

Как стать успешным?

Профориентация. 9 класс.

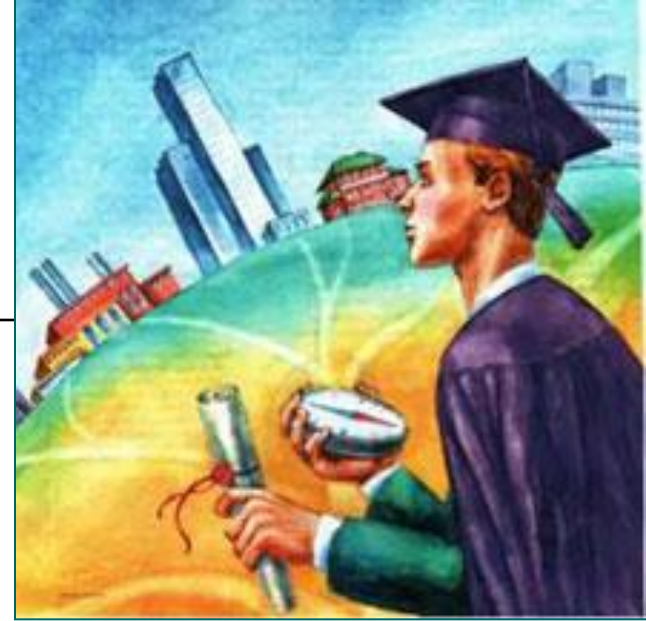


*МКОУ Комсомольская СОШ
поселок Комсомольский
Брединский район Челябинская
область
Учитель истории и
обществознания*

**«Если человек не знает, к
какой пристани он
держит путь, для него
ни один ветер не будет
полезен».**

Философ Сенека





- **повышение уровня профессиональной зрелости, то есть способности сделать профессиональный выбор, используя при этом собственные ресурсы и имеющуюся информацию.**
- **Расширить представление о современном мире профессий, о возможностях реализовать свои жизненные цели и планы через избранный способ образования и возможную сферу профессиональной деятельности.**

Р. Бендлер, В. Сатир:

В ЗАВИСИМОСТИ
ОТ СТИЛЯ ПОВЕДЕНИЯ
И ОБЩЕНИЯ

ВСЕ ЛЮДИ ДЕЛЯТСЯ
НА ДВЕ КАТЕГОРИИ —
"ПРИНЦЫ" И
"ЛЯГУШКИ".



«ПРИНЦЫ»

- **Чувствуют, что они уникальны, ни на кого не похожи, что других, точно таких же, как они, в мире не существует;**
- **Независимы: не навязывают себя другим, но и остальным не позволяют это делать;**
- **Самостоятельны: не подгоняют себя под требования и нормы окружающих, но и последних не переделывают под свои стандарты;**
- **Принимают себя такими, какие есть: не тратят время, обижаясь на родителей, которые их такими уродили, и на бога, который это допустил; не жалеют себя, таких несчастных;**
- **У них могут быть разные способности, либо отсутствовать многие из них, но их внимание обращено на имеющиеся и на то, как эффективнее их применить. Для них вообще характерно слово "ЭФФЕКТИВНОСТЬ"**
- **Они могут ошибаться и терпеть поражение, но никогда не потеряют самоуважение и чувство собственного достоинства. "Можно все потерять, но ведь и можно, предприняв соответствующие усилия, все восстановить".**

«ПРИНЦЫ»

- Они не боятся проявлять свои чувства.
- Признают за собой и за другими определенные права.
- Ответственны, но не стараются решать проблемы вместо других людей.
- Не стремятся убежать от своего прошлого и "закрыть глаза" на будущее.
- Делают то, к чему лежит их душа. Это не означает, что все, чем они занимаетесь, приносит им удовольствие. Они могут дисциплинировать себя "сейчас" в ожидании удовольствия в будущем. Тем не менее, если им все-таки приходится выполнять работу, которая не слишком нравится, они пытаются внести в нее изменения.
- Они умеют радоваться и наслаждаться всем.
- Они не замыкаются на своих проблемах,

«ЛЯГУШКИ»

- Живут в ощущении своей беспомощности и зависимости от окружающих.
- Им всегда кто-то или что-то мешает жить.
- Они никогда не живут в настоящем.
- Все их силы расходуются на переживание собственной неуспешности или хамства окружающих, но отнюдь не на анализ происходящих непосредственно с ними событий.
- Их раздражает, что мир живет не по их правилам, и они стремятся этот мир переделать. Поэтому они пытаются манипулировать людьми, заставляя их делать то, что они не хотят делать, но, по их представлениям, должны.
- Их мир – мир чувств, но они переживают их в себе.
- Они всячески сопротивляются всему новому.
- Они считают, что весь мир должен заботиться о них. Они не любят самостоятельно принимать решения.
- Они чрезмерно зависимы от мнения окружающих

