

Беседа « Факторы , влияющие на выбор профессии»

Цели: создание в классе атмосферы тепла и доверия, развитие представлений об образе «Я» и «самооценке», активизация потребности в самопознании и саморазвитии.

Материалы: схема «Окно Джозгари» на плакате или слайде, бланки к упражнению «Я – реальный, я – идеальный».

Сегодня мы с Вами вспомним все факторы, которые влияют на выбор нашей будущей профессии.

Что мы должны знать, прежде чем задуматься, куда мы будем поступать, на какую специальность?

Прежде всего мы должны знать свое здоровье. Существует много противопоказаний. Каждый человек индивидуален, поэтому мы проходим медицинский осмотр, прежде чем сдать документы на поступление. Приведите пример , как вы думаете , какие медицинские противопоказания могут быть , если человек выбрал профессию повара, машиниста, строителя, ветеринара и др...?

Какие еще факторы влияют? А наше психологическое состояние влияет ли на выбор специальности? Может ли работать спасателем человек нерешительный, который всего боится? А тот , кто ничего не боится? Подумайте, а не будет ли этот человек рисковать неоправданно, ведь на своей работе он несет ответственность не только за свою жизнь, но и за жизнь других людей, которым нужна помощь. Работа спасателя очень интересна , связана с риском, приходится просчитывать много вариантов и за короткий промежуток времени. Приведите примеры , кто из представителей других профессий должен обладать такими же качествами?

Еще один немаловажный фактор мы забыли с вами. Это – надо. Необходимо проанализировать ситуацию с выбором будущей профессии, специальности. А нет ли переизбытка специалистов в этой области. В данный

момент можно сказать, что все хотели бы быть юристами, компьютерщиками, менеджерами, а всем ли хватит мест работы, не заняты ли места?

Мы реально должны оценивать финансовые возможности, потому что при сдаче ОГЭ не каждый может набрать максимальное количество баллов и поступить на бюджетные места, а при обучении на коммерческой основе ваши родители будут оплачивать не только обучение, но и ваше питание, проживание. Поэтому необходимо задуматься, а не всегда ли целесообразно поступать сразу на высшее, а нельзя ли вначале проучиться в техникумах, колледжах, получить средне- специальное образование, а затем продолжить образование. Очень часто техникумы, колледжи заключают договора с высшими учебными заведениями и на льготных основаниях студенты, успешно окончившие техникумы, поступают в высшие учебные заведения и получают желаемое образование.

Человек должен научиться сам оценивать свои силы, умения, навыки, свои знания, свои возможности.

Искусственное повышение самооценки без увеличения собственных ресурсов может сыграть с человеком злую шутку. Правильная, или реалистичная, самооценка позволяет выбрать оптимальное поведение на основе просчета своих возможностей – физических, интеллектуальных, финансовых

Самооценка прямо пропорциональна успеху и обратно пропорциональна притязаниям, то есть чем выше притязания, тем ниже самооценка.

Можно ли «повысить» самооценку, не затрагивая притязания и возможности? Как изменится самооценка при росте или снижении притязаний? Как изменится самооценка при росте или снижении возможностей?

Заниженная самооценка таит другую опасность. Человек, который занижает свои возможности, рискует не выполнить свое предназначение в

жизни. Низкую самооценку трудно поднять себе самому, но можно поднять другому, если научиться видеть и признавать его достоинства.

Самооценка закладывается в детстве, как и большинство способностей. У каждого человека есть образ идеального «Я». Это набор качеств, которые человек считает для себя значимыми. Список качеств может во многом определяться окружением человека. Если реальные качества соответствуют идеалу или приближаются к нему, у человека будет высокая самооценка. Осознание собственного «Я» – первый шаг в саморазвитии. Схема, получившая название «Окно Джогари», по имени предложивших ее психологов, помогает расширить карту самосознания человека.

	Знаю про себя	Не знаю про себя
Знают про меня	АРЕНА (известно всем)	СЛЕПОЕ ПЯТНО (известно всем, кроме меня)
Не знают про меня	МАСКА (известно только мне)	ЧЕРНЫЙ ЯЩИК (никому не известно)

«Арена». То, что очевидно как для самого человека, так и для окружающих, то, что вы сами предъявляете всем и каждому. Ваш внешний вид, поведение, голос. Очевидные факты вашей биографии. Взгляды и убеждения, которые вы не скрываете. Словом, все, что вы хотите показать миру.

«Маска». В одной из своих первых песен Алла Пугачева пела: «Но слез моих не видно никому, что ж, Арлекин я, видно, неплохой». Есть

чувства, мысли и поступки, которые человек не склонен афишировать. Они есть у каждого человека. Они не всегда плохие, но всегда глубоко личные. Это могут быть воспоминания о своей слабости или страхе, тайные желания, несбывшаяся мечта. В быту маска служит не только для маскировки, но и для защиты. Подумайте, для чего нужна психологическая маска лично вам?

Мой самый ужасный сон о маске. Я вижу свое отражение в зеркале, но мой зеркальный двойник — в маске. Сорвать маску страшно, я боюсь увидеть мое истинное лицо, а оно мне представляется зверским. Х.Л. Борхес

«Слепое пятно». Случалось ли вам видеть слепого человека? Его видят все, а он не видит никого. В какой-то мере каждый из нас поражен слепотой, потому что всегда есть то, что знают о тебе знакомые, но не знаешь ты. Твоим друзьям и близким в отличие от тебя знакомы и привычны твоя походка, осанка, манера спорить. Мы же даже свой голос, услышанный со стороны, узнаем с трудом! «Расширить» это поле можно с помощью психологических тестов и тренингов. Расширение поля самовосприятия — занятие увлекательное и полезное, но оно требует от человека честности и смелости.

«Черный ящик». То, чего пока не знает никто. Это — скрытые резервы и возможности человека, источники его проблем и их решений. Что и когда вылезет из черного ящика — нашего подсознания — не известно никому. Заглянуть в этот ящик помогает психология. Это интересно и необходимо для жизни. Наверняка там найдется немало полезного.

К счастью, границы, разделяющие четыре поля восприятия человека, подвижны. Для того чтобы уменьшить «слепое пятно» или узнать содержимое «черного ящика», надо иметь некоторую долю смелости, любознательности и терпения. Расширяя границы своего «Я», мы уменьшаем скрытую область.

- Как вы понимаете слова английского писателя У. Теккерея: «Мир - это зеркало, которое возвращает каждому его собственное изображение».

«Я – реальный, Я – идеальный»

Подчеркните качества, которые вы больше всего цените в других людях. Выпишите в графу «Я – реальный» по три качества из каждой графы, которыми вы, на ваш взгляд, обладаете.

Я – идеальный			Я – реальный
В общении	В деле	В душе	
Вежливость	Аккуратность	Справедливость	
Доброжелательность	Ответственность	Принципиальность	
Искренность	Инициативность	Самокритичность	
Уравновешенность	Порядочность	Милосердие	
Отзывчивость	Самостоятельность	Бесстрашие	
Обаятельность	Добросовестность	Честность	
Тактичность	Вдумчивость	Великодушие	
Терпимость	Трудолюбие	Сочувствие	
Щедрость	Целеустремленность	Доброта	

- Легко ли вам было выполнять это задание? Встречались ли вам люди, в полной мере обладающие всеми этими качествами? Какие качества вы записали в графу «Я – реальный» Хотели бы вы зачитать их вслух? Какие из этих качеств вы хотели бы воспитать в себе?