мягкие Характеры были настолько податливы, что их стволы можно было запросто мять, как глину. Были среди них очень красивые и безобразные, высокие и низкие, стройные и стелющиеся по земле.*

*Так непохожи были Деревья-Характеры, потому что росли они на разных почвах, неодинаково согревало их солнце, иначе обдувал ветер, не поровну давал влаги дождь. А ведь и у каждого человека в жизни складывается все по-разному, верно?*

*Порой налетала в волшебную долину свирепая буря, яростно бросалась она на Деревья-Характеры: иные ломала или вырывала с корнем, другие гнула до земли, но сломать не могла. Были и такие, что не склонялись даже под самым сильным ураганным ветром и лишь гордо распрямляли свои могучие ветви - ветви Отношения к себе, Отношения к людям, Отношения к делу и Отношения к вещам.*

*У каждого человека в этом волшебном лесу есть его собственное Дерево-Характер, которое своим видом отражает присущий ему характер: Многие люди хотели бы побывать там, посмотреть, как выглядит их Дерево-Характер. Но попасть в этот волшебный лес не может никто.*

Когда сказка завершается, ведущий просит участников группы использовать свое воображение и - раз уж в волшебный лес попасть нельзя! - самим представить и изобразить, как может выглядеть их персональное Дерево-Характер. Рисовать можно карандашами или фломастерами, однако краски предпочтительней. Необходимо позаботиться заранее о том, чтобы листы бумаги и краски уже лежали на столах, за которыми участники группы будут рисовать, покинув круг.

Время на рисование - не меньше двадцати минут. За 3-4 минуты до завершения отведенного времени ведущий объявляет:

Изображение вашего Дерева-Характера уже почти завершено. Но у меня есть к вам еще одна маленькая просьба. Подумайте: а кто мог бы жить возле вашего Дерева? Может быть, не возле, а прямо в нем самом, скажем - в дупле? Или в кроне? Может быть, кто-то уютно чувствует себя на какой-нибудь ветке или между корнями вашего Дерева-Характера? Наверное, это могут быть птицы или звери, но вполне возможно, что это окажется совсем необычное существо. Может статься, их будет несколько. Добавьте к своему рисунку изображение того или тех, кого вы хотите ... Придумайте имя этому существу или этим существам.

Спустя несколько минут ведущий просит тех участников, кто уже закончил рисование, вернуться в круг со своим рисунком. Постепенное заполнение круга людьми информирует излишне увлеченных «художников» о необходимости завершить рисование.

**II ЭТАП**

*Ведущий.* Посмотрите на рисунки других участников и выберите тот, который, как вам кажется, чем-то похож на ваш. Расскажите, в чем вы видите сходство. Прошу вас не пытаться интерпретировать чужие рисунки или ставить какие-то диагнозы. Просто посмотрите и сделайте выбор. Если у вас будет такое желание, вы можете дать комментарии к своему рисунку.

Участники сообщают о своих выборах и коротко их поясняют. У них также есть возможность задать друг другу вопросы относительно каких-то деталей изображения, уточнить, правильно ли понят образ на рисунке. У каждого есть право не отвечать на вопросы. Участники (те, кто захочет) комментируют свои рисунки и рассказывают об ощущениях, возникших по ходу выполнения этапов упражнения - во время слушания сказки и во время рисования. Чрезвычайно интересны объяснения, которые участники будут делать по поводу существ, появившихся на рисунках с Деревьями-Характерами.

**III ЭТАП**

Дальнейшая работа будет связана как раз с этими существами. Ее можно организовать по-разному, в зависимости от количества участников группы. В небольшой по объему группе участникам можно предложить сочинить общую сказку, в которой действовали бы только что придуманные персонажи. Сам процесс сочинения также может быть построен разными способами: можно придумать сюжет, опираясь на особенности возникших героев, а можно начать сочинять сказку по кругу, поочередно вводя персонажей. Можно предложить каждому сочинить свою собственную сказку.

Если группа достаточно многочисленна (10-16 человек), то имеет смысл разбить ее на подгруппы по 4-6 человек и предложить не просто сочинить сказку, но и инсценировать ее. Время на работу - не менее 30 минут.

**IV ЭТАП**

После того как участники расскажут сочиненную сказку или представят свои мини-спектакли, организуется обсуждение. Во всех случаях стоит обсудить следующие вопросы:

1. Можете ли вы сказать, что символизировали придуманные вами существа?
2. Как проявили себя эти существа в созданных вами сказках?
3. В чем состояли их роль и значение в этих сказках?
4. Как вы можете охарактеризовать эти существа?
5. Какими качествами они обладают?
6. Трудно ли вам было объединить своих существ в едином сюжете?
7. Как вы справились с этими трудностями?
8. Какие чувства испытываете сейчас?

Возможна и иная организация обсуждения, которая приемлема именно на сказкотерапевтическом тренинге. Обсуждение строится по следующей схеме анализа сказки (эта схема должна быть уже известна участникам группы):

* + Основная тема (темы).
  + Главный герой (его личностные качества и основные мотивы)
  + Отношения между главным героем и другими персонажами.
  + События сказки.
  + Трудности, которые приходится преодолевать главному герою.
  + Средства преодоления трудностей.
  + Имеющиеся ресурсы.
  + Недостающие ресурсы.
  + Актуализированные в сказке чувства.
  + Образы и символы сказки.