- ***Трансактный анализ*** (Э. Берн):
- **"Каждый из нас уникален и неповторим. Мы все прошли индивидуальный путь развития."**

- **У нас была особая семейная атмосфера со своими традициями воспитания.**
- **Мы все рождены для того, чтобы добиться успеха и реализовать себя.**
- **К 5-6 годам у каждого формируются базовые установки, которые проявляются в самооценке и оценке других на протяжении всей жизни человека.**
- **Тот, кто воспринимает себя позитивно, более успешен в общении, деятельности и т.п.**

Возможны 4 вида психологических установок на общение с окружающими:


- 1). **"я ОК – ты ОК"** (у меня все хорошо – у тебя все хорошо). Эта установка позволяет конструктивно сотрудничать, ценить себя и других. При данной установке человек способен решить все проблемы.
- 2). **"я ОК – ты не ОК"**. Эта установка характерна для тех, кто не добрал внимания и ласки в детстве, кого обижали. Человек с такой установкой перекладывает ответственность за свои трудности на других. У таких людей затруднено конструктивное сотрудничество, т.к. по их мнению все поступают не так.

Возможны 4 вида психологических установок на общение с окружающими:

- 3). **"я не ОК – ты ОК"**. эта установка возникает из мнения, что все выросли в хороших здоровых семьях, а мне не повезло. Личность испытывает бессилие по сравнению с другими, избегает тесных контактов с окружающими, либо нуждается в симбиотической связи с сильными.
- 4). **"я не ОК – ты не ОК"**. эта установка близка к ненормативной, вызывает чувство безнадежности, потерю интереса к жизни. Люди с такой установкой легко раздражаются, подвержены депрессиям, непредсказуемы. Надо отметить, что редко кто придерживается одной из этих установок. Как правило, всегда имеется большая или меньшая доля одной из них. Чаще доминирует какая-то одна установка. Важно поверить, что эту установку можно изменить. Важно укрепить в себе состояние "я ОК – ты ОК"

Формула успеха: ХОЧУ-МОГУ-НАДО.

Правильный выбор профессии позволяет человеку полностью реализовать _____ собственный потенциал, избежать разочарования, оградить себя и свою семью от нищеты и неуверенности в завтрашнем дне. Какой выбор можно считать правильным?



Во-первых, будущая работа должна быть в радость, а не в тягость.

Во-вторых, необходимо обладать набором профессионально важных качеств для этой работы: интеллектуальных, физических, психологических.

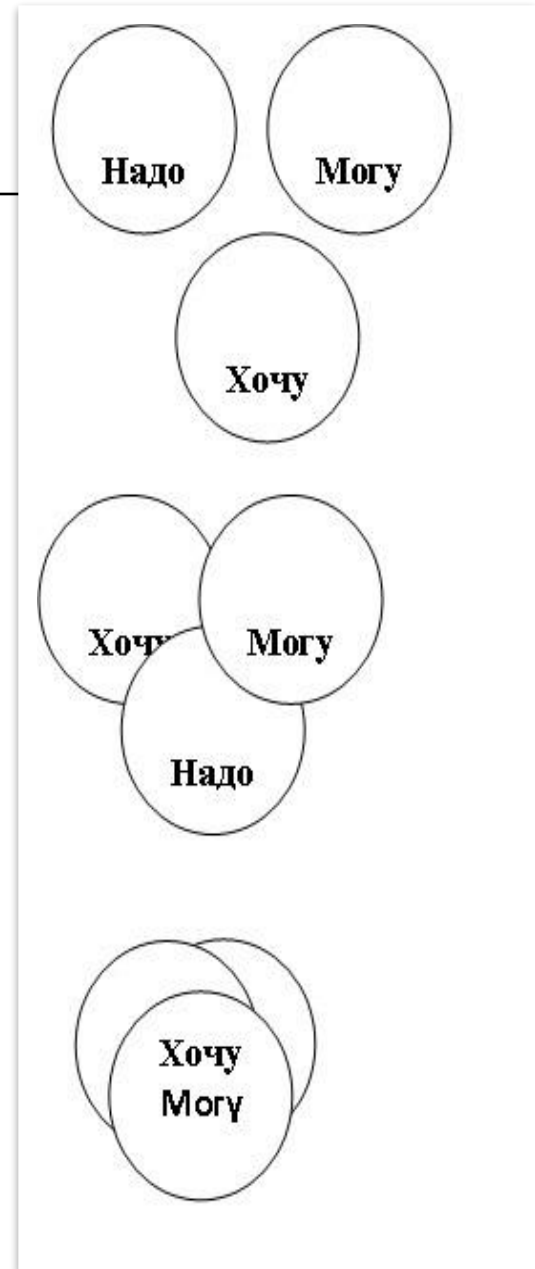
В-третьих, эта профессия должна пользоваться спросом на рынке труда.

