

Ю. Тюшев

ВЫБОР ПРОФЕССИИ

тренинг для подростков

ПИТЕР

Москва ■ Санкт-Петербург ■ Нижний Новгород ■ Воронеж ■ Ростов-на-Дону
■ Екатеринбург ■ Самара ■ Новосибирск ■ Киев ■ Харьков ■ Минск

2009

Тюшев Юрий Вениаминович
Выбор профессии: тренинг для подростков
Серия «Практическая психология»

Заведующая редакцией	<i>М Трофимова</i>
Руководитель проекта	<i>Т. Смирнова</i>
Выпускающий редактор	<i>Е. Егерева</i>
Литературный редактор	<i>И. Вернидуб</i>
Художественный редактор	<i>С. Маликова</i>
Корректор	<i>Т. Брылёва, Т. Клименченко</i>
Верстка	<i>Л. Егорова</i>

ББК 88.411.9 УДК 37.047

Тюшев Ю. В.

Выбор профессии: тренинг для подростков. — СПб.: Питер, 2009. — 160 с: ил. — (Серия «Практическая психология»).

Каждый выпускник школы, думая о своем будущем, в первую очередь решает, какую профессию ему выбрать. И в этот особый период жизни подростков взрослые окажут им неоценимую услугу, если помогут овладеть навыками самостоятельного выбора профессии. В книге кратко излагается концепция жизненного самоопределения и дается полное описание всех процедур тренинга для подростков, в том числе упражнений и игр. На основе представленных материалов можно легко разработать собственные программы тренингов.

Книга предназначена профессиональным тренерам, школьным психологам, учителям, родителям и всем, кто работает с подростками.

Оглавление

Введение	4
Глава 1. Немного теории.....	8
Глава 2. Целевые группы: подростки, родители, учителя.....	17
Глава 3. Вовлечение родителей.....	21
Глава 4. Программа тренинга.....	23
Глава 5. Цель жизни и «Технология превращения мечты в цель» (семь шагов).....	37
Глава 6. Игры и упражнения.....	56
Глава 7. Оценка эффективности тренинга.....	110
Заключение	117
Список литературы	118
Приложения. Раздаточные материалы.....	122
Приложение 1. Форма согласия родителей/опекунов.....	122
Приложение 2. Формула выбора профессии.....	123
Приложение 3. Базовые ценности.....	124
Приложение 4. Анкета «Что такое жизненный успех?» и «Способы достижения успеха».....	125
Приложение 5. Анкета для родителей.....	126
Приложение 6. Мои профессиональные желания.....	127
Приложение 7. Контрольные списки вопросов.....	128
Приложение 8. Список профессий и специальностей.....	132
Приложение 9. Личная профессиональная перспектив (ЛПП).....	133
Приложение 10. Семь шагов к взвешенному решению.....	134
Приложение 11. Последовательность принятия решения.....	136
Приложение 12. Ошибки в выборе профессии.....	137
Приложение 13. Что влияет на выбор профессии.....	139
Приложение 14. Угадай профессию (таблица анализа профессий).....	141
Приложение 15. Список мотивов.....	142
Приложение 16. «Мой образ мира».....	142
Приложение 17. «Дорожная карта».....	143
Приложение 18. Группа взаимной поддержки.....	144
Приложение 19. Методика GROW.....	144
Приложение 20. Список чувств.....	148
Приложение 21. Теория мозговой доминанты Неда Херрманна.....	149
Приложение 22. Анкета по оценке тренинга.....	151
Приложение 23. Примеры сочинений на тему «Цель моей жизни».....	151

Введение

О книге

Эта книга — практическое пособие. И предназначена она в первую очередь для практиков. Используя мои наработки, вы можете создать свою собственную программу тренинга профессионального самоопределения. И я буду этому очень рад!

Книгу не обязательно читать последовательно от главы к главе. Можно, например, сразу приступить к изучению упражнений для тренинга или сначала прочитать главу, посвященную «технологии превращения мечты в цель» (рекомендую).

В приложении я поместил те материалы, которые обычно включаю в раздаточные материалы к тренингу.

Формула выбора профессии

В основание своей версии тренинга профессионального самоопределения я положил известную всем формулу выбора профессии: «ХОЧУ - МОГУ - НАДО».

Участники последовательно проходят ряд упражнений, приобретая практический опыт использования этой формулы при решении задач профессионального самоопределения в своей жизни.

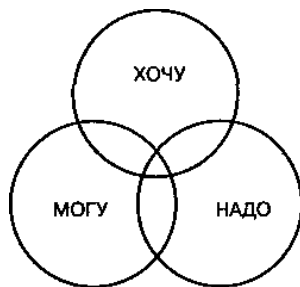


Рис. 1

О названии книги

Я предпочел бы назвать свою книгу «Карта жизни: тренинг профессионального самоопределения». Мне бы действительно хотелось (и я из всех сил к этому стремлюсь), чтобы в качестве результата у участников моих тренингов сформировался целостный образ их жизни — «карта жизни». Самостоятельный же и ответственный выбор профессии я рассматриваю как частный случай, как следствие жизненного самоопределения. Когда я говорю участникам своего тренинга о профессиональном самоопределении, я всегда подразумеваю под этим еще и жизненное са-

моопределение.

О целевых группах

Конечно, основная целевая группа для этого тренинга — подростки. Однако я не вижу никаких препятствий для того, чтобы использовать многие упражнения, описанные здесь, при создании специальных тренинговых программ для родителей, учителей. Ряд упражнений я с успехом использую и в бизнес-тренингах.

Результат тренинга: рыба или удочка?

Почему-то некоторым представляется, что хороший результат тренинга — это выбор конкретной профессии, принятие решения. Многие участники с этим и приходят в группу — такие уж у них ожидания. Я с этим категорически не согласен!

Я нацеливаю участников своих групп совсем на другое понимание результата.

Я стремлюсь, чтобы участники получили и освоили во время тренинга ИНСТРУМЕНТЫ для самостоятельного и ответственного выбора профессии. Другими словами, я пытаюсь давать участникам не рыбу, а удочки.

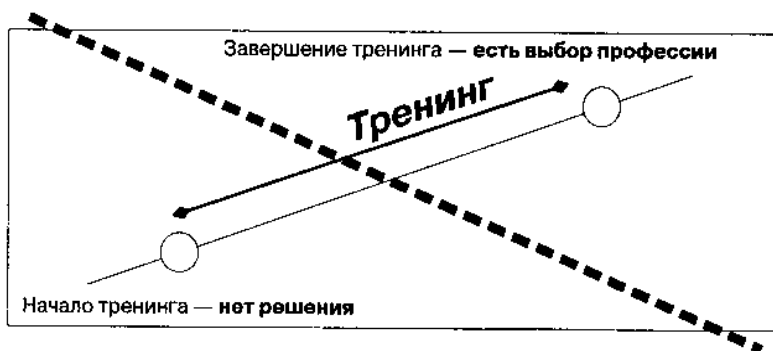


Рис. 2

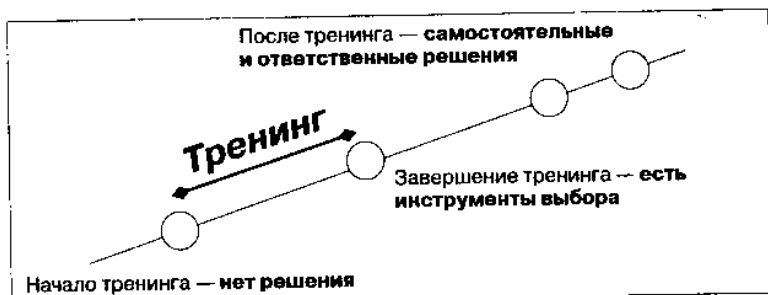


Рис. 3

О нашей сверхзадаче

Конечно, я отдаю себе отчет в том, что участие подростка в одном краткосрочном тренинге не решает всех его проблем, связанных с профессиональным самоопределением.

Поэтому я и мои союзники ратуем за создание целостной технологии профориентации. Тренинги (один или несколько) будут только частью этой технологии. Помимо тренинга для подростков, мы еще видим необходимость создания специальной программы тренинга для родителей и программы тренинга для учителей.

Будет замечательно, если система профориентации начнет также использовать все интерактивные возможности Интернета.

Благодарности

При написании книг авторы обычно благодарят тех, кто в той или иной степени содействовал появлению на свет работы. Я не хочу изменять этой традиции.

Первыми в списке, конечно, стоят члены моей семьи — жена Ольга и дочь Наташа, которые по первому зову всегда откликались и помогали мне в моей работе.

Хочу поблагодарить Бориса Жогина, поскольку именно с его подачи я начал работу по созданию тренинга профессионального самоопределения. Большое человеческое спасибо тебе, Борис!

Благодарю Ольгу Мартенс и Арину Немкову за

предоставленную организационную возможность проводить тренинги и партнерское содействие в развитии системы профориентации СНГ.

Моих коллег, психологов-практиков из Архангельска, Валентину Бедрину и Татьяну Лябзину за бескорыстную многолетнюю дружбу и неоценимые советы, которые я получал во время работы над моей книгой.

Профессоров Николая Сергеевича и Елену Юрьевну Пряжниковых — за прекрасные статьи и книги по профориентации. Уважаемые коллеги, без ваших методологических работ мне было бы очень трудно!

Евгения Александровича Климова — за вдохновение, которое я получил от него, когда год назад показал ему план этой книги.

Льва Петровича Щедровицкого, моего университетского научного руководителя, — за все, что он сделал для меня в моей жизни.

Моего коллегу-тренера и партнера Евгения Мачнева — за понимание и терпимость, а также за пример, который он мне постоянно подает.

Еще один приятный момент: когда я буду дарить книги этим людям, мне не нужно будет делать им отдельных подписей (это шутка).

И еще: порядок, в котором я благодарю моих коллег, не означает степени вклада этих людей и не определяет истинный размер моей благодарности.

Глава 1

Немного теории

В этой главе мы обсудим теоретические аспекты профессионального и жизненного самоопределения в объеме, который необходим, чтобы понять концептуальную основу конструирования нашей версии тренинга профессионального самоопределения.

Для изложения материала мы используем стиль научных тезисов.

Профессиональное и жизненное самоопределение (соотношение понятий)

Для начала нам нужно увидеть место профессионального и других видов самоопределения внутри целостного процесса жизненного самоопределения.

Например, А. К. Маркова (Психология профессионализма, 1996) выделяет пять видов самоопределения:

1. Жизненное самоопределение.
2. Профессиональное самоопределение.
3. Личностное самоопределение.
4. Социальное самоопределение.
5. Семейное самоопределение.

Нам представляется, что эти виды самоопределения соотносятся так, как показано на рис. 4.



Рис. 4

Первое (и существенное), что надо для себя зафиксировать, — мысль о том, что профессиональное самоопределение — это часть (аспект, разновидность) более общего процесса жизненного самоопределения. И чтобы понять, как молодые люди (само)определяются в профессиональной сфере, неплохо будет предварительно, хотя бы в общих чертах, разобраться в механизмах жизненного самоопределения.

Профессиональное самоопределение — это не одномоментный акт внутри жизненного самоопределения (не озарение типа «Я знаю, кем мне быть!»), а относительно длительный процесс.

Мы, проводя свои тренинги, ни на минуту не забываем, что любой шаг участников в направлении профессионального самоопределения — это одновременно и действие по жизненному самоопределению (а возможно, еще и по социальному и личностному самоопределению).

Кроме того, в научной литературе мы можем встретить описания следующих разновидностей самоопределения:

- 1) социально-личностное самоопределение;
- 2) социально-профессиональное самоопределение;
- 3) индивидуально-личностное самоопределение;
- 4) ценностно-смысловое самоопределение;
- 5) нравственное самоопределение;
- 6) эстетическое самоопределение.

Критерии эффективности профориентационного воздействия (Е. Ю. Пряжникова, Н. С. Пряжников, 2005)

Можно выделить следующие критерии эффективности:

- 1) **полнота учета основных факторов выбора профессии.**
Здесь за основу можно взять «три кита» профориентации — учет желаний (хочу), возможностей (могу) и потребностей рынка (надо) или восемь основных факторов выбора профессии (по Е. А. Климову);

- 2) **осознанность планирования личных профессиональных перспектив (ЛПП).** Это предполагает грамотное и обдуманное построение всех компонентов ЛПП и их логическую непротиворечивость;
- 3) **самостоятельность при планировании и реализации ЛПП.** Здесь важно продемонстрировать готовность делать первые, наиболее трудные самостоятельные шаги по реализации своих планов и перспектив;
- 4) **относительная устойчивость профессиональных перспектив,** особенно на ответственных этапах карьеры. Например, в момент поступления в уже выбранный институт. Это предполагает готовность противостоять различным внешним и внутренним воздействиям, которые могут внести сумятицу в действия и конкретного человека, и семьи, и руководителей, решающих карьерные вопросы своих сотрудников;
- 5) **реалистичность и гибкость профессиональных перспектив,** когда человек (желательно еще на этапе подготовки к профессиональным выборам) учитывает все изменения на рынке труда (или на рынке образовательных услуг) и своевременно вносит коррективы в свои профессиональные намерения;
- 6) **перспективность ЛПП, ориентация на успех (за свой счет).** Это предполагает построение образа жизненного и профессионального успеха с учетом реальностей окружающего мира. Без учета социально-экономических, политических и даже идеологических реальностей трудно рассчитывать на то, что карьерные усилия данного человека (или школы) будут по достоинству оценены большинством окружающих. Это самый сложный критерий эффективности, поскольку сами образы успеха могут быть разными и даже противоречивыми, а конкретному субъекту самоопределения приходится делать свой выбор;
- 7) **этическая состоятельность профессиональных выборов.** Она может рассматриваться на уровне нормативно-правовом, моральном и на уровне ценностно-смысловом (с учетом нравственной зрелости и совести конкретного субъекта самоопределения). Это также один из наиболее сложных и спорных критериев эффективности профори-

ентации. Здесь вряд ли возможны четкие математические измерения этической состоятельности. Этическая оценка профессиональных выборов лучше осуществляется на уровне здравого смысла (жизненной и профессиональной интуиции) или с учетом опыта культуры, где выработаны свои этические критерии оценки различных героев мифов, сказок и лучших произведений литературы и кино;

- 8) **оптимизм по отношению к своему профессиональному будущему.** Субъект профориентации, несмотря на проблемы и сложности, все-таки верит, что найдет свое место в мире (или в рамках данной организации).

О цели жизни

Центральным (ключевым) теоретическим конструктом для нас является «цель жизни». Цель жизни — словосочетание, которое относительно редко встретишь в научной психологической литературе (и не только в психологической). Мы мало знаем о том, как и когда этот конструкт сознания возникает во внутреннем мире человека, какую роль выполняет.