И в том и в другом случае ведущему следует помнить о наличии проекций в образах сказочных персонажей, которые практически всегда дают о себе знать.

**Рубрика «Это интересно!»**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

Если верить теоретикам эволюции, человека, в том числе и женщину, создал труд. И если в древности труд был мало специализированным, то с развитием социума начали выделяться всё более узкие области деятельности — профессии. Разделение труда, однако, шло не только по области деятельности, но и по **гендерному (половому) признаку.**

Поводом разделения профессий на ***мужские*** и ***женские*** могут быть как физиологические, так и психологические особенности, определяемые полом человека. Так, у среднестатистической женщины пространственное и абстрактное мышление развито меньше, чем у среднестатистического мужчины. Это препятствует получению многих профессий, связанных с вождением различных видов транспорта, некоторым другим видам деятельности.

Приписываемая женщинам склонность к коллективной деятельности, равно как и приписываемый мужчинам индивидуализм определяются не структурой психики, а лишь акцентами в воспитании мальчиков и девочек. Мальчиков чаще готовят к карьере, к достижениям и ждут от них высоких результатов. Девочек чаще готовят к семейной жизни, к совместной деятельности во имя общих целей. Соответственно, женщины, получившие и усвоившие такие установки, обычно стремятся к командной работе.

|  |  |
| --- | --- |
| **Женские профессии** |  |

Издавна сложилось, что ***профессии для женского пола*** связаны с уходом и опёкой, с воспитанием и обучением: эту работу чаще выполняют женщины. Профессии, связанные с серьёзными физическими нагрузками и требующими большой физической силы чаще выбирают мужчины. Трудно представить себе женщину-шахтёра. Так же трудно представить себе мужчину — воспитателя в детском саду.

Вот лишь самый краткий список профессий, за которыми прочно закрепилось понятие ***«чисто женские профессии»:*** — *продавец продовольственных товаров; — кассир; — бухгалтер; — инспектор отдела кадров; — преподаватель; — воспитатель; — медсестра; — стюардесса; — проводница.*

Как видно из списка, практически все эти специальности требуют одновременно и внимания к мелочам, и навыков неконфликтного общения, и высокой стрессоустойчивости. Все эти качества, без сомнения, присущи женщинам.

Существуют многие области деятельности, в которых и женщины, и мужчины вполне способны проявить себя одинаково успешно. Научно-технический прогресс привёл не только к появлению новых орудий производства и к расширению ассортимента предлагаемых товаров. Техногенная революция и развитие общества стали причиной постоянного появления новых и необычных специальностей, для которых половая принадлежность зачастую не имеет решающей роли.

Появление ***женских профессий***, ранее неизвестных в России, связано с приходом в страну таких понятий, как частный бизнес, реклама, туристический бизнес, дизайн. Итак, вот лишь приблизительный перечень новых, и успешно осваиваемых женщинами специальностей: *— дизайн (интерьерный, ландшафтный, веб); — логистика; — маркетинг и менеджмент; — психология; — рекрутинг; — менеджер по туризму; — торговый агент (в сфере недвижимости, распространения товаров народного потребления и др.).*

Эти виды трудовой деятельности привлекают женщин не только своей новизной, но и тем, что это самые популярные и востребованные женские профессии, которые, к тому же, довольно хорошо оплачиваются, и являются доступными для большого количества женщин.

Самые высокооплачиваемые ***женские профессии*** сегодня не являются типично женскими и относятся скорее к сфере управления персоналом в различных областях — от банковского дела до медицины и фармации. Конкуренция в этих сферах достаточно высока, и занять такие посты удаётся лишь немногим.

|  |  |
| --- | --- |
| **Мужские профессии** |  |

*Врач-гинеколог.* Загадка природы: почему мужчины разбираются в женской физиологии лучше, чем сами женщины? Дело даже не в любви к женщине и не в твердости рук, а в любопытстве: "а что это там у нее внутри?".

*Повар.* Лучшие повара - мужчины. Это научно доказанный факт. Говорят, что мужчины (экспериментаторы по жизни) подходят к процессу приготовления пищи творчески, именно поэтому их блюда вкуснее и интереснее. Они просто не могут получиться "средненькими", поскольку это - либо шедевры, либо …

*Шахтер.* Тяжелая, каторжная работа, которая не под силу хлюпикам! Эти герои с отбойными молотками лишь иногда стучат касками о московский асфальт, все остальное время они в забое - красивые, большие, черные (в смысле перемазанные углем) мужчины, рискующие жизнью ради тепла в наших домах!

*Нефтяник.* Еще одна грязная работа, достойная патриотических полотен и скульптур в жанре "девушки с веслом". Добытчики черного золота - наша гордость! Супермужчины! Попробуйте представить на месте этих героев женщин - у вас вряд ли что- то получится.

*Мясник.* Охотиться, чтобы добыть мясо, - это очень по-мужски. Тем более что, если мне не изменяет память, именно с этого все у людей и начиналось. Сейчас, чтобы добыть мясо, достаточно сходить на рынок. Тем не менее, мясодобытчеством и мясоразделыванием по-прежнему занимаются мужчины. Зов природы.