Формула успеха: ХОЧУ-МОГУ-НАДО.

Можно представить эти условия в виде трех окружностей – "ХОЧУ", "МОГУ", "НАДО".

Предположим, что кому-то из вас нравится считать звезды в ночном небе. И это у него прекрасно получается. Но почему-то никто не торопится оплачивать такой труд. "ХОЧУ" и "МОГУ" совпадает, а вот надо лежит в стороне.

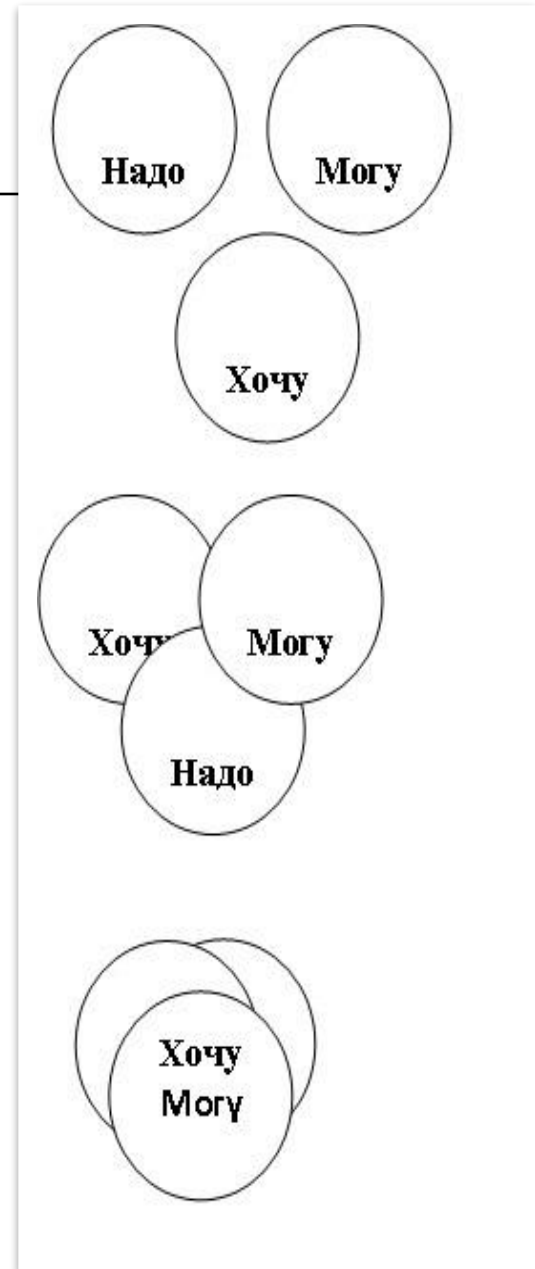
Возможны и другие варианты:



Формула успеха: ХОЧУ-МОГУ-НАДО.

Можно представить эти условия в виде трех окружностей – "ХОЧУ", "МОГУ", "НАДО".

1. Желания, возможности самого человека и требования рынка труда далеки друг от друга. Можно быть уверенным, что этот человек не станет профессионалом, а его труд не будет востребован.