Б. Ф. Ломов подчеркивал, что жизненную цель личности следует отличать от конкретных целей: «Но цель любой отдельной деятельности раскрывает лишь какую-то одну сторону направленности личности, проявляющуюся в данной деятельности. Жизненная цель выступает в роли общего интегратора всех частных целей, связанных с отдельными деятельностями»¹.

Вместе с тем существует и сугубо практическая проблема, поскольку у молодых людей в определенном возрасте (12-14 лет) неизменно возникает вопрос о своем предназначении в этом мире. Но прямо им на этот вопрос никто не может (не умеет) дать ответа — ни родители, ни учителя, ни сверстники, ни консультанты. Необходимо сформулировать концептуальное и практическое решение этой проблемы. Для этого нам потребуется помимо теоретической модели еще и технологическая. В нашем случае в

¹ Ломов Б. Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. М, 1984.

качестве технологической выступает модель сквозных обучающих технологий, которую мы описываем в главе 7.

Очевидно, что процессы жизненного целеполагания (конструирования или нахождения своей цели жизни) у подростка очень тесно связаны с процессами *его жизненной самоопределения* (а по сути, включены в них). Поэтому на многие интересующие нас вопросы можно получить ответы, исследуя процессы жизненного самоопределения подростков. При этом форма и содержание, которые принимает цель жизни в разные периоды развития человека, может, по нашему мнению, служить индикатором (измерителем) различных компонентов жизненного самоопределения.

Наша базовая модель

Итак, мы исходим из того, что центральным (базовым) конструктом, вокруг которого выстраивается мировоззрение человека, является *цель жизни*.

В разные периоды жизни цель жизни может принимать различные формы.

Наша гипотеза состоит в том, что в подростковом возрасте цель жизни почти всегда принимает *форму образа будущей профессии*. Поэтому поэтапное обучение подростка умению самоопределяться в профессиональной сфере, формирование у него образа своего профессионального будущего равносильны обучению подростка конструированию своей цели жизни.

Например, если взглянуть на подборку сочинений «Цель моей жизни», то получается, что у большинства подростков жизнь заканчивается лет в тридцать. Дальше они не видят никаких целей. Они хотят получить престижное образование и устроиться на хорошую работу — И ЭТО ВСЕ! В этом нет ничего ужасного, мы не хотим ничего менять. Мы призываем просто воспользоваться моментом и, обучая одному (навыкам самостоятельного выбора профессии), подспудно научить еще и другому (навыкам жизненного самоопределения).

Отсюда мы делаем заключение, что нужно изменить отношение родителей, педагогов и психологов к процедуре

профориентации и увидеть в выборе профессии совершенно новое содержание.

Посмотрим сначала на модель целиком (представьте ее объемной!), а затем разберем (обсудим) ее отдельные блоки.

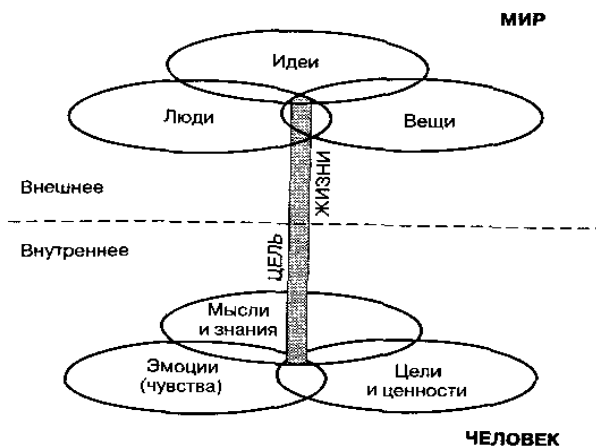


Рис. 5

Каждой зоне (внешней и внутренней), которые вы видите на модели, мы можем присвоить символическое название, отражающее как бы философскую сущность своей зоны. Внешняя зона — это МИР (среда, в которой живет и развивается человек). Внутренняя зона — это ЧЕЛОВЕК (его внутренний мир, его «Я»).

Здесь мы должны остановиться и сделать несколько важных замечаний, поскольку тренеру-практику приходится (хочет он этого или нет, осознает или нет) внутри СВОЕГО тренинга решать свой «основной философский вопрос» (употребляю в переносном смысле. — Ю. Т.). Вопрос этот можно сформулировать так: «С какой стороны выстраивать конструкцию конкретного тренинга — со стороны внешнего МИРА или со стороны ЧЕЛОВЕКА (его внутреннего мира)?» Готового, тем более правильного ответа на этот вопрос нет.

С нашей точки зрения, тренинг профессионального самоопределения должен выстраиваться со стороны внешнего мира. В противном случае вы рискуете создать непло-

хой тренинг личностного роста (само по себе это не плохо как второстепенная задача), но при этом вы не решаете главную задачу своего тренинга — задачу по созданию внешних и внутренних инструментов для профессионального самоопределения участников вашего тренинга.

При подборе упражнений нужно не забывать о трех взаимосвязанных задачах:

- 1) структурирование в сознании участников внешнего мира (своего опыта);
- 2) структурирование внутреннего мира (сознания);
- 3) интегрирование структур внешнего и внутреннего мира (в нашей версии — через цель жизни).

В этой связи для утилитарных целей строительства конкретного вида тренинга нам нужно каким-то образом представить МИР. С нашей точки зрения, достаточно очень простой структуры (мир идей, мир людей и мир вещей). Но можно структурировать мир и по-другому (на субъективное усмотрение конструктора тренингов).

Внутренний мир тоже нужно как-то структурировать. Нам кажется, что для этого подходит простой (и интуитивно-понятный) способ деления внутреннего мира человека на три сферы: 1) цели и ценности; 2) эмоции и чувства; 3) мысли и знания. Это деление соответствует трем сферам психики человека: мотивационно-деятельностной, эмоциональной и когнитивной.

Здесь возникает важнейший вопрос — что связывает структуры внешнего и внутреннего мира человека? Наш ответ такой: это ЦЕЛЬ ЖИЗНИ. На схеме вы можете увидеть ось, которая проходит через центр внешних и внутренних структур. Именно так мы и представляем цель жизни — как структуру сознания, объединяющую (интегрирующую) для человека его внутреннее и внешнее.

Отдельные замечания о цели и смысле жизни

В этом месте мы хотим сознательно сделать паузу и ответить тем из вас, кто сейчас задаст вопрос: «А не слиш-

ком ли глобально ставится вопрос автором? Так ли важна тема цели жизни для конкретного тренинга профессионального самоопределения? Существуют ли в природе тренинговые инструменты, которые дают возможность работать с целями и смыслами участников?» Наши ответы: «не слишком», «очень важна», «существуют» (например, см. упражнение «Тест предельных смыслов»).

Вопрос не в том, говорите вы на своем тренинге с участниками о цели жизни или нет. Вопрос в другом — понимаете ли вы сами (как тренер, отвечающий за результат, а не только за процесс) роль и важность этой части сознания ваших участников для их профессионального и личностного самоопределения. А работать с «целью жизни» можно и не произнося тех самых «магических» слов! Довольно часто на практике мы так и делаем, поскольку боимся, что если перекармливать участников «жизненным самоопределением», то это может восприниматься ими как «морализация».

Цель жизни мы представляем как искусственный конструкт сознания (специально сконструированный), отвечающий за «связывание» различных внутренних и внешних сфер человека в единое целое, а также за «освещение» жизни человека особым светом смыслов. Это наше понимание. А как понимаете это вы?

Понятия, релевантные словосочетанию «цель жизни»

- | | |
|----------------------------------|---------------------------|
| 1) борьба за жизнь | 8) времяпрепровождение |
| 2) ведущая деятельность | 9) деятельность общества |
| 3) взаимодействие людей | 10) жизнедеятельность |
| 4) взаимоотношения с окружающими | 11) жизненная обстановка |
| 5) взгляд на жизнь | 12) жизненная перспектива |
| 6) виды деятельности | 13) жизненная позиция |
| 7) возрастные этапы | 14) жизненная стратегия |
| 16) жизненное событие | 15) жизненная цель |
| 17) жизненные задачи | 49) предназначение |
| 18) жизненные установки | 50) представление о жизни |
| 19) жизненные ценности | 51) привычки |
| 20) жизненный план | 52) принципы |
| | 53) программа |

- | | |
|----------------------------------|-------------------------------------|
| 21) жизненный путь | 54) пространство и время жизни |
| 22) жизненный сценарий | 55) работа |
| 23) жизненный цикл | 56) размеренная жизнь |
| 24) жизнь | 57) религиозные взгляды |
| 25) жизнь для других | 58) самореализация |
| 26) жизнь для идеи | 59) семейные отношения |
| 27) жизнь для себя | 60) система координат |
| 28) занятия | 61) способ поведения |
| 29) инициатива и ответственность | 62) способ, сферы жизнедеятельности |
| 30) интересы | 63) стереотипы жизни |
| 31) карма | 64) стиль жизни |
| 32) качество жизни | 65) стиль общения |
| 33) кодекс чести | 66) стиль поведения |
| 34) линия жизни | 67) стратегия жизни |
| 35) мировоззрение | 68) сценарий жизни |
| 36) направленность жизни | 69) судьба |
| 37) обустройство жизни | 70) существование |
| 38) обыденность | 71) течение жизни |
| 39) ограничение возможностей | 72) типичное поведение |
| 40) онтогенез | 73) увлечения |
| 41) организация времени | 74) удовлетворение потребностей |
| 42) осознание себя | 75) уклад жизни |
| 43) поведение | 76) уровень жизни |
| 44) повседневное поведение | 77) устройство |
| 45) подход к жизни | 78) хобби |
| 46) положение | 79) штампы |
| 47) понимание жизни | 80) штампы общения |
| 48) понимание людей | |

Глава 2

Целевые группы: подростки, родители, учителя

Эта небольшая глава описывает особенности главных целевых групп, на которые нацелен наш тренинг профессионального самоопределения:

- подростки;
- родители (члены семьи);
- учителя.

Одновременно они выступают и как три главных субъекта системы профорientации (см. главу 1). Это, другими словами, три главных игрока, и для каждого желательно найти свой индивидуальный подход.

Подростки

Первый вопрос, который должен решить для себя тренер, — как он будет относиться к подросткам на тренинге. Вариантов (выражаясь метафорически) два:

- большие дети;
- маленькие взрослые.

Мой выбор однозначен. Подростки — это маленькие **ВЗРОСЛЫЕ**. Так к ним надо относиться на тренинге.

Однако имеется еще одна большая проблема, о которой я обязан вас предупредить. Если говорить общими словами, то это проблема мотивации участников подростковых групп.

На практике это может выглядеть так. К вам на тренинг попадает 15-20 человек старших школьников, из которых примерно половину просто «добровольно-принудительно прислали» в группу — «сходи, может что изменится, может, человеком станешь». Причем если даже вторая половина группы высоко мотивирована, то мотивационный заряд этот очень быстро, не сомневайтесь, закончится. Что тогда делать? А вот что! Как только вы увидите такую ситуацию (вялая вовлеченность части группы), то сразу предложите группе разделиться на две части и образовать два круга. Один внутри (туда войдут мотивированные участники), другой (наблюдатели) снаружи. И спо-

койно продолжайте вести группу для внутреннего круга. Членам внешнего круга запрещается говорить и участвовать в дискуссиях и играх, но зато разрешено в любое время покинуть группу. Практика применения такого приема показывает, что те, кто сидит снаружи, или довольно быстро просятся во внутренний круг, или просто уходят с тренинга.

Родители

Для них тоже нужен тренинг, только однодневный. Вот список упражнений, которые, на мой взгляд, хорошо принимаются родителями:

- «Технология превращения мечты в цель»;
- Упражнение «Конструирование цели жизни»;
- Презентация формулы выбора профессии «ХОЧУ — МОГУ — НАДО»;
- Упражнение «Ежедневник»;
- Упражнение «Состязание мотивов»;
- Упражнение «Левый мозг — Правый мозг» (Теория мозговой доминанты Неда Херрманна);
- Упражнение «Тест предельных смыслов»;
- Упражнение «Жил-был у бабушки серенький козлик...»;
- Упражнение «Звездный час»;
- Упражнение «Прогулка в горы»;
- Упражнение «Что такое жизненный успех?»;
- Упражнение «Алгоритм принятия решения — графическое изображение»;
- Упражнение «Продолжение сказки — «ХОЧУ — МОГУ — НАДО»;
- Упражнение «Робинзонада»;
- Упражнение «Дорожная карта»;
- Упражнение «Снятие внутренних ограничений»;
- Упражнение «Карта жизни».

Этого набора вполне достаточно, чтобы создать однодневную программу для родителей.

Отдельно отмечу два упражнения, которые не вошли в список, но обязательны для родителей:

- Упражнение «Играем в профконсультанта — Методика

GROW».

- Упражнение «Личная профессиональная перспектива (ЛПП)».

Эти упражнения позволят родителям приобрести навыки профессионального наставничества и оказать достойную психологическую поддержку своим детям.

Лично я еще включаю в программу для родителей блок по обучению их так называемым «Я-высказываниям». Описание того, как этому научить (процедуры), вы легко найдете в других книгах.

Учителя

Это самая сложная, на мой взгляд, целевая группа. Есть ряд проблем:

- на тренинге учителя в большей степени хотят получить побольше инструментов и немедленно начать их применять по отношению к своим ученикам. Учителям не нравится «примерять все на себя», получать и анализировать свой опыт. Но они с удовольствием готовы передавать другим людям чужой опыт и знания;
- другая проблема — директивность и безапелляционность. Часто — прямое неприятие активных методов обучения. Плюс — эмоциональная холодность;
- третья — скепсис («Чему вы нас еще можете научить — мы и так все знаем»).

Исключения, конечно, имеются. Если вы учитель и по своей воле читаете эту книгу, то вы как раз и являетесь этим исключением. Приятно познакомиться, коллега!

Поэтому начинающим тренерам я категорически не рекомендую проводить тренинги с учителями. Причина — с этой целевой группой вы легко можете потерять уверенность в себе. Обидно, если из-за тактической ошибки наша страна «потеряет» талантливого тренера!

Обычно, чтобы втянуть учителей «поглубже», я начинаю играть с ними в профигры. При этом говорю, что это демонстрация упражнений и игр, которые они могут проводить в своих классах с учениками.

Вот список таких упражнений:

- Упражнение «Игра в лотерею» («рука судьбы», или

случайный выбор профессии).

- Упражнение «Профессия — специальность».
- Упражнение «Звездный час».
- Упражнение «Самая-самая».
- Упражнение «Если бы... я стал бы...».
- Упражнение «Профессия на букву...».
- Упражнение «Цепочка профессий».
- Упражнение «Угадай профессию».
- Упражнение «Заборы и овраги».
- Упражнение «Алгоритм принятия решения — графическое изображение».
- Упражнение «Рейтинг ошибок».
- Упражнение «Силовое поле выбора профессии» (что влияет на самоопределение).
- Упражнение «Личная профессиональная перспектива (ЛПП)».