*Автомеханик.* Женщину, лежащую под машиной, как и женщину, самостоятельно меняющую колесо, мало кто в реальной жизни видел. Причем, что характерно: как ездить на машине - так они за равенство полов, а как в гараже полдня провести, так они ничего не понимают "во всех этих ужасных проводочках"!

Резюмируя всё вышеизложенное, можно сказать, что выбор профессии должен осуществляться индивидуально, с учётом многих факторов, главные из которых — состояние здоровья, наличие у человека интереса и склонностей к определённому виду деятельности, востребованность профессии на современном рынке труда.

По мнению психологов, вступающая в брак женщина, выходит замуж во многом не за мужчину, как индивидуума, а за…его профессию. Считается, что в основном профессия - это продолжение мужского характера, темперамента и жизненной позиции в целом.

Вряд ли вам встречались художники от природы, работающие на заводском конвейере и напрочь лишенные романтических проявлений в совместной жизни. Так же, как и какой-нибудь скрупулезный гражданин, посвятивший свою жизнь точным наукам, радующий свою благоверную частыми романтическими ужинами и прогулками под луной. Если же все-таки встречались – это скорее можно отнести к феномену.

Проблема состоит в том, что далеко не каждая женщина в состоянии разобраться в таких тонкостях мужского характера. И вот тогда и начинаются разлады в семье, на почве «не схождения» характеров, с взаимными упреками из серии: «для тебя работа важнее, чем я», «ты меня на машину променял» и т.д. А ведь решение проблемы состоит всего лишь в определении профпринадлежности вашего любимого, в дальнейшем принятии этих нюансов и действий по «инструкции»:

**Гуманитарий:** К ним можно отнести мужчин таких профессий, как актер, писатель, художник, психолог, в общем, абсолютно всех, которые так или иначе связаны с творчеством и гуманитарными науками.

Особенности: Не влюбиться в него невозможно! Он умеет тонко и изящно ухаживать. Говорить красивые слова, изысканные комплименты, способен на подвиги ради любимой. Серенады под балконом, стихи под луной и другие романтические этюды будут продолжаться и после свадьбы. Все хорошо, но вот только мужчины этого типа, крайне не постоянны в своих эмоциях и чувствах: то смеется, то депрессии, то без ума от вас, то заглядывается на другую.

Причины: Творческий склад ума с повышенной эмоциональной чувствительностью.

«Я люблю тебя не за то, кто ты, а за то, кто я, когда я с тобой» - эта фраза Хорхе Луиса Борхеса идеально описывает внутренние переживания таких мужчин. Гуманитарии полны романтических чувств и готовы искренне дарить свою любовь, но…Роман на всю жизнь у творческой личности может быть только с самим собой. Отсюда следует…

Стратегия общения: Психологи уверяют, что ужиться с таким мужчиной можно, только меняясь и удивляя… каждый день! Если сегодня вы – его муза, изысканная и прекрасная, то завтра лучше стать типичной «женой» в переднике, c папильотками на голове и наварить банального борща. А дальше как хотите. От того, насколько разнообразна ваша фантазия, зависит, сколько времени вы будете ему интересны. В противном случае вы рискуете ему надоесть, как только романтическая пелена спадет с его глаз. Если такой вариант вам подходит, то не забывайте бесконечно восхищаться его творческим успехам и сопереживать неудачам. Эти мужчины нуждаются в постоянном утверждении в собственной гениальности.

Если же вы не готовы меняться… Что же, есть еще вариант: совмещать в себе черты музы и «мамочки». В этом случае вечная любовь и верность вашей половинки, увы, не гарантирована: гуманитариев привлекает все яркое и новое. Зато от домашнего очага, где его любят искренне и беззаветно, он сбежать не сможет, и будет всегда возвращаться к вам, если вам это нужно, конечно…

**Технарь:** К этому типу можно отнести мужчин с такими профессиями, как программист, инженер, машиностроитель, электронщик и т.п.

Особенности: Компьютер (автомобиль, любой другой «железный товарищ»), для него всегда на первом месте. Семья же, занимает «почетное» второе, а то и третье…Первично решаются проблемы, связанные с любимой железкой, потом уже семейные. Он может до трех часов ночи писать какую- нибудь программу или чертить чертеж, а потом, в начале четвертого растолкать вас, для демонстрации своих достижений, да еще и потребовать обсуждение алгоритма. Что же касается личной («нежелезной») сферы - проявления таких бурных эмоций от него вряд ли можно дождаться.

Причины: Математический склад ума. Мужчинам этого типа гораздо проще общаться с чем-то электронным, механическим, тем, что легко управляется, нежели с обычными людьми, тем более требующими от него каких-то эмоций! Поймите, после работы с привычными управляемыми машинами сложно быстро перестроиться на чувственную волну. Зато уж если перестроится…

Стратегия общения: Так, как женщина не может жить без внимания, то ей необходимо любым способом его к себе привлечь. Для этого нужно знать тонкости характера мужчин этого типа. Чтобы привлечь его внимание, интересуйтесь иногда его работой. Даже если ваша заинтересованность в этом вопросе равна нулю – потерпите и дослушайте до конца, изредка задавая вопросы «по теме». В награду вы получите самый искренний интерес и восхищение, помноженное на благодарность, ведь в глубине души технари сентиментальны, особенно в тех моментах, когда дело касается их увлечений.