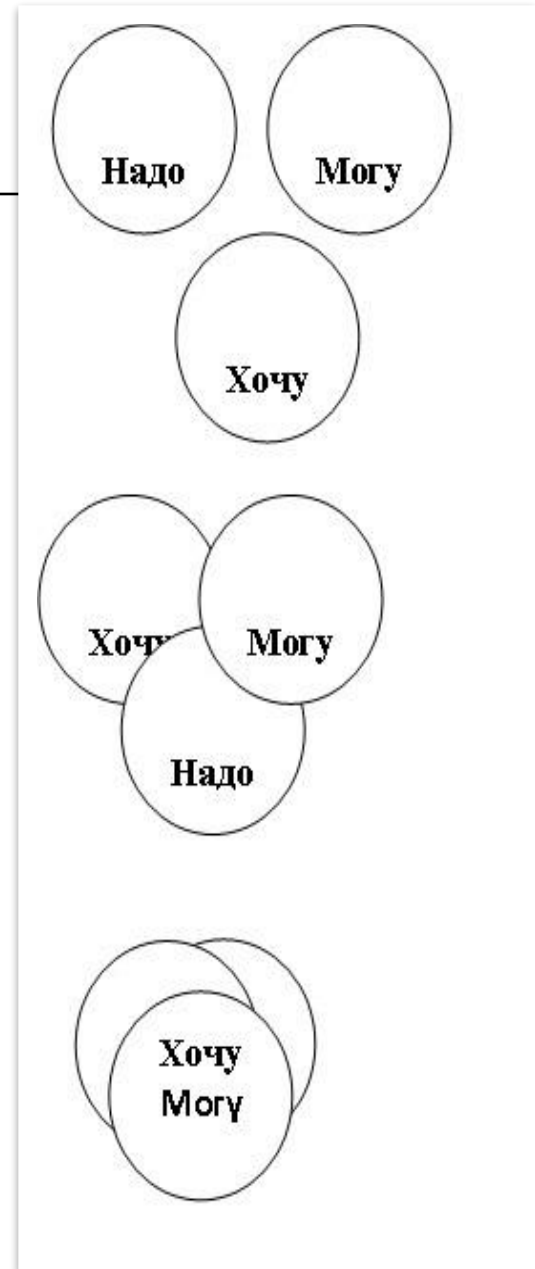


Формула успеха: ХОЧУ-МОГУ-НАДО.

Можно представить эти условия в виде трех окружностей – "ХОЧУ", "МОГУ", "НАДО"

2. Желания, возможности и требования рынка пересекаются, хотя не совпадают.

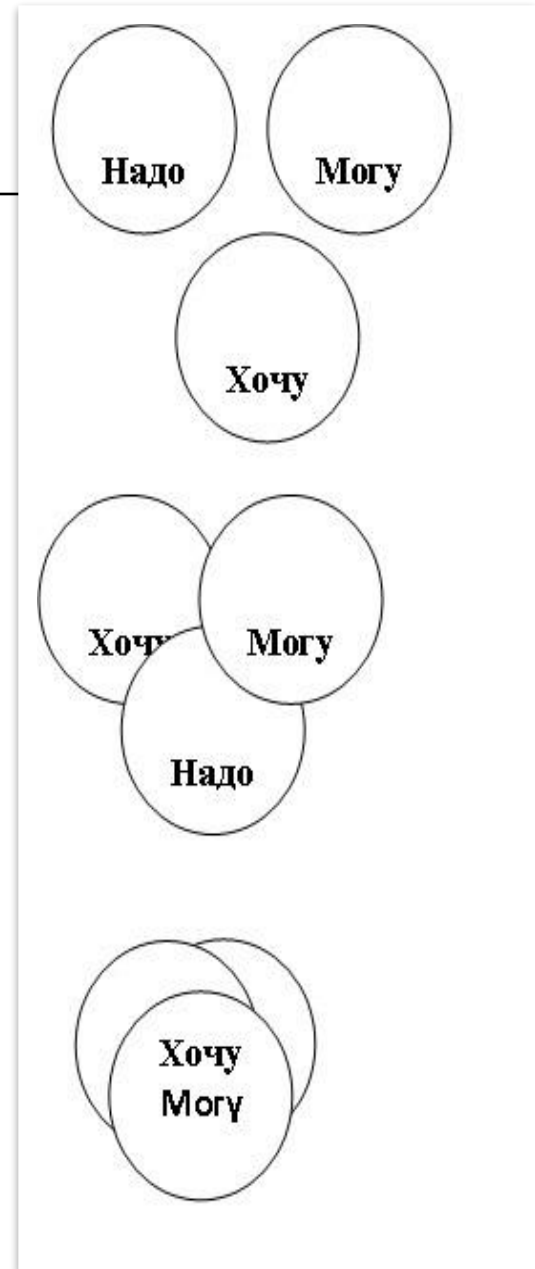
Можно прогнозировать большую профессиональную успешность, чем в первом случае.



Формула успеха: ХОЧУ-МОГУ-НАДО.

Можно представить эти условия
в виде трех окружностей –
"ХОЧУ", "МОГУ", "НАДО".

**3. Все факторы
совпадают. Можно
уверенно говорить о
том, что этот человек
будет получать
удовольствие от своей
работы, делать ее
лучше других и всегда
будет в цене.**



Источники.

1. <http://metodkabi.net.ru/index.php?id=31#ur>
2. <http://vashpsixolog.ru/areer-oriented-high-school>
3. <http://vashpsixolog.ru/areer-oriented-high-school/74-questionnaires-for-students-choice-of-profession>
4. <http://vashpsixolog.ru/areer-oriented-high-school/83-training-for-guidance>