И последнее. Если вы проникнитесь идеями технологии превращения мечты в цель и освоите ее изложение, то можете быть уверены, что учителям это тоже понравится.

Проблема вторичной профориентации

В современном динамичном мире людям часто приходится менять свои профессии и специальности. Поэтому возникает потребность в создании консалтинговых и тренинговых продуктов для взрослых.

Это касается не только тех, кто потерял свою работу, но затрагивает и социально вполне благополучных людей. По нашему мнению, процессы профессионального самоопределения играют совсем не последнюю роль в динамике так называемого «кризиса 40 лет».

Вероятно, некоторые из упражнений, описанных в этой книге, годятся и для взрослых, которые стоят перед необходимостью нового выбора. Буду рад и благодарен, если вы поделитесь со мной своим опытом в данной очень перспективной отрасли.

Глава 3

Вовлечение родителей

Мы уже упоминали, что процесс профессионального

самоопределения подростков без участия родителей возможен, но неэффективен.

Боюсь кого-либо обидеть и очень хочу быть правильно понятым, но, на мой взгляд, самым опасным врагом для детей, вступающих на путь профессионального самоопределения, являются их собственные родители. Представляю, как сильно многие родители сейчас возмущены! Однако, перефразируя классика, это как раз тот самый случай «горя от любви»! Не обижайтесь, родители, лучше читайте дальше!

Сложившаяся практика такова, что нормальные, любящие родители часто бросаются в две крайности:

- 1) пытаются принимать решения вместо своего ребенка;
- 2) самоустраиваются, снимая с себя любую ответственность (кроме «одеть» и «накормить»).

Но если не проводить с родителями отдельного тренинга по специальной программе, то как все-таки можно их вовлечь в процесс, хотя бы заочно?

Некоторые технологические стороны нашего тренинга позволяют вовлечь родителей в процесс профессионального самоопределения их детей.

Этические стандарты

До тренинга обязательно нужно получить письменное согласие родителей (опекунов) на участие ребенка в групповой работе (см. образец такого согласия в приложении 1).

Неукоснительное выполнение этого требования позволит наконец начать внедрение этических стандартов в практику проведения в школе групповой работы с подростками.

Но для нашего тренинга получение такого разрешения выполняет еще несколько функций:

- заставляет родителей *по-другому* включиться в процесс жизненного самоопределения их детей;
- принять на себя часть ответственности за процесс и за результат;
- психологически подготовить родителей к возможным изменениям ценностных ориентаций у их детей.

Домашнее задание для подростков

Когда я провожу свои тренинги, то стараюсь давать

подросткам такие задачи в качестве домашней работы, которые они могут выполнять вместе со своими родителями. Более того, я прошу подростков об этом!

Примером такого задания может быть написание сочинений на тему «Цель моей жизни» или «От чего я спасаю мир?».

Еще я прошу, чтобы дети дали заполнить родителям специальную анкету с вопросом «Что вы считаете главным в воспитании ваших детей?». Для меня это отличный повод, чтобы дать возможность родителям поговорить со своими детьми о ценностях жизни.

Дети как коучи для своих родителей

На первый взгляд это какой-то фантастический вариант. Все должно быть наоборот. Это родители должны научиться выполнять функции наставников для своих детей.

Мне представляется, что *гиперопека* родителей и инфантилизм детей — это разные стороны одной и той же медали. Поэтому тренинг для подростков не может быть эффективным, если одновременно не позаботиться и о соответствующей образовательной программе для их родителей.

Идеально, если тренинг для родителей будет предшествовать тренингу с подростками.

Но реальная жизнь — это другое. На данном этапе я вижу возможность снять проблему неподготовленности родителей путем дополнительного обучения подростков навыкам взаимодействия со своими родителями в стиле «коучинг». На первый взгляд кажется абсурдным, что дети станут наставниками для своих родителей, но именно в этом эвристическом приеме мы видим на сегодняшний день, единственную возможность что-то противопоставить неадекватной активности родителей. Пусть сами дети учат своих родителей «вести себя правильно» и занимать «свою правильную позицию». Это, ко всему прочему, дополнительно сможет повысить ответственность и самих детей, а также закрепит навыки, полученные на тренинге. Эта задача хоть и сложная, но иногда выполняемая.

Глава 4

Программа тренинга

В этой главе я намерен описать структуру и логику тренинга профессионального самоопределения.

Другими словами, здесь я расскажу, из каких кубиков можно сложить конструкцию тренинга.

В завершающей части этой главы вы сможете также ознакомиться с идеей проекта по подготовке региональных тренеров для школ, способных проводить тренинги со старшеклассниками и их родителями по теме «Профессиональное самоопределение».

Принцип «обучение через опыт»

Я, как тренер, являюсь старым приверженцем принципа «обучение через опыт». Опираясь именно на этот принцип, я и создавал концепцию нашего тренинга.

Если подходить к вопросу обучения совсем грубо, то можно различить два разных подхода:

- 1) обучение через теорию – это когда сначала рассказывают теоретические положения, а затем дают практические задания для закрепления теоретических знаний;
- 2) обучение через опыт – сначала человеку дают возможность действовать и получать какой-то практический опыт, а затем предлагают самому этот опыт осмыслить и самому сделать обобщенные (читай теоретические) выводы.

Второй путь сложнее для реализации, но намного эффективнее в некоторых случаях.

Я убежден, что обучать навыкам профессионального и жизненного самоопределения НУЖНО именно через опыт. В жизни так на самом деле и происходит. Только этот стихийный процесс почти невозможно контролировать. Хорошо сконструированный и хорошо проведенный тренинг, использующий принцип «обучения через опыт», вполне может заменить стихийный процесс приобретения и осмысления опыта, который может длиться годами.

Тренинг — это специально организованный кусочек настоящей жизни участников, где можно совершать ошибки и получать опыт без потерь.

Левополушарные и правополушарные участники

Когда я собирал и разрабатывал коллекцию упражнений, то старался включать упражнения, которые бы учитывали особенности мышления и восприятия участников, у которых доминируют разные полушария головного мозга.

Например, мне представляется, что упражнение «Мой образ мира» — это упражнение для «левополушарных» участников, а «Карта жизни» скорее сконструировано для «правополушарных» участников. Поэтому я стараюсь включать в свои программы и то и другое.

Наконец, существует упражнение, которое непосредственно помогает участникам определить (методом самоанализа), какая половина мозга у них является доминирующей. Упражнение так и называется «Левый мозг — Правый мозг (теория мозговой доминанты Неда Херрманна)».

Чему учим на тренинге

Обучение навыкам профессионального самоопределения (и как частный случай — самостоятельного выбора профессии) — это скорее *модель* для формирования более универсальных навыков, необходимых для жизни в целом.

Научить подростка ВЫБИРАТЬ — вот главная концептуальная цель тренинга. Выражаясь научным языком, я хочу на своих тренингах научить подростка «быть субъектом» (смотри работы Е. А. Климова, Н. С. Пряжникова и др.).

Тренинг профессионального самоопределения — специализированный, поэтому я сознательно не ставлю целей научить участников другим важным навыкам (например, коммуникативным). Однако я и не отвергаю возможности включения в программу таких модулей, поскольку для меня навыки самостоятельного выбора профессии — это только ширма (уловка), чтобы на волне естественного интереса подростков к этой теме «протащить» в их сознание и другие мысли о жизни в целом.

Модули и блоки

Модуль — это относительно самостоятельная тематическая единица («кирпичик»), из множества которых выстраивается оригинальная конструкция конкретного тренинга.

Модуль имеет собственные цели, его можно использовать в составе других тренингов или даже совершенно самостоятельно. Например, целью модуля может быть освоение участниками формулы выбора профессии («хочу — могу — надо»). Для достижения этой цели используется специальный набор упражнений. По жанру и по форме упражнения могут быть самыми разными (лекции, игры, упражнения, квазипсихотерапевтические сессии, дистанционные курсы).

Модули могут взаимодополнять друг друга. Их наполнение может пересекаться, т.е. одно и то же упражнение может входить в разные модули.

Блок тренинга — это строго ограниченный временными рамками кусок (отрезок) тренинга. Блок может целиком совпадать с тематическим модулем, а может и включать в себя разные компоненты различных модулей.

Таким образом, блок — это, скорее, физическая единица тренинга, а модуль — логическая.

Тематические модули программы тренинга

Можно выделить несколько тематических модулей. Для каждого модуля разработано (подобрано) одно или несколько упражнений. Каждый модуль вносит свой вклад в развитие участников тренинга.

- Цель жизни (конструирование и формулирование цели своей жизни).
- Формула выбора профессии (освоение навыка «ХОЧУ — МОГУ — НАДО»).
- Цели и ценности (навыки превращения мечты в цель, навык взятия ответственности, эмоциональный интеллект).
- Личные истории и сказки (навыки самоанализа и рефлексии, формирование новых образов поведения).
- Мир профессий (навыки сбора и анализа информации, алгоритмы выбора профессии).

- Коучинг и наставничество (навыки наставничества, са-моменеджмент, психологическая готовность к измене-ниям, навыки планирования карьеры).
- «Карта жизни» и образ мира (целостное видение буду-щего, мир людей, мир вещей, мир идей, события жизни, образ успеха).

Ниже я дам по отдельности краткое описание всех тематических модулей и укажу, какие упражнения (см. главу 6) можно использовать в каждом из них. Обратите внимание, что некоторые упражнения могут входить в со-став разных модулей.

Вспомогательные упражнения

Без вспомогательных упражнений трудно обойтись. Например, обязательно для работы с подростками нужно включать в свою программу различные двигательные, раз-влекательные упражнения (мне нравится называть их «бодряками»). Вы можете найти большую подборку таких упражнений в книге Л. Анн «Психологический тренинг с подростками» (СПб., 2005). Это очень хорошая книга — я могу вам ее рекомендовать.

В нашу коллекцию включено только два упражне-ния этого типа:

- Упражнение «Ежедневник» (знакомство участников).
- Упражнение «Автобусная остановка» (сбор ожиданий участников от тренинга).

Модуль «Цель жизни»

Я очень осторожно включаю упражнения этого мо-дуля в тренинги. Нужно всегда сначала убедиться, что участники хотят говорить и думать о своей цели жизни. Пока многих эта тема пугает.

- Упражнение «Сочинение "Цель моей жизни"» — часто использую как предварительное задание для подрост-ков перед тренингом. Дополнительно прошу родителей помочь своим детям (только советом и рассуждениями) написать это сочинение.
- Упражнение «Конструирование цели жизни» — чаще всего использую упражнение внутри «Технологии пре-

вращения мечты в цель» (так это сделано и в нашей книге (см. главу 5)).

Модуль «ХОЧУ — МОГУ — НАДО»

«Лучшее — враг хорошего!» Поэтому я использую известную всем формулу выбора профессии: «ХОЧУ — МОГУ — НАДО» (по выражению Н. С. Пряжникова — «три кита»).

Я начинаю свой тренинг с того, что рисую на флип-чарте три пересекающиеся круга (см. приложение 2) и объясняю значение каждого компонента.

■ **ХОЧУ** — это пространство желаний, целей, интересов, стремлений.

■ **МОГУ** — это пространство способностей, талантов, состояние здоровья.

■ **НАДО** — это пространство запросов от рынка труда, социально-экономические проблемы региона, тенденции в развитии мировой экономики.

Оптимальный выбор профессии лежит на пересечении трех пространств (трех кругов).

Еще я предупреждаю участников, что все последующие упражнения и игры обязательно в той или иной степени попадут в один или несколько из этих кругов. И дальше, по ходу тренинга, я неоднократно возвращаюсь к этой формуле.

Вот список упражнений, которые «работают» на освоение участниками формулы выбора профессии.

■ **ХОЧУ:**

- Упражнение «Мои профессиональные желания».
- Упражнение «Состязание мотивов».
- Упражнение «Тест предельных смыслов».

■ **МОГУ:**

- Упражнение «Если бы... я стал бы...».
- Упражнение «Снятие внутренних ограничений».
- Упражнение «Левый мозг — Правый мозг»
(Теория мозговой доминанты Неда Херрманна).

■ **НАДО:**

- Упражнение «Контрольные списки».

- Упражнение «Робинзоада».
- И дополнительно:
- Упражнение «Продолжение сказки — «ХОЧУ - МОГУ — НАДО».

Модуль «Цели и ценности»

Этот тематический модуль представляется нам главным в формировании навыков, необходимых для самоопределения.

В свою очередь, центральное место внутри блока занимает «ТЕХНОЛОГИЯ ПРЕВРАЩЕНИЯ МЕЧТЫ В ЦЕЛЬ», которой мы посвятили целую главу (см. главу 5).

Есть еще несколько упражнений для тренировки навыков целеполагания и осознания своих ценностей.

■ ЦЕЛИ:

- Упражнение «Дорожная карта».
- Упражнение «Заборы и овраги».
- Упражнение «Тест предельных смыслов».
- Упражнение «Группа взаимной поддержки».

■ ЦЕННОСТИ:

- Упражнение «Что такое жизненный успех?».
- Упражнение «Прогулка в горы».
- Упражнение «Звездный час».
- Упражнение «Самая-самая».
- Упражнение «Индивидуальный образ мира».
- Упражнение «Карта жизни».

Теперь несколько дополнительных комментариев к упражнению «Что такое жизненный успех?».

В качестве источника я использовал материалы из исследовательского проекта «Томская инициатива» (http://www.e-xecutive.ru/publications/analysis/article_1423/), они размещены в приложении 4. Ниже приведены статистические результаты опроса по всероссийской выборке, взятые мною из того же источника. Эти данные могут вам понадобиться для собственной ориентации (как тренера) в проблематике ценностей и при дискуссии во время проведения упражнения.

Что такое жизненный успех?

- Наличие семьи и детей — 54%.
- Уважение окружающих — 37%.
- Интересная работа — 33%.
- Наличие надежных друзей — 30%.
- Честно прожитая жизнь — 30%.
- Жить не хуже других — 15%.
- Возможность быть самому себе хозяином — 14%.
- Реализация своих творческих способностей — 12%.
- Богатство — 11%.
- Яркие жизненные впечатления — 4%.
- Быть первым во всем, что мне кажется важным — 3%.
- Победа над своими врагами — 3%.
- Высокая должность — 2%.
- Наличие престижной собственности — 2%.
- Обладание властью — 1%.
- Достижение известности, популярности — 1%.