Психологи утверждают, что технари, как правило, обладают отличным чувством юмора и крайне неравнодушны к женщинам, умеющим находить нестандартный подход к любой ситуации. Почаще находите не банальный выход из жизненных трудностей и относитесь к ним с юмором; тогда вашим отношениям ничего не будет угрожать.

**Начальник:** Под эту категорию попадают мужчины, чья работа связана непосредственно с управлением людьми: педагог, военный, начальник производства, управленец и т.п.

Особенности: «Я знаю, как будет лучше!» - с таким девизом идут по жизни профессиональные шефы. Они совершенно точно знают, что любимой понравится именно этот ресторан. И порекомендуют такую книгу, которая поможет даме поднять свой интеллектуальный уровень. И настоят на покупке именно этого платья и.…В семейной жизни такое всезнайство и настойчивость могут очень сильно раздражать нас, женщин, но с другой стороны за «начальником» любая женщина может чувствовать себя, как за каменной стеной.

Причины: Лидерство (врожденное или воспитанное). Мужчины не становятся шефами просто так. Слабаков и личностей, в себе сомневающихся, на ответственные должности назначают крайне редко! Если же вдруг, такое случилось, то долго на ней они не задерживаются, т.к. их быстро «съедают» конкуренты. Урожденные шефы об этом прекрасно знают, поэтому стремление доминировать в любой жизненной сфере въедается в самую их суть.

Стратегия общения: Конечно же, можно полностью признать мужчину власть и стать верной спутницей главы семейства, а вернее «тенью собственного мужа». В принципе, по такому сценарию живет немало «счастливых» семей. Однако полная беспрекословность и бесконечное потакание командирским замашкам мужа, может превратить его, в конце концов, в домашнего тирана, деспота, упивающегося собственной властью. Чувствуете, что отношения заходят именно туда? Скажите себе стоп и читайте, что делать дальше:

Психологи уверяют, что тиранами становятся люди (особенно это касается мужской половины), которые внутренне не уверены в себе и страдают какими-то скрытыми комплексами. Таким мужчинам просто необходимо чье-то уютное и надежное плечико, на котором он сможет спокойно отдохнуть после тяжелого рабочего дня. Покорная и молчаливая жена, трепещущая от страха перед своим же мужем, таким плечом вряд ли сможет стать. Так, что берите власть в свои руки. Создайте необходимую теплую домашнюю атмосферу, и дайте мужу знать, что отныне он может доверить вам самим решать, что будет сегодня на ужин, куда вы пойдете завтра вечером и какое платье вам больше к лицу.

Вот такие они, наши мужчины. Разные и не всегда понятные… Но, учитывая нюансы, характерные для каждого типа и в точности следуя «инструкции по применению», можно достичь полной гармонии в семейной жизни.

**Рубрика «Доска размышлений» (Паоло Коэльо)**

Странник, выходя из церкви после мессы, испытал острое чувство одиночества. Внезапно его окликнул друг:

− Мне очень надо поговорить с тобой.

Странник увидел в этой неожиданной встрече знак судьбы и так обрадовался, что начал говорить обо всем, что казалось ему важным. О Божьей благодати, о любви. И добавил, что друга не иначе как Бог послал или привел ангел – ведь еще минуту назад он чувствовал себя одиноким и никому не нужным.

Друг выслушал все это, поблагодарил и пошел прочь.

И странник, только что ликовавший, почувствовал еще большее одиночество. Чуть позже он понял, в чем дело: в своей бурной радости он пропустил мимо ушей просьбу друга выслушать его.

Странник поглядел себе под ноги и увидел собственные слова, валяющиеся на земле: Вселенная в этот час хотела другого.

**Акция «Надписи на заборе»** - форма открытого социологического опроса на тему «Наш МУК». В холле на импровизированном «заборе» написаны вопросы. Школьники и сотрудники учебного комбината могут свободно подойти и ответить на них, написав ответ самостоятельно. В конце последнего Дня работа Недели психологической службы психолог подсчитывает количество тех или иных ответов и оформляет результаты опроса в диаграмме. На заборе предварительно написано: «Не думай о заборе свысока. Придет пора, и сам поймешь, наверное. Что миссия забора нелегка: на нем все откровенно сокровенное…»

**Вопросы**:

1. С каким растением, животным, едой, одеждой, предметом, мебелью и т.п. можно сравнить наш Центр?
2. С каким цветом у вас ассоциируется наш Центр?
3. В Центре должно измениться…
4. В чем секрет педагогов Центра?
5. Пожелания учителям, мастерам производственного обучения, администрации, психологам, методистам, поварам столовой, уборщицам Центра…

***Литература:***

1. Дегтярева С., Котельникова Н. Вселенная психологии //«Школьный психолог». – 2010. – №7, с. 18-32
2. Коэльо, П. Мактуб/Пауло Коэльо. – М.: АСТ: Астрель, 2008.
3. Коробкина С. Мир моей души//«Школьный психолог». – 2009. – №16, с. 25-41
4. Ресурсы сети Интернет.

Чтобы сосредоточиться на своём внутреннем состоянии, Вы можете сосредоточиться на своих зрительных, вкусовых, телесных и других ощущениях, на эмоциях и настроении, чувствах и переживаниях, на потоке своих мыслей, на образах, которые возникают в Вашем сознании и т.д.