Способы достижения успеха

- Получить хорошее образование — 19,1%.
- Упорно и последовательно отстаивать свои интересы — 17,8%.
- Обладать талантом, способностями — 13,3%.
- Уметь приспосабливаться к обстоятельствам — 10,3%.
- Удача, счастливое стечение обстоятельств — 7,7%.
- Наличие нужных связей — 6,9%.
- Быть жестким, уметь идти на пролом ради поставленной цели — 6,1%.
- Иметь обеспеченных и влиятельных родителей и других родственников — 2,4%.
- Активно участвовать в общественной жизни, политике — 1,4%.

Что считают главным в воспитании детей?

- Дать хорошее образование — 71,7%.
- Воспитание честности и доброты — 36,9%.
- Прививать самодисциплину, трудолюбие, организованность — 29,2%.
- Воспитание мужества, стойкости, умения постоять за себя - 28,3%.

- Обучение профессии, которая всегда дает кусок хлеба, — 22,1%.
- Воспитание независимости и самостоятельности — 18,4%.
- Развитие умственных способностей — 13,5%.
- Научить приспосабливаться к обстоятельствам — 8,9%.
- Сформировать деловые способности, деловую хватку — 13,1 %.
- Формирование гражданской позиции, убеждений — 3,9%.
- Приобщение к национальной культуре — 3,7%.
- Воспитать искреннюю веру в Бога — 7,2%.
- Воспитание терпимости — 6,1%.
- Приобщение к демократическим ценностям — 0,7%.

Модуль «Личные истории и сказки»

На вашей группе всегда должно быть место для личных историй. Лучше пожертвовать рядом упражнений, но предоставить участникам возможность поговорить о себе, о своей жизни, о своих целях.

Ряд упражнений стимулирует участников для того, чтобы они начали анализировать и осознать свой опыт:

- Упражнение «События моей жизни».
- Упражнение «Прогулка в горы».
- Упражнение «Жил-был у бабушки серенький козлик...».
- Упражнение «Продолжение сказки про зайца».
- Упражнение «Продолжение сказки — «ХОЧУ — МОГУ — НАДО».

Модуль «Мир профессий»

В этот модуль собраны упражнения, которые расширяют видение участников, повышают уровень их эрудиции, учат навыкам анализа в конкретных ситуациях выбора профессии:

- Упражнение «Заборы и овраги».
- Упражнение «Алгоритм принятия решения — графическое изображение».
- Упражнение «Рейтинг ошибок».
- Упражнение «Силовое поле выбора профессии» (что

влияет на самоопределение).

- Упражнение «Личная профессиональная перспектива (ЛПП)».
- Упражнение «Игра в лотерею» («рука судьбы», или случайный выбор профессии).
- Упражнение «Профессия — специальность».
- Упражнение «Звездный час».
- Упражнение «Самая-самая».
- Упражнение «Если бы... я стал бы...».
- Упражнение «Профессия на букву...».
- Упражнение «Цепочка профессий».
- Упражнение «Угадай профессию».

Модуль «Коучинг и наставничество»

Идея этого модуля — научить участников тренинга помогать и поддерживать других в ситуациях выбора.

Честно скажем, что для многих подростков это довольно сложная (в силу возраста) задача, однако это не то основание, по которому тренеру нужно совсем отказаться от этих упражнений в своей программе тренинга.

Единственная рекомендация — подходите к этой теме аккуратно и будьте готовы «свернуть» свою активность в этом направлении в любой момент.

- Упражнение «Советчик».
- Упражнение «Играем в профконсультанта - Методика GROW».
- Упражнение «Снятие внутренних ограничений».
- Упражнение «Личная профессиональная перспектива (ЛПП)».

Модуль «Карта жизни и образ мира»

Назначение этого модуля — интеграция, создание у участников в некотором смысле целостной картины окружающего мира и своей жизни. Это субъективные (индивидуальные) модели, которые участники могут использовать во многих ситуациях профессионального и жизненного самоопределения:

- Упражнение «Индивидуальный образ мира».
- Упражнение «Карта жизни».

Вариант программы тренинга для подростков

Чтобы у вас могло сложиться представление о том, как можно составить программу из отдельных упражнений, я публикую (для примера) программу тренинга «Карта жизни: самостоятельный выбор профессии» для старшеклассников, в которую я включил свои любимые упражнения.

Это двухдневная программа. И скажу честно, я ни разу ее еще не выполнил (в том виде, как она здесь представлена). О причине я уже упоминал — надо давать участникам свободу высказываний.

День первый	
Вступление и презентации формулы выбора профессии «ХОЧУ - МОГУ - НАДО»	15 мин
Знакомство (Упражнение «Ежедневник»)	40 мин
Сбор ожиданий участников (Упражнение «Автобусная остановка»)	25 мин
Обсуждение и установление правил поведения в группе	
Упражнение «Состязание мотивов»	10 мин
Перерыв	15 мин
Упражнение «Игра в лотерею» («рука судьбы», или случайный выбор профессии)	10 мин
Упражнение «Мои профессиональные желания»	15 мин
Упражнение «Самая-самая»	10 мин
Упражнение «Тест предельных смыслов»	20 мин
Упражнение «Жил-был у бабушки серенький козлик...»	15 мин
Обед	1 час
«Технология превращения мечты в цель»	40 мин
Упражнение «Прогулка в горы»	30 мин
Перерыв	30 мин
Упражнение «Индивидуальный образ мира»	30 мин
Упражнение «Что такое жизненный успех?»	40 мин

Домашнее задание — анкета для родителей	10 мин
День второй	
Начало дня — вспоминаем вчерашний день и начинаем наполнять оценочные анкеты	10 мин
Упражнение «Цепочка профессий»	10 мин
Упражнение «Контрольные списки»	20 мин
Упражнение «Алгоритм принятия решения — графическое изображение» или	50 мин
Упражнение «Продолжение сказки — «ХОЧУ — МОГУ — НАДО»	
Перерыв	15 мин
Упражнение «Рейтинг ошибок»	15 мин
Упражнение «Группа взаимной поддержки»	30 мин
Упражнение «Робинзонада»	40 мин
Обед	1 час
Упражнение «Звездный час»	15 мин
Упражнение «Левый мозг — Правый мозг (теория мозговой доминанты Неда Херрманна)»	20 мин
Упражнение «Дорожная карта»	30 мин
Упражнение «Снятие внутренних ограничений»	20 мин
Перерыв	30 мин
Упражнение «Конструирование цели жизни»	30 мин
Упражнение «Карта жизни»	40 мин
Упражнение «Советчик»	15 мин
Завершение группы, сбор оценочных анкет	

И в завершение, я всегда буду рад получить ваши версии программы этого тренинга (на электронный адрес LIFEMAP@1A-System.com).

Подготовка тренеров для школ (проектная идея)

Этот раздел содержит краткое изложение (идею) проекта по проведению отбора кандидатов и подготовке

группы тренеров для работы в школах, работающих в области профессионального самоопределения старшеклассников.

Учебная программа, как мы ее видим, будет состоять из 3 очных сессий (в форме тренингов), трех дистанционных циклов и «производственной практики» (каждый участник должен провести 10-15 дней тренингов под надзором наставников и наблюдателей).

В процессе обучения участники программы освоят, как минимум, два базовых тренинга:

- 2-дневный тренинг «Карта жизни: самостоятельный выбор профессии» (другой вариант названия — «Профессиональное самоопределение подростков»);

- 1-дневный тренинг «Эффективное родительское поведение в ситуации выбора профессии их детьми».

Для организации процесса подготовки тренеров предполагается использование сквозных (комбинированных) технологий обучения, суть которых состоит в комбинировании очных и дистанционных сессий (см. главу 7).

Мы предполагаем, что этот проект вполне может быть реализован на территории отдельного региона (субъекта федерации).

Источниками финансирования могут быть:

- гранты;
- местный бюджет;
- фонды местных сообществ.

Предполагаемые этапы проекта

1. Обсуждение целей и бюджета проекта с региональным заказчиком.
2. Проведение социологического исследования потребностей в данной услуге среди учеников, родителей и школ.
3. Подписание договора с заказчиком (заказчиками).
4. Широкое информирование целевых групп (реклама) и прием заявлений-анкет на участие в конкурсе от потенциальных участников учебной программы.
5. Процедура конкурсного отбора:
 - тестирование;

- творческие задания;
 - видеопробы;
 - экспертное заключение;
 - пробный дистанционный курс (проверка способности учиться по этой форме).
6. Формирование группы (20-25 человек) и заключение контрактов с участниками проекта.
7. Первая очная сессия (5 дней):
- участники 3 дня (как обычные участники) работают в группе тренинга «Профессиональное самоопределение для подростков»;
 - 2 дня сессии будут посвящены разбору методических приемов тренера (тренинг для тренера). Начало ведения профессионального дневника.
8. Первый дистанционный теоретический курс по электронной почте (2 месяца) — *«Психология подросткового возраста. Теория профессионального и жизненного самоопределения»*. Самостоятельное проведение просветительских бесед в школах с родителями десятиклассников для подготовки себе «фронта работ» на будущий период «производственной практики».
9. Вторая очная сессия (5 дней):
- 2 дня — тренинг эффективного родительского поведения;
 - 3 дня — изучение тренерских приемов и техник (тренинг для тренеров).
10. Второй дистанционный теоретический курс — *«Уроки тренерского мастерства. Тренерские инструменты»*. Самостоятельное опробование отдельных тренерских инструментов (упражнений) в школах.
11. Третья очная сессия (5 дней):
- 2 дня — тренинг личностного роста и развития тренерского самосознания. Тренинг по созданию региональной тренерской сети;
 - 3 дня — проведение участниками коротких самостоятельных блоков тренингов (1-2 часа) и обучение навыкам профессиональной супервизии (наблюдения).
12. Третий дистанционный курс — *«Диагностика потреб-*

ностей в обучении, оценка результатов тренингов». Проведение участниками 10 самостоятельных тренингов (1-2 дня) профессионального самоопределения в школах (с участием супервизоров и выборочным ведением видеозаписи).

13. Выдача сертификатов. Заключение контрактов со школами и департаментами образования на проведение серии тренингов с подростками и родителями.

Результаты проекта

В результате выполнения проекта будет подготовлено 20-25 профессиональных тренеров, способных проводить востребованные в школах тренинги для старшеклассников и их родителей. Всего в результате практики участников программу тренинга по самостоятельному выбору профессии пройдут 3000 старшеклассников (20 тренеров x 10 групп x 15 участников в группе).

Далее такое же количество подростков может участвовать в тренингах ежегодно уже на основе долгосрочных договоров со школами.

Глава 5

Цель жизни и «Технология превращения мечты в цель» (семь шагов)

Боюсь кого-либо разочаровать, однако в этой главе мы не будем говорить о том, как достичь успеха в жизни. Речь пойдет о другом — как упорядочить свою жизнь через ясное представление о своих целях, о том, чего хочется.

Как появилась на свет эта технология

Свой первый полномасштабный тренинг я провел в феврале 1990 г. В каждой группе я спрашивал участников о их целях на тренинге и получал очень разумные ответы.

Однако со временем я стал подозревать, что многие (если не все) участники групп выдают желаемое за действительное. Другими словами, они активно высказывают свои пожелания, но мало что сами реально делают для достижения своих декларируемых целей. И я стал догадываться, что то, о чем они говорят, — ЭТО НЕ ЦЕЛИ, а что-то другое, имеющее вместе с тем прямое отношение к цели. После углубленного изучения и обдумывания вопроса со всех сторон появился на свет модуль, который я назвал «Технология превращения мечты в цель».

Мечта и Цель (начинаем диалог с группой)

Представьте себе, что вы тренер и перед вами сидят участники вашей тренинговой группы.

Спросим у группы: «Кому кажется, что он умеет формулировать ЦЕЛИ?»

Можете не сомневаться, обязательно поднимутся 2-3 руки. Попросите тех, кто поднял руки, сформулировать (сказать) вслух *любую* свою ЦЕЛЬ.

Что обычно говорят участники группы? Скажем сразу, что их ответы не отличаются особой оригинальностью. Обычно мы слышим такие ответы: «новый красивый автомобиль», «дом в пригороде», «высшее образование», «путешествия по миру», «счастье детей» и т. п.

«Отлично! — скажете вы, — а теперь назовите *любую* свою МЕЧТУ».

И что вы услышите?.. То же самое — «ученое звание», «новый красивый автомобиль», «квартира», «путешествия»!!!

В этом месте выдержите паузу и затем спросите с легкой иронией: «Кто в группе видит разницу между произнесенными формулировками "мечты" и "цели"?» И далее, не дожидаясь ответа, еще один вопрос вдогонку: «В чем конкретно вы видите эту разницу?»

Вы услышите в ответ примерно следующее: «Цель достижима, а мечта нет», «Цель более приземлена, а мечта более возвышена», «Цель ближе, а мечта дальше» и т. д. Но могут быть и другие высказывания.

Попробуйте задать все тот же вопрос, но уже иначе.

Для этого «нарисуйте» такую ситуацию: «Включите свое воображение. Представьте, что в эту комнату зашел незнакомый человек с улицы. Я попрошу вас еще раз в случайном порядке произнести слово в слово свои формулировки. Как вы думаете, этот человек сумеет определить, в каком случае вы говорите о МЕЧТЕ, а в каком — о ЦЕЛИ?»

Так в чем все-таки разница между формулировкой мечты «Хочу красивый автомобиль!» и формулировкой цели «Хочу красивый автомобиль!»? Ответ очевиден: в самих словах разницы нет никакой! Тогда что, получается, мечта и цель — это одно и то же?

И ДА и НЕТ.

Надо разобраться. А объяснить разницу лучше с использованием метафоры.

Метафора (красивое сравнение)

Решим простую задачку.

Представьте, что у меня в правой руке СЫРАЯ курица. Обыкновенная такая, слегка синеватая.

А в левой руке я держу тарелку с приготовленной КУРОЙ-ГРИЛЬ.

Скажите, то, что у меня в правой руке, — это курица? Курица.

А в левой руке? Тоже курица.

Вопрос: тогда в чем различие между этими двумя курицами?

Ах, вы говорите, что между сырой и жареной курицей лежит *технологический кулинарный процесс*, который превращает сырой полуфабрикат в готовый к употреблению продукт?! Разумеется, вы правы.

Между мечтой и целью тоже лежит некоторый интеллектуальный процесс, который обеспечивает превращение МЕЧТЫ в ЦЕЛЬ.

Таким образом, нам нужно понять, какие шаги нужно проделать, чтобы превратить полуфабрикат в готовый продукт. Это как в поваренной книге: делай раз, делай два... У нас будет 7 шагов.

На что обречена хорошо приготовленная кура-гриль? Правильно, она ОБРЕЧЕНА БЫТЬ СЪЕДЕННОЙ.

А магия правильно «приготовленной» цели в том, что **ЦЕЛЬ ОБРЕЧЕНА НА ДОСТИЖЕНИЕ**. Многие из читателей, я предполагаю, не смогут сразу согласиться с последним утверждением. Однако, я не сомневаюсь, со временем вы убедитесь, что это действительно так.



Рис. 6

Мечта — это полуфабрикат, из которого можно приготовить цель. И этот процесс, как я уже сказал, состоит из 7 последовательных шагов.

1. Определяем критерии достижения цели. (Как я узнаю, что моя цель достигнута?)
2. Соглашаемся с ценой вопроса. (Чем и сколько я готов заплатить за это?)
3. Назначаем точную дату достижения цели. (Когда я достигну того, чего хочу?)
4. Проводим анализ трудностей. (Внешние организационные трудности и внутренние психологические опасности.)
5. Ищем символическую награду. (Какой я воздвигну «памятник» моей победе?)
6. Делаем письменный договор с самим собой.
7. Конструируем ежедневную «самопогонялку» — читаем договор ВСЛУХ.

А теперь разберем каждый шаг по отдельности. Однако перед этим несколько слов о подходах к обучению.

Как можно учить кулинарии?

Допустим, я решил научить вас готовить куру-гриль на вертеле. Я могу просто рассказать (написать) о последовательности процедур (помыть, посолить, поперчить, насадить и т. д.) и пожелать вам успеха в кулинарном экспериментировании. А можно поступить по-другому: дать вам курицу, печь с грилем, приправы и попросить начать готовить, поправляя вас по ходу дела. Это называется «обуче-

ние на рабочем месте». Второй способ, по общему признанию, во многих случаях более эффективен.

Так и надо поступать в реальной группе. Подойдите по очереди к каждому участнику группы и попросите вслух сформулировать любую свою мечту. Подчеркните - ЛЮБУЮ (даже самую фантастическую или амбициозную). А затем попросите записать в конспектах то, что участники только что произнесли вслух, — обязательно слово в слово.

Попутно помогите участникам вашей группы преодолеть свои естественные страхи и внутреннее сопротивление — скажите, что это только учеба, это больше похоже на игру. Это все как бы понарошку!

Очень вероятно, что после поименного опроса в группе вы обязательно услышите одну или несколько формулировок из этого списка типичных мечтаний:

- хочу хорошую профессию (работу);
- хочу красивую машину;
- хочу путешествовать;
- хочу поступить в вуз (определенный);
- хочу квартиру (свое жилье);
- хочу изучить иностранный язык;
- хочу выйти замуж (и никогда не встречается «жениться»!).

Далее запишите на флип-чарте в колонку цифры от 1 до 7 и продолжайте движение вперед по шагам.

Шаг 1. Как я узнаю, что моя цель достигнута?

Для многих это оказывается неожиданным вопросом. Действительно, на первый взгляд кажется, что ответ совершенно очевиден. Тренеры, проявите упорство, занудство (если хотите), изобретательность и помогите участникам своей группы освободиться от стереотипа (читай заблуждения), что когда нужное событие наступит, то узнать его будет очень легко.

Приведем пример. Спросите того, кто хочет в своих мечтах «посмотреть мир» (а такой участник обязательно будет в вашей группе): «Как вы узнаете, что побывали, например, в Париже?» Ответом в первый момент скорее

всего будет недоумение, а затем, постепенно, будут произноситься примерно такие слова: «Когда моя нога ступит на землю Парижа! Когда я увижу Эйфелеву башню и дотронусь до нее. Когда я целый день буду гулять по улицам Парижа! Когда я проживу в этом городе месяц...»

Еще пример. Как можно узнать, что у вас появилось собственное жилье? Варианты ответов: 1) в момент подписания договора купли-продажи; 2) в момент передачи денег; 3) в момент получения свидетельства о государственной регистрации прав собственности; 4) в момент подписания акта о передаче квартиры от одного собственника к другому; 5) когда вещи завезли; 6) когда «первую ночь переночевали»; 7) когда ремонт сделали.

Проявляйте наигранную «упертость» (прошу простить меня за сленг), задавая разным участникам неудобные вопросы из серии «По каким признакам вы узнаете, что цель уже достигнута? Это объективные критерии? А может какой-нибудь внешний, независимый наблюдатель их тоже отметить? »

В заключение дискуссии по этому шагу попросите всех участников обязательно ЗАПИСАТЬ хотя бы один КРИТЕРИЙ достижения их цели. А у себя на флип-чарте, напротив цифры 1, запишите слово «критерий».

Шаг 2. Если честно, чем вы готовы за это заплатить?

Когда вы будете задавать этот вопрос, сделайте ударение на слове «честно». Можете даже несколько раз повторить его, поскольку честность в вопросах справедливой платы за достижение цели — это главная проблема для ваших участников.

Помогите своим участникам, задав им еще один в общем-то риторический вопрос: «Вы ведь понимаете, что ничего в этой жизни не бывает бесплатно?»

«А чем мы обычно платим за достижение наших целей? Давайте перечислим все возможные "валюты"!»

Вы можете услышать следующие ответы от участников вашей группы:

- временем;

- деньгами;
- здоровьем;
- любовью;
- добрыми отношениями с людьми;
- жизнью;
- своим честным именем;
- унижением;
- нервами;
- отказом от удовольствий;
- дружбой;
- муками творчества;
- ...

Попробуйте задать провокационный вопрос: «Какая валюта самая дешевая?» После некоторой паузы вы почти наверняка услышите ответ: «Деньги!» После этого можете дать участникам своей группы совет: «По возможности старайтесь расплачиваться деньгами. Экономьте остальные ресурсы, поскольку есть НЕЧТО, чего нельзя купить за деньги!» Попросите участников привести примеры (дружба, любовь и т. д.). Кстати, будьте готовы к возможности серьезной дискуссии и не мешайте, если она возникнет в этом месте.

Попросите нескольких участников ответить — чем они собираются платить за достижение своих целей?

В заключение попросите всех участников честно записать у себя в рабочих тетрадях ответ на данный вопрос, а в это время на своем флип-чарте напротив цифры 2 напишите слово «плата».

История к месту

ЗА ВСЕ В ЭТОЙ ЖИЗНИ НАДО ПЛАТИТЬ

У одной женщины была мечта — иметь в гостиной большой белый ковер. Выйдя замуж, она купила ковер, но постоянно переживала из-за того, что домашние его пачкали.

Однажды, вся в слезах, она прибежала к соседке и рассказала ей про свое горе.

«Представь себе, — ответила ей та, — что в твоей гостиной ле-

жит большой белый ковер и он абсолютно чист». Что это значит?

Шаг 3. Укажите точную дату, когда ваша цель будет достигнута

Предупредите группу, что сейчас вы снова будете делать поименный (поголовный) опрос и объясните, для чего вам это нужно. Скажите, что без этого вам будет трудно объяснить странные рекомендации 7-го шага.

Попросите записать участников вашей группы точную дату достижения их цели, и не просто записать, а еще и запомнить, как при этом реагирует их ТЕЛО. Попросите желающих рассказать о своих телесных ощущениях в тот самый момент, когда они работали авторучкой и выводили свои цифры. Случается, что одних бросает в жар, а других — в холод, кто-то начинает ощущать «кирпичи на плечах» и т.п. (У меня, например, мурашки при этом бегут вдоль позвоночника.)

Напомните группе, что реакция их тела потребуется как аргумент при объяснении смысла 7-го шага технологии. (Читатели могут посмотреть содержание 7-го шага немедленно, перескочив через несколько пунктов).

Я обычно еще спрашиваю: «А есть в нашей группе такие, кто не написал точной даты (не смог, не захотел)? Хотите, я скажу вам прямо сейчас, когда будет достигнута ваша цель? Хотите? Я это знаю уже сейчас. НИКОГДА!!!» Вы тоже можете использовать этот прием, если посчитаете возможным.

В заключение я обхожу группу и прошу каждого по очереди вслух сказать дату (с точностью до дня), когда они планируют достигнуть своей цели.

А на флип-карте записываю возле цифры 3 слово «дата».

Шаг 4. Проанализируйте опасности на вашем пути

«Ведь вы понимаете, — говорю я участникам, — что ваш путь не будет усыпан розами, и даже если будет,

то в розах есть шипы!»

Можно все опасности, препятствия, «овраги, барьеры, непогоду, канавы, капканы»..., разделить на две «кучки»: на те, что находятся снаружи, и на те, что находятся внутри нас. Вопрос: какие из них труднее преодолевать? Правильно, те, что внутри, — более «опасные опасности». Так же думает и большинство участников групп. Разберем опасности по порядку.

Первое. Известно, что люди склонны обманывать себя, чтобы не испытывать чувства вины перед самими собой. Для этого они используют один интересный психологический прием.

Что делает преступник, когда готовится к преступлению и не хочет впоследствии понести наказание? Он придумывает (готовит) себе алиби. А что делает человек, который хочет достичь определенной цели, но ничего не предпринимает для этого? Тоже придумывает себе «алиби» (отговорки):

- нам раньше не приходилось такого делать;
- это не будет работать;
- если бы я был постарше;
- вот если бы я был помоложе;
- мне никто не помогает (у нас нет людей, чтобы заниматься этим);
- если бы у меня были деньги;
- я уже пробовал это раньше — у меня не получилось;
- я пока еще к этому не готов;
- в теории-то хорошо, а как это решить практически;
- выглядит слишком сложным;
- а что скажут друзья и знакомые;
- если бы все было так хорошо, то уже давно бы кто-нибудь это сделал;
- слишком современно;
- слишком старомодно;
- еще время не настало, подождем другого раза;
- никто не понимает моих трудностей;
- мы слишком малы (велики) для этого;
- нет времени на это, слишком много других дел;
- надо сначала все хорошенько изучить и только потом...

Любопытно, что все это ЧИСТАЯ ПРАВДА - такие трудности объективно существуют. Игнорировать их невозможно. И как тогда быть?

Нужно отказаться от алиби и научиться превращать их в организационные трудности.

Например, вы мечтаете поехать в Париж. Прекрасно. Давайте превратим мечту в цель, используя нашу пошаговую технологию.

1. Наша цель будет считаться достигнутой, когда мы проведем в этом городе 2 дня и побываем на Эйфелевой башне (это критерий достижения цели).
2. Платить будем деньгами (турпоездка).
3. Через год (точную дату считайте сами).
4. Опасности: все хорошо, но для этой поездки нам не хватает самого малого — ДЕНЕГ.

Вот в этом месте кто-то остановится и скажет «Когда деньги появятся, тогда и поеду в Париж!» Это и будет алиби. Другой же пойдет дальше и скажет себе: «Хочу денег!», т. е. сформулирует новую мечту. И далее:

1. Критерии. Сколько? \$1000.
2. Чем заплатим? Временем и усилиями на дополнительной работе.
3. Дата? Тот же год, в течение которого каждый месяц будем зарабатывать по \$100.
4. Опасности? А хватит ли мне на это здоровья?

И опять новая мечта: «Хочу здоровья!»

1. Как я об этом узнаю? Хорошее самочувствие.
2. Платить буду отказом от удовольствий (режим, здоровое питание и т. п.).
3. Тот же год.
4. Опасности — могу сорваться, не хватит силы воли...

Таким образом, мы формируем ДЕРЕВО ЦЕЛЕЙ и спускаемся по нему до тех пор, пока организационных трудностей не останется совсем.

Организационная трудность — это не повод для паники и отказа от своих желаний, это повод для очередного превращения мечты в цель. И если вы этого не делаете, значит, вы остаетесь в плену своих алиби. ТРЕТЬЕГО НЕ

ДАНО. Поэтому, когда вы ставите перед собой серьезные цели, откажитесь от алиби!

История к месту

КАК МОЖНО ВОЗВРАТЯТЬСЯ НА ВЕРШИНУ ДУБА?

- На вертолете.
- На парашюте.
- По лестнице.
- Спилить и сесть.
- Рискнуть и забираться по ветвям.
- Не рисковать — потренироваться, подстраховаться и аккуратно с ветки на ветку ...
- И НАКОНЕЦ — сесть на желудь и ПОДОЖДАТЬ, пока дуб вырастет сам.

Справедливости ради нужно отметить, что алиби как внутренний защитный механизм от самопоедания весьма хорошо в обыденной текущей жизни человека. Пользуйтесь на здоровье, чтобы сохранить свое психическое здоровье (получилось что-то типа каламбура)! Однако в тех случаях, когда вы стремитесь к жизненно значимым целям, откажитесь от алиби.

Второе. Есть еще одна опасность, которая лежит внутри нас, — склонность к негативизму. Чтобы увидеть эту опасность, нужно ответить себе на вопрос: «Кто я? Позитивист или негативист? С каким знаком ("+" или "-") я воспринимаю все ситуации, в которые попадаю?»

Давайте на примере: случилась неприятность, во время гололеда вы упали в грязный снег и испачкали свою новую дубленку. Что вы себе скажите? Если вы негативист, то в первую очередь подумаете об испорченной вещи, а если позитивист, то порадуетесь тому, что руки-ноги целы и жизнь продолжается.

Дополнительно, чтобы не возникало вредной путаницы, давайте посмотрим, в чем различие между родственными парами «оптимисты — пессимисты» и «позитивисты — негативисты». Все дело во временной шкале: первые сконцентрированы на БУДУЩЕМ, а вторые — на НАСТОЯЩЕМ.

Если вы пессимист, то ничего страшного в этом нет. Скорее наоборот, вы лучше предвидите и анализируете будущие риски (читай опасности, организационные трудности). А вот если вы негативист, то в каждой ситуации вы видите (прежде всего и только) негативные стороны, негативные моменты. Текущая жизнь от этого становится такой черной и неприятной, что сил для продвижения себя вперед (самотивации) уже не остается. Это очень большая опасность для вас, когда вы находитесь на пути к вашей ЦЕЛИ.

С моей точки зрения, наилучшая практическая комбинация — это «ПОЗИТИВИСТ - ПЕССИМИСТ». Первое свойство дает вам силы в пути, второе помогает быть осторожным, заранее подготовиться к организационным трудностям (сконструировать дерево целей).

Я записываю на флип-чарте рядом с цифрой 4 слово «опасности», а участников прошу в своих рабочих тетрадях записать три главные опасности, которые могут встать на пути достижения цели.

Шаг 5. Подбираем для себя символическую награду

Спросите своих участников: «Чем вы себя наградите, когда ваша цель будет достигнута?» И очень часто услышите в ответ: «Как же, достижение цели — это и есть награда (поступление в вуз, новая работа, квартира, машина и т. д.)».

Подумайте вот над чем. Представьте, что в спорте отменили медали, вымпелы, кубки, знамена, пьедесталы, национальные гимны, звания. Станет тогда спорт другим? Я уверен, что многие спортсмены не смогут выступать без этих символических наград. Символическая награда за победу (например, звание олимпийского чемпиона) не менее важна, чем сама победа!