В основе концентрации лежит управление вниманием. Навык сосредоточения базируется на свойствах внимания:

* на умении фокусировать своё внимание на определённом предмете.
* на развитии произвольности внимания, возникающей под влиянием сознательно поставленной цели требующей волевого сосредоточения;
* на широком объёме внимания, который позволяет одновременно сосредотачиваться на нескольких внутренних процессах: на ощущениях в теле, на зрительных и слуховых образах, на умственных операциях и т.д.
* на умении переключать внимание с внешних объектов на внутренний мир личности, с одного ощущения, чувства, мысли – на другие; и, наконец, на умении задерживать внимание на одном объекте.
* долгие состояния созерцания испокон веков использовались для медитаций и вызова особого творческого состояния.

**Самовнушение** – создание установок, воздействующих на подсознательные механизмы психики. Самовнушение – это утверждение, н-р, что нам сопутствует успех, выраженное от первого лица и в настоящем времени. Сила самовнушения – в способности создать свой положительный образ и постоянно этот образ укреплять с помощью слов, обращённых к себе. Эти слова усиливают веру в то, что Вы – в состоянии достичь цели, указывают на направление, в котором нужно идти.

**Правила составления формулы аутотренинга:**

* самовнушение должно быть позитивным, жизнеутверждающим, конструктивным;
* все утверждения должны быть сформулированы в утвердительной форме, без частицы «не»;
* все утверждения должны быть сформулированы в настоящем времени, не употреблять слова типа «пытаться», «стараться»;
* обязательно многократное повторение формул, лучше всего ежедневно утром после сна и вечером перед сном.

**ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ ВЫГОРАНИЯ?**

*(по материалам Н.Г. Осуховой)*

1. ***Прежде всего, признайте, что оно есть.*** Те, кто помогает другим людям, как правило, стремятся отрицать собственные психологические затруднения. Трудно признаться самому себе: «Я страдаю профессиональным выгоранием». Тем более что в трудных жизненных ситуациях включаются внутренние неосознаваемые механизмы защиты. Среди них - рационализация, вытеснение травматических событий, уход в работу.

Люди часто оценивают эти проявления неверно как признак своей «силы». Некоторые защищаются от собственных трудных состояний и проблем при помощи ухода в активность, они стараются не думать о них (помните Скарлет с ее «Я подумаю об этом завтра») и полностью отдают себя работе, помощи другим людям. Помощь другим действительно на некоторое время может принести облегчение. Однако только на некоторое время. Ведь сверхактивность вредна, если она отвлекает внимание от помощи, в которой нуждаетесь Вы сами. «Расплата за сочувствие» проявится в расстройствах нервной системы, ощущении загнанности и пр.

1. ***Будьте внимательны к себе:*** это поможет Вам заметить первые симптомы усталости.
2. ***Любите себя*** или, по крайней мере, старайтесь себе нравиться.
3. ***Перестаньте искать в работе спасение.***

Она - не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.

1. ***Находите время для себя***, выделяйте достаточно времени для сна и отдыха.
2. ***Если Вам очень хочется кому-то помочь*** или сделать за кого-то его работу, задайте себе вопрос: так ли уж ему это нужно? А может быть, он справится сам? ***Если можно не делать – не делайте!***
3. ***Позволяйте себе проявлять эмоции, иногда полезно просто выговориться.***
4. ***Хвалите себя, позволяйте себе маленькие радости…***
5. ***Перестаньте жить за других их жизнью, живите своей!***
6. ***Любите жизнь, и она обязательно ответит Вам тем же!***

**Не надейся на Бога и не верь чудесам,**

**Есть одна лишь подмога: Помоги себе сам.**

*МБУДО Центр технологического образования*

*г. Белгорода*



***ПЛАТА ЗА СОЧУВСТВИЕ,***

***или***

***как не сгореть на работе***

*(рекомендации педагогам по сохранению психологического здоровья в условиях хронического учительского стресса)*

По всем вопросам обращаться в кабинет психолога в часы консультаций.

|  |  |
| --- | --- |
| **42-15590195** |  |

***Будьте добрыми, если захотите;***

***Будьте мудрыми, если сможете;***

***Но здоровыми вы должны быть всегда.***

*Конфуций*

9/10 нашего счастья основано на здоровье. При нем все становится источником наслаждения, тогда как без него решительно никакие внешние блага не могут доставить удовольствие, даже субъективные блага: качества ума, души, темперамента при болезненном состоянии ослабевают и замирают. Отнюдь не лишено основания, что мы, прежде всего, спрашиваем, друг друга о здоровье и желаем его друг другу: оно поистине главное условие человеческого счастья.

**Основные профессиональные заболевания педагогов:**

* миопия (близорукость);
* ларингит;
* синдром хронической усталости;
* гиподинамия;
* остеохондроз;
* синдром профессионального выгорания.

***Причины заболеваний:***

* отсутствие стабильного режима труда и отдыха;
* сниженная двигательная активность;
* эмоциональная перенапряженность;
* высокий уровень ответственности;
* постоянное оценивание со стороны других людей;
* большая учебная нагрузка как результат низкой почасовой оплаты;
* отсутствие системы психопрофилактических мероприятий, комнат психологической разгрузки;
* использование авторитарного стиля руководства.