Достижение наших целей — это в некотором смысле соревнование с самим собой. Вам приходится побеждать самого себя — так придумайте себе награду заранее! Изготовьте этот памятник своей победе (достижению цели) в самом начале пути. Скажите себе: «Памятник уже готов,

останется только его установить!»

Символическая награда может представлять собой как очень конкретную вещь, так и некоторое ритуальное действие (путешествие, поход в ресторан).

Например, некоторые люди, продвигаясь годами к собственному жилью, заранее готовят «подкову, молоток и гвоздик» и ждут того момента, когда смогут прибить подкову к двери своей квартиры (на счастье).

Я прошу участников группы придумать и записать свою символическую награду, а сам в это время пишу рядом с цифрой 5 слова «символическая награда».

Шаг 6. Договор с самим собой

Присмотритесь внимательно к шагам (пунктам) превращения мечты в цель (см. выше). На что это похоже? Если вам приходилось держать в руках обычный хозяйственный договор, то вы обнаружите много аналогий.

Итак, начнем.

1. Любой хозяйственный договор содержит пункты о предмете договора (критерии достижения цели).
2. В тексте договора почти всегда имеются соглашения о плате (размере вознаграждения).
3. Есть указания на сроки (даты исполнения).
4. Во многих договорах можно встретить отдельные пункты, описывающие особые условия реализации договора (форс-мажор и т. п.).
5. Случается, что за успешное исполнение условий договора предусматриваются премии (бонусы).
6. Наконец, договор, как правило, составляется в письменном виде...

Этот 6-й шаг сделать очень легко. Нужно просто записывать на бумаге результаты предыдущих шагов.

Если участники вашей группы делали все записи, о которых вы их просили, то можно считать, что черновик договора у них уже имеется.

Шаг 7. Ежедневное чтение договора себе ВСЛУХ

На первый взгляд, это самый странный пункт технологии превращения мечты в цель. Кажется, что чтение

вслух договора с самим собой — это пустая и глупая трата времени. Особенно если учесть, что чтение проходит в одиночестве.

«Зачем?» — спросите вы. Переадресуйте этот вопрос своей группе. Вот что вы можете услышать в качестве ответов:

- программируем себя;
- напоминаем себе о цели;
- заряжаем себя уверенностью.

Согласитесь, все это очень важные причины. И все это действительно происходит. Я добавлю к этому списку и свой аргумент. А чтобы понятнее был мотивационный механизм 7-го шага, предложу вам решить такую задачку.

Представьте, что вы сели в автобус без окон. Мотор заработал, корпус задрожал и начал качаться. Скажите, мы едем или стоим на месте? Неизвестно. Что, говорите, хорошо бы в окно взглянуть? А если вам позволят только руку в окно высунуть? Тогда сила ветра, которую вы почувствуете ладонью, подскажет вам, двигается ли автобус.

Что происходит с человеком, который начал читать свой договор себе вслух? Если день прошел, а этот человек ничего не сделал сегодня для того, чтобы продвинуться хоть на миллиметр к своей цели, то тогда наш воображаемый герой будет испытывать (почти неизбежно) чувство вины перед собой. При этом чувство вины он будет ощущать физически (буквально всем своим телом). На следующий день чувство усилится, а через несколько дней (поверьте) станет невыносимым. Путей всего два: или начать все-таки что-то делать, или успокоиться и отказаться (на время или навсегда) от своей цели.

Смысл 7-го шага — постоянно поддерживать себя в тонусе и обеспечивать ЕЖЕДНЕВНОЕ продвижение (хоть малыми шагами) к поставленной цели.

Серьезный разговор о цели жизни

После завершения интерактивной лекции я иногда спрашиваю участников: «Вы видите разницу между "целями ВНУТРИ жизни" и "целью ВСЕЙ жизни"? Хотите, мы сейчас поговорим о ЦЕЛИ ЖИЗНИ?»

Хочу предупредить сразу: многие участники бывают не готовы к разговору о ЦЕЛИ ЖИЗНИ. И если я вижу значительное сопротивление в группе (часто это проявляется в большом количестве шуток), то просто не захожу разговора про это.

Однако если я вижу, что группа расположена идти дальше, то начинаю с того, что рисую очень простую схему.

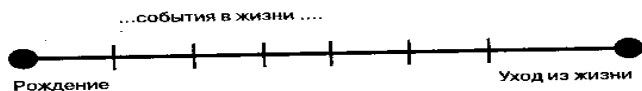


Рис. 7

Далее я говорю участникам: «Давайте представим схематически всю нашу жизнь в виде отрезка. А сейчас я хочу попросить вас подойти к этой схеме и нарисовать (дорисовать) фломастером ЦЕЛЬ ЖИЗНИ». Именно так! Я прошу участников не давать определения, а именно нарисовать свое видение.

Кто-то представляет цель жизни как некий рубеж на линии жизни (ставит крестик), а это означает, что человек путает «долгосрочную цель внутри жизни» и «цель жизни» — для него это одно и то же.

Другие пытаются представить всю жизнь целиком (подчеркивают всю линию) как своеобразную цель жизни (формула «жизнь ради жизни»).

И наконец, есть такие участники, чье видение совпадает с нашим. Я думаю, что «цель жизни» на схеме надо изображать ДАЛЬШЕ и ВЫШЕ, чем точка окончания линии жизни. «Что это значит?» — спросите ВЫ. Сейчас

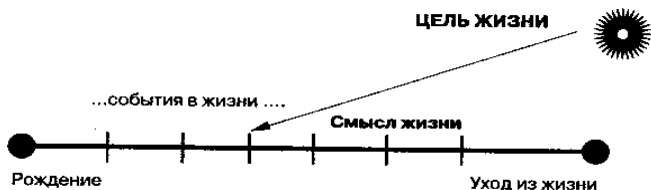


Рис. 8

объясню.

Мне представляется (если использовать язык метафор), что цель жизни можно сравнить с Солнцем. Цель жизни для человека выполняет похожие с Солнцем функции — она освещает нашу жизнь светом смысла.

Цель жизни — это тоже цель (никакой мистики). Значит ее тоже нужно уметь «приготовить». Однако у этой особой цели есть и особые свойства (на первый взгляд противоречивые).

1. Цель жизни, как и обычная цель, обязана быть измеримой. То есть должны существовать ясные, объективные критерии ее достижения. Это с одной стороны.
2. Цель жизни, с другой стороны, — это сверхцель. Она должна быть достижима, но только теоретически (если допустить, что человек будет жить вечно).

Если сделать ряд допущений, то до Солнца (нашего светила) теоретически можно долететь, но на практике это невозможно. Однако несмотря на то что Солнце нам непосредственно недоступно (мы не можем до него дотронуться), этот объект играет для человека решающую роль в его жизни. Без Солнца долго жить нельзя.

Мне представляется, что цель жизни для человека имеет столь же принципиальное значение. К счастью, мы можем сами сконструировать для себя свое «Солнце», которое будет освещать дорогу нашей жизни светом и теплом смысла, служить ориентиром для определения направления нашей жизни и сможет быть измерителем целесообразности наших действий и поступков.

ЦЕЛЬ ЖИЗНИ - это не то, что вырубается на граните и не доступно для коррекции. Тот, кто думает так, очень боится осознанно сформулировать цель своей жизни (может, здесь заложен корень сопротивления?). Это большое заблуждение — представлять цель жизни как что-то неизменное. Мы всегда легко можем (произвольно, когда захотим) изменить формулировку и начать жить по-новому.

Как сформулировать цель своей жизни

Задам вопрос точнее: «Как сконструировать СВОЮ

цель жизни?» Удивительно, но для многих участников моих тренингов опыт формулирования цели жизни был новым (они никогда раньше этого не делали).

Процедура достаточно простая. Идею и структуру этого упражнения я взял из книги А. Лакейна «Искусство успевать» (1996), правда, я кое-что добавил и изменил, учитывая российскую действительность. Обычно мы просто спрашиваем участников: «Хотите попробовать сформулировать свою цель жизни прямо сейчас?» Часто получаем положительный ответ и сразу же начинаем процедуру.

Инструкция участникам

Вам потребуется лист чистой бумаги. Сверху напишите заголовок «Список моих жизненных целей».

1. *Первый шаг.* Сейчас я засеку время и дам вам ровно две минуты, чтобы вы могли написать как можно больше ответов на вопрос «**Каковы мои жизненные цели?**». Вам придется быть предельно кратким и ограничиться общими словами, ничего не конкретизируя, но у вас достаточно времени, чтобы упомянуть о целях, касающихся вашей

- личной,
- семейной,
- общественной,
- деловой,
- материальной и
- духовной жизни.

Постарайтесь, чтобы ваш список охватил как можно больше предметов. Постарайтесь написать как можно больше слов. На этой стадии вы не должны чувствовать, что обязаны подчинить свою жизнь выполнению этих целей, а поэтому старайтесь записать все, что вам приходит в голову. Пожалуйста, не сдерживайте свои фантазии — вы можете захотеть кем-то *быть* (стать), что-то *делать* и, наконец, что-то *иметь*. Будьте, делайте, имейте! Начали!

2. Теперь, после того как прошло две минуты, я хочу попросить вас проверить — не упустили ли вы что-либо важное? Вы можете добавить еще пару-другую жизненных

целей, обратив внимание на ваш нынешний образ жизни. И подведите черту.

3. *Второй шаг.* Я просил вас ни в чем себе не отказывать, но я знаю, что сознательно или подсознательно на вас все равно действует один ограничивающий фактор. Это мысль о деньгах. Итак, новый вопрос — запишите его: **«Как я бы хотел провести ближайшие три года при условии, что все деньги мира принадлежат мне, т.е. нет никаких финансовых ограничений?»** (Если вам за тридцать, измените число лет с «трех» на «пять».) Время на «мозговой штурм» снова две минуты.

4. Две минуты закончились, посмотрите — может, вы что-то упустили?

5. *Третий шаг.* И еще один вопрос и еще две минуты. Но перед этим, к сожалению, вернемся снова в свое реальное финансовое положение. Это будет совсем другой, новый взгляд на ваши жизненные цели. Приготовьтесь! Третий вопрос: **«Если бы я сейчас узнал, что ровно через шесть месяцев меня насмерть поразит молния, как бы я прожил до этого времени оставшийся мне срок?»** Это означает, что вам осталось жить всего шесть месяцев и вам придется вместить все самое важное, что вы хотели бы сделать в этот неожиданно сократившийся срок вашего пребывания на Земле. Цель этого вопроса в том, чтобы выяснить, есть ли такие вещи, которые для вас важны, но которыми вы сейчас не занимаетесь, хотя они и заслуживают вашего внимания.

6. Теперь потратьте еще две минуты на то, чтобы бегло проглядеть списки ваших целей, дополнить и подредактировать их.

7. Настало время заняться анализом. Во-первых, в списке ваших жизненных целей, который вы составили экспромтом и на скорую руку, отвечая на три вопроса, возможно, окажутся такие общие понятия, как «счастье», «успех», «достижения», «любовь», «вклад в общественное развитие» и т. д. Подчеркните эти слова в своих записях. Во-вторых, в ответах на три разных вопроса найдите что-то общее. Начать следует с третьего вопроса.

8. Вы можете выписать отдельно список тех жиз-

ненных целей, которые проходят красной нитью через три разных взгляда на вашу жизнь (часто это что-то одно). Однако мы пока еще не получили «цели жизни». Это еще только полуфабрикат. Попробуем дополнительно применить два приема, которые позволят нам получить собственно ЦЕЛЬ ЖИЗНИ.

Прием 1. Перепишите фразу и включите в формулировку вашей цели жизни слово «миллион». Допустим у вас сейчас записано: «Много общаться с друзьями!» Вы можете записать: «Хочу приобрести МИЛЛИОН друзей!» или «Сделать МИЛЛИОН подарков друзьям!» Короче, проявите свое творческое начало. Таким образом, вы вступите в «клуб миллионеров» (это люди, у которых в формулировке их цели жизни есть слово «миллион»).

Прием 2. Глядя на свою запись, попробуйте коротко ответить на вопрос; «Стремясь по жизни к этому, ОТ ЧЕГО Я СПАСАЮ МИР?» Например, в нашем примере вы могли бы ответить: «От одиночества!»

9. Теперь объедините результаты применения двух приемов вместе и у вас получится, например, такая формулировка: «Хочу приобрести миллион друзей, чтобы спасти мир от одиночества!» Поздравляю! У вас появилось то, что действительно похоже на цель жизни (измеряемая и достижимая только теоретически). И помните — это не догма и не клятва. Вы всегда можете изменить свою цель жизни. И более того, ревизию своей цели хорошо делать не реже чем раз в год. Часто люди выбирают для этого либо Новый год, либо день своего рождения.

Контрольные вопросы

ПЯТЬ ВОПРОСОВ о цели, которые мы должны задать себе, прежде чем начнем действовать:

1. Действительно ли это МОЯ цель (а не родителей, друзей, родственников и т.д.)?
2. Является ли цель честной по отношению ко всем заинтересованным лицам (ЗА СВОЙ СЧЕТ)?
3. Приведет ли это меня БЛИЖЕ или уведет ДАЛЬШЕ от моей цели, жизни (основных жизненных устремлений)?
4. Могу ли я сказать, что внутренне настроен и готов к

- тому, чтобы НАЧАТЬ и ЗАВЕРШИТЬ этот проект?
5. Могу ли представить себя РЕАЛЬНО достигающим и достигшим этой цели?

Глава 6

Игры и упражнения

Упражнение «Конструирование цели жизни»

Подробно это упражнение описано в главе 5.

Упражнение «Сочинение "Цель моей жизни"»

Цель: помочь участникам найти формулировки цели их жизни.

Необходимый материал: примеры сочинений на тему «Цель моей жизни» (см. приложение 23).

Инструкция участникам

Вам предстоит написать сочинение на тему «Цель моей жизни». Объем не имеет значения. Важно, чтобы писали вы о СВОЕЙ цели СВОЕЙ жизни, а не о чужой. Помощь и поддержка третьих лиц приветствуется, но не разрешайте им писать вместо вас — пусть пишут, если хотят, о своей цели жизни.

Задача эта вполне посильная — в своих раздаточных материалах вы найдете три очень разных примера сочинения на данную тему. Эти работы были присланы в 1999г. на конкурс сочинений «Цель моей жизни», проходивший в Архангельской области.

Процедура проведения и замечания тренеру

Это упражнение подходит в качестве домашнего задания участникам.

Но лучше, если участники выполняют это упражнение перед началом тренинга.

Упражнение «Ежедневник»

Источник: это упражнение я впервые увидел в исполнении Кирилла Хломова (Москва) на одном из его тренингов.

Цель:

- знакомство участников группы друг с другом;
- введение в понимание проблем профессионального самоопределения;
- осознание своих личных ресурсов (возможностей).

Инструкция участникам

1. Сейчас я прошу вас нарисовать в своих рабочих блокнотах круг и разметить его как циферблат у часов.
2. Теперь вам нужно будет встать со своих стульев и назначить на каждый час встречу с другими членами нашей группы. Давайте разберем на примере: сходятся два участника X и Y и договариваются встретиться в 7 часов. Что напишет X рядом с цифрой 7 в своем «ежедневнике»? Правильно, Y. А что напишет у себя Y? Совершенно верно — X. Понятно? Теперь встаем и начинаем назначать время для встреч.
3. После того как вы назначили двенадцать встреч, я расскажу вам, что мы будем делать дальше. Я буду в случайном порядке называть какое-то время, и вы будете быстро находить того человека, с кем у вас назначена встреча на это время. Затем я буду называть определенную тему для разговора, и вам нужно будет поделиться друг с другом информацией по заданной теме. Времени у вас на каждый разговор будет не больше 1-2 минут. Если кто-то не успел назначить встречу на объявляемое время, то посмотрите вокруг — может, вы увидите рядом еще одного «свободного» участника группы. Или вы можете присоединиться третьим к любой паре. Итак, начали.

Процедура проведения и замечания тренеру

Это упражнение можно использовать в начале тренинга как один из возможных вариантов процедуры зна-

комства. Однако путем умелого подбора тем для взаимного обсуждения в парах можно уже в самом начале тренинга заставить участников задуматься над рядом важных для профессионального самоопределения вопросов. Вот примерный список возможных тем для обсуждения:

- любимая еда;
- литературный герой, с которого я стараюсь брать пример (которому подражаю);
- ваш любимый эстрадный исполнитель;
- что вы сделаете, если вам «с неба упадут» \$10000;
- ваше самое раннее воспоминание детства;
- кем вы хотели стать, когда учились в первом классе;
- самый лучший день в вашей жизни;
- от чего в жизни вы получаете больше всего удовольствия;
- чем бы вам хотелось заниматься через 5 лет;
- на какое животное вы считаете себя похожим и почему;
- назовите одно свое качество, которое больше всего нравится другим людям, и одно качество, которое меньше всего нравится другим людям;
- что вы ожидаете от этого тренинга;
- свободная тема (говорите о чем хотите).

Обычно мы завершаем «встречи» свободной темой «в 12 часов».

Рекомендуем поступать так: сначала тренер произвольно называет время, ждет, пока участники найдут друг друга, а затем уже объявляет очередную тему.

Наблюдайте за участниками — как только вы видите, что интенсивность их беседы снижается, сразу назначайте новое время и новую тему для обсуждения. Но и не торопитесь, если видите, что какая-то тема вызывает живой интерес — пусть поговорят об этом.

Обсуждение результатов

Когда участники рассядутся по местам после «встреч», спросите всю группу: «Подумайте и скажите, что вам запомнилось из всех встреч? Что врезалось вам в память? Может, кто-то чем-то удивил вас? Кто начнет?»

Всегда находится человек, который готов поделиться своими впечатлениями и назвать другого участника

группы, информация от которого запомнилась больше всего или даже удивила (восхитила). Расспросите, что запомнилось и почему. Далее спросите уже этого «героя», кто удивил его, чем запомнился. И далее по цепочке.

Вы можете позволить группе, чтобы на кого-то обратили внимание дважды, но не более. Важно, чтобы обязательно высказались все участники. Для этого с какого-то момента просто по кругу попросите всех, кто еще не выступал, ответить на тот же вопрос: «Кто вас удивил и почему?»

Такая процедура обсуждения позволит каждому почувствовать себя какое-то время в центре внимания.

Упражнение «Автобусная остановка»

Источник: это упражнение я впервые увидел на тренинге Игоря Овчинникова и Ивана Тимофеева (тренинг-центр «Голубка», Москва).

Цель: сбор ожиданий участников от тренинга.

Необходимый материал: три листа ватмана (бумаги для флип-чарта), фломастеры.

Инструкция участникам

1. Хочу задать вам вопрос: что делают люди, когда ждут автобуса на остановке? Думают. Разговаривают. Читают разные объявления на столбах, а некоторые даже еще и дописывают кое-что в эти объявления. Наша игра называется «Автобусная остановка», потому что мы сейчас будем делать похожие вещи.
2. Мы поделимся на три группы (самый простой способ — рассчитаться на первый-второй-третий). Вы видите, что в разных концах комнаты висят листы с надписями:
 - ЗНАТЬ;
 - УМЕТЬ;
 - ИСПЫТАТЬ.
3. Каждая группа займет место возле отдельного листа и запишет в него все то, что вы ожидаете от этого тренинга. «Знать» — какие новые знания вы хотите получить. «Уметь» — какие навыки хотите освоить. «Испы-

тать» — какой новый опыт, какие чувства хотите пережить. Используйте метод «мозгового штурма», не критикуйте ничего, а просто записывайте на листе.

4. Через некоторое время я подам сигнал, и это значит, что «пришел автобус» и группам нужно ехать на другую остановку. Двигаться будем по часовой стрелке. Таким образом, каждая группа побывает возле каждого листа. Не нужно повторяться — прочитайте, что было создано до вас, и напишите что-нибудь новенькое.
5. Начали.

Процедура проведения и замечания тренеру

Это упражнение можно использовать также и в конце тренинга, как одно из завершающих упражнений. В этом случае листы можно надписать по-другому: «НАЧАТЬ», «ПРОДОЛЖАТЬ», «ПРЕКРАТИТЬ».

- Что нужно НАЧАТЬ делать нового сразу после тренинга?
- Что нужно ПРОДОЛЖАТЬ делать после тренинга?
- Что нужно ПРЕКРАТИТЬ делать?

Обсуждение результатов

Вместо обсуждения тренеру достаточно просто прочитать то, что написали участники, задавая уточняющие вопросы на понимание.

Упражнение «Мои профессиональные желания»

Цель:

- осознание своих профессиональных желаний;
- установление связи своих профессиональных желаний с предполагаемыми местами работы или учебы;
- овладение инструментом самоосознания и самодиагностики.

Необходимый материал: готовый список незаконченных предложений (см. приложение 6).

Инструкция участникам

1. Откройте в своих раздаточных материалах страницу с заголовком «Мои профессиональные желания». Вы увидите 21 незаконченное предложение. Вам нужно выбрать из этого списка любые 5 и закончить предло-

жения прямо сейчас.

2. Теперь обратите внимание на три дополнительных вопроса внизу страницы. Чтобы ответить на эти вопросы, у вас должны быть предполагаемые места работы или учебы. Если таковые отсутствуют (так получилось), то придумайте прямо сейчас хоть что-нибудь — сделайте это в учебных целях.
3. Объединитесь произвольно (как сами решите) в малые группы и обсудите со своими товарищами ответы на три вопроса. Попросите доброго совета, если хотите. Дайте совет, если вас попросят.

Процедура проведения и замечания тренеру

Не нужно требовать от участников заполнения всего списка незаконченных предложений. Однако если вы заметите, что кто-то справился со своей задачей раньше других, то предложите ему продолжить заполнение незаконченных предложений.

Очень важно именно в этом упражнении предоставить участникам полную свободу объединения в малые группы. Может даже так случиться, что они захотят обсуждать все, не делясь на группы. Это тоже годится.

Упражнение «Состязание мотивов»

Источник: мы использовали список мотивов с <http://azps.ru/training/41.html>

Цель: помочь участникам на практике понять особенности осознанного выбора профессии.

Инструкция участникам

Наша задача — выбрать наиболее значимый для каждого из вас мотив выбора профессии, т. е. ту главную причину, по которой вы выбираете себе профессию. Для этого мы устроим состязание мотивов по олимпийской системе, чтобы в конце определить мотив-победителя. В своих раздаточных материалах найдите страницу со списком мотивов. Наш список мотивов включает 16 фраз.

1. Возможность получить известность, прославиться.
2. Возможность продолжать семейные традиции.

3. Возможность продолжать учебу со своими товарищами.
4. Возможность служить людям.
5. Заработок.
6. Значение для экономики страны, общественное и государственное значение профессии.
7. Легкость поступления на работу.
8. Перспективность работы.
9. Позволяет проявить свои способности.
10. Позволяет общаться с людьми.
11. Обогащает знаниями.
12. Разнообразная по содержанию работа.
13. Романтичность, благородство профессии.
14. Творческий характер труда, возможность делать открытия.
15. Трудная, сложная профессия.
16. Чистая, легкая, спокойная работа.

Итак, сначала выберем предпочтительный мотив в каждой паре и запишем номер «победителя» в колонке 1/8. Далее сведем в очном поединке мотивы-победители и получим четыре главных мотива выбора профессии. Затем устроим полуфинал и, наконец, финал.

В заключение попробуйте теперь определить три первых места — три своих главных мотива выбора профессии.

Процедура и замечания для тренера

Рекомендуем включить таблицу «состязания» мотивов при выборе профессии в раздаточные материалы для участников тренинга.

После завершения индивидуальной части упражнения (выявления главных мотивов) можно опросить всех участников и попросить их назвать два своих главных мотива («номера финалистов»). Результаты опроса нужно отмечать на флип-чарте галочками, на котором предварительно нужно записать номера (от 1 до 16) мотивов. Таким образом, формируется групповая статистика предпочтений.

Обсуждение результатов

Посмотрите на свои «мотивы-победители» (первые три места) и попробуйте найти 3-4 профессии, которые

наилучшим образом соответствуют вашему набору мотивов. Запишите эти профессии у себя.

Теперь поделитесь на пары и обсудите свои решения друг с другом. Помогите друг другу увеличить список профессий (или родов деятельности), которые хорошо подходят к мотивам.

Упражнение «Контрольные списки»

Цель:

- осознание уровня своей информированности относительно избранных профессий;
- овладение инструментом контрольной проверки своего выбора.

Необходимый материал: готовые контрольные списки вопросов (см. приложение 7).

Инструкция участникам

1. Откройте в своих раздаточных материалах страницу с заголовком «Контрольные списки». Вы увидите довольно большой список контрольных вопросов, разделенный по шести темам:
 - 1) о профессиях и содержании труда;
 - 2) о возможностях трудоустройства;
 - 3) о перспективах (о будущем);
 - 4) обучение профессии;
 - 5) о предприятиях (организациях, фирмах);
 - 6) о положительных примерах.
2. Эти списки предназначены для вашей самопроверки, чтобы проверить себя на предмет основательности вашего профессионального выбора. И мы потренируемся сейчас в использовании этого хорошего инструмента.
3. У вас уже есть какой-то выбор. Для наших учебных целей сейчас неважно, уверены вы в своем выборе или нет. Запишите ваш выбор (название профессии или род деятельности) в верхней части листа.
4. Последовательно читайте контрольный список вопросов и отмечайте их знаком «+», если вам кажется, что вы сможете ответить на данный вопрос, и знаком «-», если не имеете ответа.

5. Подсчитайте количество плюсов и минусов в каждом тематическом разделе и запишите результат. Чего у вас больше — плюсов или минусов?
6. Теперь образуйте пары (тройки) и проверьте себя — действительно ли вы можете ответить на вопросы, которые вы отметили знаком «+». Вопросы выбирайте сами произвольно и выступайте по очереди.

Процедура проведения и замечания тренеру

Можно попросить участников провести дома эту процедуру со своими родителями и взять для контрольной проверки профессии своих родителей. Хитрость (невинная) этого трюка состоит в том, что подростки втягивают в процесс сбора информации своих родителей и получают для себя пример (образец) хорошей информированности по конкретным профессиям.

Обсуждение результатов

В качестве темы общегруппового обсуждения можно попросить участников назвать (найти) источники, из которых они могут черпать информацию на контрольные вопросы. Тренер может активно помогать находить такие источники.

Упражнение «Левый мозг — Правый мозг» (Теория мозговой доминанты Неда Херрманна)

Цель:

- анализ различных стилей мышления и выбор своего предпочтения;
- подбор рода деятельности и профессий для своего доминирующего стиля.

Необходимый материал: описание стилей мышления «Теория мозговой доминанты Неда Херрманна» (см. приложение 21), колода игральных карт.

Инструкция участникам

1. Вы, наверное, слышали, что разные половины мозга человека отвечают за разное. Сейчас вы попробуете сами самостоятельно определить, какой стиль мышления является для вас ПРЕДПОЧТИТЕЛЬНЫМ. Для этого

вам надо открыть в своих раздаточных материалах страницу с заголовком «Теория мозговой доминанты Неда Херрманна». Вы увидите схему с четырьмя секторами — это области мозга. В каждом секторе вы найдете описание стиля мышления, который обычно предпочитают люди, у которых эта часть мозга доминирует над остальными («сильнее» остальных). Ниже схемы вы обнаружите более подробное описание этих четырех стилей мышления.

2. Теперь настало время выбирать. Какой стиль для вас предпочтительней? Это не означает, что другие стили мышления вам не доступны. Обычные люди могут при необходимости мыслить по-разному, но в обычной обстановке чаще все-таки предпочитают один (любимый). Определите самостоятельно свое предпочтение.
3. Сейчас я проведу опрос.
 - Кто выбрал для себя тип (A) — рациональный? Поднимите руку!
 - Тип (B) — страхователь. Где ваши руки?
 - Тип (C) — эмоциональный?
 - Тип (D) — экспериментатор?
4. Следующий шаг. Вам надо объединиться в группы по признаку предпочитаемого вами стиля мышления, который вы сами для себя определили. Пусть группы A, B, C, D сядут в разных концах комнаты.
5. Задача для всех групп: вам надо составить список профессий (занятий), которые будут наилучшим образом подходить вашему стилю. Некоторые подсказки (названия ряда профессий) уже имеются в описаниях стилей, которые вы держите в руках. Вам надо постараться составить список из 10 и более профессий (занятий). Затем каждая группа будет называть одну профессию, которую они считают подходящей для определенного стиля мышления (и объяснять свое решение), а все остальные будут играть роль «контролеров» и будут соглашаться или аргументированно отвергать предложение. Я буду записывать ваши предложения на флип-чарте.
6. Теперь я раздам группам по набору игральных карт

определенной масти.

- Рационалы получают все карты с мастью «пики». Эта масть хорошо ассоциируется с их острым, проникающим умом.
- Страхователям достанутся «крести». У них всегда во всем порядок.
- Эмоционалы возьмут «черви». У них большое доброе сердце.
- Экспериментаторам остаются «бубны». Форма ромба хорошо связывается с их целостностью.