Психологический дискомфорт педагога имеет большое значение для его здоровья – физического, психического, профессионального. Он обусловлен все теми же вышеперечисленными причинами.

***Профилактика возникновение СЭВ.***

***Как мы мыслим, так***

***мы себя и чувствуем.***

*Альберт Эллис.*

**1.** **Определение краткосрочных и долгосрочных целей.**

Достижение краткосрочных целей не только обеспечивает обратную связь, свидетельствующую о том, что человек находится на правильном пути, но и повышает долгосрочную мотивацию.

**2**. Использование тайм-аутов.

Для обеспечения психического и физического благополучия очень важны «тайм-ауты», т.е. отдых от работы и других нагрузок. Иногда необходимо убежать от жизненных проблем и развлечься, нужно найти занятия, которое было бы увлекательным и приятным.

**3. Профессиональное развитие и самосовершение.**

Одним из способов предохранения от СЭВ является обмен профессиональной информацией. Сотрудничество даёт ощущение более широкого мира, чем тот, который существует внутри отдельного коллектива (курсы повышения квалификации, конференции, профессиональные неформальные объединения).

**4. Избегание ненужной конкуренции.**

В жизни очень много ситуаций, когда мы не можем избежать конкуренции. Но слишком большое стремление к победе создает напряжение и тревогу, делает человека излишне агрессивным, что способствует, в свою очередь, возникновению СЭВ.

**5. Эмоциональное общение.**

Когда работник анализирует свои чувства и ощущения и делится ими с другими, вероятность сгорания значительно снижается или этот процесс не так явно выражен. Поэтому рекомендуется, чтобы сотрудники в сложных рабочих ситуациях обменивались мнениями с коллегами и искали у них профессиональной поддержки. Если работник делится своими отрицательными эмоциями с коллегами, те могут найти разумное решение возникшей у него проблемы.

**6. Поддержание хорошей физической формы.**

Между телом и разумом существует тесная взаимосвязь. Хронический стресс воздействует на человека, поэтому очень важно поддерживать хорошую спортивную форму с помощью физических упражнений и рациональной диеты.

**7. Овладение умениями и навыками саморегуляции.**

Овладение такими психологическими умениями и навыками, как релаксация, аутотренинг, положительная внутренняя речь способствуют снижению уровня стресса, ведущего к СЭВ.

***Саморегуляция*** – это управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

В результате саморегуляции могут возникать три основных эффекта:

– эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности);

– эффект восстановления (ослабление проявлений утомления);

– эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).

**4 принципа самопознания и саморегуляции:**

**Релаксация** – физическое и (или) психическое расслабление. Цель релаксации – подготовка тела и психики к деятельности, сосредоточивание на своём внутреннем мире, освобождение от излишнего физического и нервного напряжения или, наоборот, обеспечение возможности собраться.

Релаксация необходима:

* для подготовки тела и психики к углубленному самопознанию, самовнушению;
* в стрессовых моментах, конфликтных ситуациях, требующих выдержки, самообладания;
* в ответственных и сложных ситуациях, когда нужно сбросить страх, излишнее напряжение (например, учитель – перед открытым уроком);
* в случае возникновения соматических (телесных) заболеваний, обусловленных внутренними, психологическими причинами

**Концентрация** – сосредоточение сознания на определённом объекте своей деятельности. Вы сидите в саду и слышите разные звуки. Поют птицы, жужжат насекомые, шелестит ветер. Среди привычных Вам звуков вдруг возникает один, который привлекает Ваше внимание. Вы концентрируетесь на нём, прислушиваетесь, выделяя среди других звуков.

Честолюбивый, одаренный, самолюбивый, способный, трудолюбивый. В любви никак не может найти то, что ищет.

**Липа.** Черты характера «липового» человека: удачлив, любит удовольствия, уступчив, податлив. Его ценят, уважают, но в любви он редко находит счастье. Некоторые «липы» постоянно жалуются, причитают, сетуют и в этом порой доходят до причуд. «Липа» очень ревнива и завистлива.

**Граб.** Обаятельный, очень беспокоится о своем виде, о своей наружности. Ведет рассудочный, дисциплинированный образ жизни. Добросовестный, исполнительный до чрезмерности. Мечтает о славе, может внушить восхищение, восторг. В любви мечтает пережить что-то необыкновенное, но чаще любят его, чем он сам. Не доверяет людям в том, что касается его личной жизни.

**Вяз.** Спокойный, тихий, владеющий собой, сдержанный и требовательный к самому себе, а потому не терпит ошибок и недостатков у других. Здоровье устойчивое. На работе пользуется уважением и признанием. Ему верят друзья и близкие. Натура благородная, отзывчивая, хотя и бывает деспотичен. Обладает чувством юмора. Свою жизнь планирует разумно.

**Лесной орех**. Человек скромный, неприметный, хотя оказывает удивительное влияние на окружающих. Личное очарование и обаяние помогают ему достичь жизненной цели. Очень приветлив с окружающими. Любит общество. В любви капризен, но честен, порядочен и верен. Обладает прекрасно развитой интуицией. Умный, образованный и интеллигентный.

**Фига (Инжир).** Сильная личность. Человек независимый в суждениях. Любит семью, детей и животных. Способный, умный, образованный, интеллигентный, но в душе склонен к лени. Обладает хорошим чувством юмора.

**Дуб.** Человек отважный, сильный как физически, так и морально. Не переносит лекарств, недомогания. В любой ситуации ведет себя героически. В любви становится жертвой «темного глаза» и верит, что это на всю жизнь. Дуб — человек действия: в его заботливых ветвях находят приют и защиту слабые.

**Береза.** Это красивое и стройное дерево. В обществе и компании «береза» не причиняет хлопот и трудностей. В семейной жизни требовательна и капризна, с успехом опустошает карман мужа. Не переносит «некрасивостей» Ей свойственно постоянство, она умна и трудолюбива.

**Слива.** Человек, рожденный под этим знаком, полон обаяния, благоразумия, деликатности по отношению к другим. Характер ровный и спокойный. Не ревнив. Никогда не навязывает никому своего мнения. Любит книги и общество умных людей. Вносит в дом покой и счастье.

**Бук.** Излишне заботится о своей внешности. Смело составляет жизненные планы и настойчиво их осуществляет. Бережлив, но не скуп. Из «буков» выходят прекрасные руководители. Верный муж и домосед.

Эта система составлена мудрецами Древней Галлии, верившими в возможность передачи энергии деревьями соответственным людям. У каждого человека свое дерево, наиболее близкое ему по биоэнергетическим характеристикам. Именно оно может стать ангелом и хранителем его здоровья. Когда плохо, изнуряют болезни или одолевают другие напасти, надо прийти к своему дереву, прижаться к нему, вслушаться в шелест его листвы, как бы слиться с ним воедино — и оно поделится своей энергией.

# *Как найти свое дерево*

Если вы хотите просто привести в порядок свои мысли и чуть-чуть добавить себе силы, лучше всего вам подойдет дерево-тотем календаря друидов. Если вы хотите открыть в себе новые силы или способности, выбирайте то дерево, которое вам может в этом помочь, например:

*— береза* обладает силой, защищающей и оберегающей всех женщин и детей*;*

*— дуб* дает человеку большие силы и помогает найти признание в обществе*;*

*— ель* защищает от сглаза и беды;

*—* каштан помогает в решении сложных проблем, нормализует общение;

*—кедр* усиливает сексуальную притягательность тех, кого любит*;*

*— клен* часто помогает в карьере, делает жизнь человека радостнее и спокойнее;

*— липа* сохраняет красоту и моложавость, способствует нормализации денежных вопросов;

*— облепиха* подталкивает жизнь к необходимым изменениям;

*— осина* вытягивает из нас накопившуюся отрицательную энергию;

*— рябина* с незапамятных времен считается священных деревом, предохраняющим от злого колдовства и защищающим истинную любовь и чувства;

*— сосна* позволяет каждому, кто к ней обращается, лучше разобраться в самом себе; открывает природные способности человека и т.д.

***Будьте ближе к природе!***

***Принимайте ее щедрые дары и будьте здоровы!!!***

*МБУДО Центр технологического образования*

*г. Белгорода*



***Деревья-характеры,***

***или***

***кто растет в***

***педагогическом лесу***

По всем вопросам обращаться в кабинет психолога в часы консультаций.

|  |  |
| --- | --- |
| trees-vectors-brushes-png-shapes-photoshop[1] |  |

Ученые уже давно заметили, что у людей и деревьев есть какое-то родство — в характерах, склонностях, пристрастиях. Друиды считали, что у каждого из нас, мечущихся по миру, есть аналог, прикованный корнями к матушке-земле, влюбленно взирающий на нас, переживающий вместе с нами. По их представлениям, деревья могут быть уподоблены сказочным зеркалам, в которых каждый из нас может увидеть свое предназначение, узнать, как корректировать свои поступки.

Так появился ***древесный гороскоп***. В зависимости от времени Вашего рождения он укажет вам на естественный аналог среди деревьев. Всмотритесь в своего «побратима» — и вы получите ответ на многие затаенные вопросы.

Человек появился на Земле значительно позже, чем растения. Он, как и все живое, родствен растительному миру и в своем формировании тоже, как считают многие ученые, проходил растительную стадию.

Согласно теософским представлениям о природе души, есть 2 типа людей. К первому как раз и относятся те, кто имеет душу растительную. Люди этого типа сердечны и естественны, для них много значат кровные узы, они любят природу, покой и комфорт. У второго типа — душа животная. Эти люди холодны, предприимчивы, не придают большого значения кровным узам, для них важнее — групповые или духовные связи; их отношения с природой условны, носят поверхностный характер, они более тяготеют к урбанизации. Это исследователи, изобретатели, революционеры. Пастораль души растительной им чужда.

**Древесный гороскоп**

**Яблоня**: 23 декабря — 1 января, 25 июня — 4 июля.

**Пихта**: 2 — 11 января, 5—14 июля.

**Вяз**: 12 — 24 января, 15 — 25 июля.

**Кипарис**: 25 января — 3 февраля, 26 июля — 4 августа.

**Тополь**: 4—8 февраля, 5 — 13 августа.

**Кедр**: 9 — 18 февраля, 14 — 23 августа.

**Сосна**: 19 — 28(29) февраля, 24 августа — 2 сентября.

**Ива**: 1 — 10 марта, 3—12 сентября.

**Липа**: 11—20 марта, 13—22 сентября.

**Орешник**: 22 — 31 марта, 24 сентября — 3 октября.

**Рябина**: 1 — 10 апреля, 4 — 13 октября.

**Клен**: 11 —20 апреля, 14 —23 октября.

**Орех**: 21 — 30 апреля, 24 октября — 2 ноября.

**Жасмин**: 1 — 14 мая, 3—11 ноября.

**Каштан**: 15 — 24 мая, 12 — 21 ноября.

**Ясень**: 25 мая — 3 июня, 22 ноября — 1 декабря.

**Граб**: 4—13 июня, 2 — 11 декабря.

**Инжир**: 14 — 23 июня, 1—21 декабря.

**Дуб**: 21 марта (день весеннего равноденствия).

**Береза**: 24 июня (день летнего солнцестояния).

**Маслина**: 23 сентября (день осеннего равноденствия).

#### ****Бук****: 21—22 декабря (день зимнего солнцестояния).

**Кипарис.** Дерево красивое, крепкое. Спокойны, оптимисты, дружелюбны. Им нужно немного счастья, при любых условиях они довольны жизнью. Не любят одиночества, хотят всегда быть в компании родных, приятелей. Строгие начальники. В работе беспорядочны, не умеют сдерживаться, приносят много неприятностей любимым людям, хотя они верны им и не хотят никому зла.

**Кедр.** Дерево солидное, важное. Люди, которые связаны с этим деревом, уверены в себе, решительны, любят внушать к себе доверие. Трудолюбивы. Творчески одаренные люди. Друзья и окружающие находят в них поддержку, но они прихотливы и разборчивы в друзьях и могут провести всю жизнь в ожидании единственной великой любви. Хорошие руководители. Музыкальны.

**Рябина.** Несмотря на хрупкую и изящную внешность, это дерево крепкое, прочное, выносливое. Люди, рожденные под этим знаком, умеют мужественно противостоять трудностям судьбы, склонны к размышлениям. Очень часто у них есть художественный талант. Любят пылко и страстно, но часто меняют друзей. Общительны и благожелательны к окружающим.

**Тополь.** Это дерево нарядное и на вид нестандартное. Человек, рожденный под этим знаком, полностью лишен самоуверенности, доброжелателен, однако прихотлив, капризен и разборчив в друзьях и приятелях. Поэтому часто остается одиноким. Очень впечатлителен, и это ему очень мешает. Сердце его склонно к великим чувствам, но он редко находит ту любовь, которую ищет. Натура артистическая. Хороший организатор, немного философ. Умеет быть надежной опорой для друзей в тяжелые минуты.

**Клен.** Дерево оригинальное. Человек, рожденный под этим знаком, выделяется из толпы, но он несмел, робок, застенчив, полон сдержанности и осторожности. Отличается гордостью и огромным самолюбием, хотя часто бывает циничен. Впечатлителен, необычайно умен и сообразителен, имеет хорошую память. Хочет внушать доверие и уважение к себе, но одновременно старается навязать свои капризы другим.

**Грецкий орех.** Дерево твердое и полное контрастов. Таков и характер человека, родившегося под этим знаком. Часто бывает эгоистом, невнимателен к другим, поступки его неожиданны, он слишком много хочет. Не умеет приспосабливаться к обстановке, у него не хватает гибкости. Его не всегда любят, но обычно уважают, к нему прислушиваются. Он много знает, умеет. Честолюбив, самолюбив, с ним невозможно договариваться. Встречаясь с ним, люди рискуют получить или много хорошего, или много плохого.

**Сосна.** «Сосновый» человек прекрасно знает свое обаяние. Отчасти самолюбив, любит окружать себя приятными людьми. Он тверд, отважен до дерзости. С ним хорошо вести общие дела, но он легко разочаровывается и теряет к делу интерес. Ему нравится работать. Хороший организатор. Знак «сосна» в основном «женский»

**Каштан**. Сильный характер, сумеет дать отпор. В любви отличается утонченностью, находит друзей и, если любит, то только раз. В семейной жизни преданный, находчивый, изобретательный. Его судьба зависит, главным образом, от обстоятельств. Он или поднимается очень высоко или же ему всю жизнь приходится бороться с препятствиями.

**Яблоня.** Человек, рожденный под этим знаком, обаятельный и привлекательный. Всю свою жизньтов к приключениям (в том числе любовным). Если надо — поделится последней копейкой. Доброжелателен. Имеет способности к науке. Любит активную, подвижную жизнь.

**Верба.** Впечатлительная, эмоциональная. Любит путешествовать. Имеет две натуры: сонную и чувствительную. Вторая полна беспокойства и переменчивости. Обладает благородным характером, но с «вербой» жить нелегко. Она капризна, иногда истерична, требовательна. Переживает много страданий в любви, но находит тихую пристань в браке. Часто считает себя непонятной и непризнанной.

**Ясень.** Его все любят, хотя он порывист и требовательный. Намеченной цели достигает, в основном, легко, но если что-нибудь не получается, отступает в тень. Друзьям неплохо находиться в тени его «ветвей», они всегда найдут в нем поддержку и опору. Натура незаурядная, хотя иногда эгоистичная.

**Ель.** Человек этого знака красив суровой красотой, всегда элегантный и оригинальный. В обществе выделяется достоинством и сдержанностью. Часто болезненный. Капризный, умный, потому с ним очень трудно ужиться.