7. Профессии, которые вы назвали, требуют разной выраженности определенного стиля мышления. Попробуйте связать отдельные профессии с определенными картами, где старшинство карт будет обозначать степень выраженности стиля. Туз получит та профессия (занятие), где потребность в этом стиле максимальная. Другими словами, свяжите определенные профессии с определенными картами.

В заключение хочу попросить вас внимательно посмотреть: какие профессии подходят вам?

Процедура проведения и замечания тренеру

Вы можете исключить из процедуры 6-й пункт (с игральными картами). Карты мы используем, чтобы участники лучше запомнили разные стили.

Обсуждение результатов

Обсудите с участниками: насколько хорошо могут понимать друг друга люди с разным стилем мышления?

Упражнение «Робинзоада»

Цель:

- осознание потребности рынка труда в разных профессиях (и в том числе потребности в рабочих специальностях);
- формирование представления о профессиональных компетенциях («умелостях»).

Необходимый материал: список профессий и специальностей (см. приложение 8), ножницы, бумага для карточек, фломастеры.

Инструкция участникам

1. Откройте ваши раздаточные материалы на странице со списком профессий и специальностей. Из этого списка вам надо выбрать две профессии (специальности):
 - первая — та профессия из списка, которую вы сами бы хотели приобрести. Если в списке не найдете свою профессию, то подберите себе наиболее подходящую из того, что имеется в наличии;
 - вторая — это та, о которой вы знаете больше всего (например потому, что это профессия одного из ваших родителей). При этом имейте в виду, что эту профессию вам не обязательно приобретать, просто вам нужно о ней знать больше, чем о других из предложенных в списке.
2. Название двух выбранных вами профессий (специальностей) вам следует выписать на отдельные карточки. Держите карточки пока при себе.
3. Сейчас мы разделимся на две команды. А теперь давайте представим такую ситуацию. «Две группы, состоящие из людей разных профессий, попали на два необитаемых острова (результат крушения круизного лайнера). Так получилось, что каждый смог взять (унести с собой) с корабля только одну вещь (кроме одежды на себе), которая наилучшим образом отражала суть его профессии (ассоциировалась с профессией). Например, плотник может взять с собой топор, но это будете решать вы. Корабль был очень большим и на нем было все, что душе угодно. Этим виртуальным группам предстоит тяжелое испытание — выжить и наладить жизнь на своем острове (как Робинзону Крузо).
4. Определите — каждый для своих двух профессий — какой предмет возьмут эти люди с корабля и запишите его название на той же карточке, где записана профессия.
5. Каждая команда будет играть за свою группу профессий. Теперь вы будете принимать решения все вместе, а в случае разногласий окончательное решение по каждой профессии принимает тот, кто эту профессию впи-

сал в карточку. Действуйте по следующему алгоритму, который я кратко запишу на флип-чарте. Записывайте все свои решения.

- Составьте список профессий в вашей группе и имеющих предметы (от каждой профессии) — для этого просто разложите все карточки на столе (на полу). Пусть похожие профессии окажутся рядом.
 - Сформулируйте и запишите список задач, необходимых для выживания и налаживания жизни.
 - Вам нужно выбрать из списка три-пять самых важных задач и последовательно решить их.
 - Кто (люди каких профессий) лучше всего справятся с этими задачами (используя свои предметы)?
 - Кто им будет помогать (обслуживать)?
 - Кого (каких профессий) вам не хватает в вашей группе (а хотелось бы иметь)?
 - Кто из существующих людей (профессий) быстрее всего сможет переквалифицироваться в другую смежную специальность (сменить профессию на нужную для этой ситуации)?
 - Какие три профессии оказались самыми полезными? Почему?
 - Какие три профессии оказались ненужными на необитаемом острове?
6. Теперь каждая команда расскажет о результатах своей работы.
7. Обсудим, какие выводы мы можем сделать для себя из этой игры.

Процедура проведения и замечания тренеру

Тренеру не нужно бояться подсказывать командам, какие задачи выживания и налаживания жизни могут встать перед людьми на острове. Например: обеспечение всех едой, строительство жилья, лечение, обучение, организация отдыха и т. д.

Во время завершающего обсуждения тренеру не следует сильно формализовать дискуссию. Если участникам не мешать, то обсуждение этой игры может вырасти в серьезный разговор о глубоких проблемах профессиональ-

ного самоопределения.

Упражнение «Тест предельных смыслов»

Источник: тест предельных смыслов — это известная и довольно распространенная экспресс-методика в ситуациях индивидуального психологического консультирования. Однако впервые я увидел ее применение в групповой работе на тренинге Игоря Овчинникова (тренинг-центр «Голубка», Москва).

Цель:

- сформировать представление участников о высших целях и смыслах своей жизнедеятельности;
- показать связь текущих и глобальных целей и смыслов.

Необходимый материал: листы формата А4 (по 3-5 штук для каждого участника), карандаши или фломастеры, скотч на бумажной основе.

Инструкции участникам

1. У вас в руках три листа бумаги. Пронумеруйте в любом из углов эти листы (чтобы потом не было путаницы).
2. Возьмите лист бумаги №1 и *крупно в середине листа* напишите печатными буквами ответ на вопрос: «ДЛЯ ЧЕГО ВЫ ПРИШЛИ НА ЭТОТ ТРЕНИНГ? ЧТО ВЫ ХОТИТЕ ЗДЕСЬ ПОЛУЧИТЬ? Какая ваша цель ЗДЕСЬ?»
3. Хорошо. Написали. Теперь возьмите первый лист в левую руку, прочитайте, что там написано, и на листе № 2 напишите ответ на другой вопрос: «А ЗАЧЕМ ЛИЧНО ВАМ НУЖНО ТО, ЧТО НАПИСАНО НА ЛИСТЕ №1?»
4. Написали. Можете догадаться, что я вас попрошу сделать сейчас? Да, теперь возьмите лист № 2 в левую руку, а на следующем чистом листе снова напишите ответ на вопрос: «А ЗАЧЕМ ИМЕННО ВАМ НУЖНО ТО, ЧТО НАПИСАНО НА ЛИСТЕ № 1?»
5. Кому нужен еще один чистый лист (четвертый)?
6. А кому нужен пятый лист? Кто еще не дошел до самого высшего (предельного) смысла?
7. Теперь возьмите свои листы, скотч и прикрепите листы

на этой стене по зонам. Здесь (слева) будут висеть только листы № 1, здесь (справа) — все ваши листы № 2 и т. д.

8. Почитайте все записи вашей группы. Где больше отличий — в зоне первых листов или зоне третьих? Что вы чувствовали во время упражнения?

Замечания для тренера

Это упражнение лучше проводить в первый день тренинга, а в последующие дни нужно находить поводы и постоянно указывать участникам на те или иные формулировки, вывешенные на стене.

Упражнение «Дорожная карта»

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

Необходимый материал: готовый бланк «Дорожной карты» (см. приложение 17).

Инструкция участникам

1. Откройте свои раздаточные материалы на странице с заголовком «Дорожная карта».
2. Сформулируйте свою профессиональную цель. Например:
 - 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.
3. Запишите сверху на листе свою профессиональную цель (конечную остановку вашего пути).
4. Продумайте и запишите в свою «дорожную карту» промежуточные остановки.
5. Разделитесь на пары и расскажите партнеру о своем пути к профессиональной цели. Попробуйте совместно разработать альтернативный (другой) путь к той же самой цели. Отрадите этот другой путь на своей карте.

Процедура проведения и замечания тренеру

Можно использовать это упражнение в любой части тренинга. Однако мы рекомендуем использовать данное упражнение как предварительную тренировку перед более сложным упражнением «Карта жизни».

Упражнение «Группа взаимной поддержки»

Цель: создать из состава участников несколько групп взаимной поддержки.

Необходимый материал: страница с карточками для группы взаимной поддержки (см. приложение 18), ножницы, бумага формата А4.

Инструкция участникам

1. Нам нужно разделиться на группы по 3-4 человека. Важно, чтобы в вашу группу вошли люди, которым вы доверяете, поскольку это будет ГРУППА ВЗАИМНОЙ ПОДДЕРЖКИ.
2. Теперь возьмите лист бумаги и напишите 5-6 изменений, которые вы хотите воплотить в свою жизнь. Иначе говоря, вы формулируете цели. Это могут быть любые изменения (в любой сфере вашей Жизни). Однако будет хорошо, если в вашем списке будет хотя бы одно планируемое изменение, которое будет связано с вашим профессиональным самоопределением.
3. Следующий шаг. Вам надо выбрать из вашего списка планируемых Изменений одно, которое вы можете обсудить в своей группе. Обсуждайте свои изменения по следующему плану.
 - Как вы узнаете, что изменение произошло? Каковы критерии?
 - Какие вы видите препятствия на пути достижения своей цели? Как вы их будете преодолевать?
 - Какой будет ваш первый шаг? Когда вы его сделаете?
 - Какую поддержку вы хотели бы получить от своей группы? В чем она должна состоять?
 - Когда вам понадобится такая поддержка?

4. Если все члены вашей группы поддержки обсудили по одному своему изменению, то не останавливайтесь, а продолжите обсуждать в группе другие изменения из ваших списков.
5. Сейчас вам надо открыть в своих раздаточных материалах страницу с заголовком «Группа взаимной поддержки» и заполнить четыре карточки информацией, которую только что обсуждали. Все четыре карточки **ДОЛЖНЫ СОДЕРЖАТЬ ОДИН ТЕКСТ**. Одну, карточку вы оставите себе, а три другие отдадите членам вашей группы поддержки. Обратите внимание, что в нижней части каждой карточки есть поля, в которые вы запишите номер телефона и дату, когда ваши товарищи позвонят вам, чтобы предложить вам свою поддержку.

Обсуждение результатов

Можно обсудить с группой:

- Что вы понимаете по слову «поддержка»?
- Какую поддержку вам приходилось получать в жизни? От кого?
- Кому приходилось оказывать? Какую?

Упражнение «События моей жизни»

Цель:

- сформировать структурное видение своей жизни через значимые события;
- помочь осознать связи (отношения) событий с окружающими людьми и определить характер этих связей.

Необходимый материал: листы формата А4 для каждого участника, карандаши или фломастеры.

Инструкция участникам

1. Представьте себе всю свою жизнь: и прошлое, и настоящее, и возможное, ожидаемое будущее. Попробуйте найти пять-семь самых важных событий своей жизни. Это могут быть **любые перемены**:
 - в природе и обществе;
 - в ваших мыслях и чувствах;
 - в семейной;

- учебной;
 - деловой;
 - личной жизни.
2. Обязательно учитывайте не только прошлые события, но и те, которые могут произойти в будущем. Итак, выпишите на отдельном листе бумаги:
- событие А;
 - событие Б;
 - событие В;
 - событие Г;
 - событие Д.
3. Теперь **по каждому событию** попробуйте ответить на некоторые вопросы, относящиеся к этим событиям (на те вопросы, которые, по вашему мнению, не имеют ответа, можете не отвечать):
- кто больше других **помогал** (или поможет) нам в этом?
 - кто больше других **мешал** (или помешает)?
 - кого вы этим сильнее всего **порадовали** (или порадуете)?
 - кого вы этим сильнее всего **огорчили** (огорчите)?
4. Подсчитайте, как часто в своих ответах вы упоминали имя того или иного человека? Это могут быть:
- родственники;
 - друзья;
 - соседи;
 - коллеги по учебе и работе;
 - герои художественных произведений;
 - исторические личности;
 - представители предшествующих и последующих поколений.

Замечания для тренера и обсуждение результатов

Не торопите участников — дайте им хорошенько подумать. Это упражнение может быть выполнено и дома.

Упражнение «Прогулка в горы»

Цель:

- сформировать эмоциональное и ценностное отношение

к прошедшим событиям своей жизни;

- тренировка выражения своих чувств.

Необходимый материал: листы формата А4 для каждого участника, карандаши или фломастеры, список чувств.

Инструкция участникам

1. Вам надо разделить на пары. Причем сделать это так, чтобы, по возможности, в каждой паре участники максимально доверяли друг другу.
2. Теперь каждый возьмет лист и нарисует свою жизнь в виде горных вершин. Вершины — это события, моменты в жизни, в которых вы были наиболее успешны. Это вершины ваших достижений. Напишите на листе, какое событие (момент вашей жизни) связан с каждой вершиной. Другими словами, дайте вершинам названия.
3. Теперь посмотрите на свои события (вершины) и постарайтесь вспомнить все детали этого события. Сейчас вы будете работать в парах и рассказывать друг другу не просто о событиях своей жизни, а о тех ваших чувствах, которые сопровождали событие. Используйте такую схему (шаблон): *«Когда я делал то-то и то-то... я чувствовал то-то и то-то...», «Когда со мной происходило то-то и то-то... я чувствовал то-то и то-то...»*. В качестве подсказки (шпаргалки) используйте лист со списком чувств.

Я чувствую себя	Я чувствую	Я чувствую себя	Я чувствую
радостным	душевным	грустным	жалость
счастливым	покой	печальным	стыд
благодарным	доверие	огорченным	отвращение
сочувствующим	увлеченность	злым	ужас
довольным	надежду	разъяренным	апатию
уверенным	одобрение	одиноким	вожделение
удовлетворенным		в отчаянии	враждебность
нежным		испуганным	ностальгию
заботливым		обеспокоенным	депрессию
обожаящим		запутавшимся	неопределенность
доброжелательным		смущенным	
дружелюбным		разочарованным	пустоту
утешенным		возмущенным	боль
вдохновленным		обиженным	отчуждение
энергичным		встревоженным	что «болит
ответственным		виноватым	душа»
уважаемым		паникующим	
оживленным		ревнующим	
приятно	возбуж-	завидующим	

денным
в приподнятом
настроении
легко
в безопасности
восторженным
восхищенным
страстным
полным энтузиазма
близким кому-либо
принятым кем-либо
любимым

недоверяющим
скучающим
раздраженным
жадным
ленивым
утомленным
любопытным
ненавидящим
отвергнутым
смущенным
беспомощным
униженным
соперничающим с
кем-либо
осуждающим
высокомерным
сомневающимся
унылым
взбурдаженным
надменным
злорадствующим
равнодушным
нервным
напряженным
презирающим
неудовлетворен-
ным

Время индивидуальной работы 10 минут. Время работы в парах -20-30 минут.

Упражнение «Что такое жизненный успех?»

Источник: мы использовали некоторые материалы из исследовательского проекта «Томская инициатива» (http://www.e-xecutive.ru/publications/analysis/article_1423/).

Цель:

- осознание участниками своего личного отношения к жизненному успеху;
- выстраивание субъективной иерархии способов достижения успеха.

Необходимый материал: таблицы «Базовые ценности», «Что такое жизненный успех?», «Способы достижения успеха», «Анкета для родителей» (см. приложения 3-5).

Инструкция участникам

1. Найдите в своих раздаточных материалах таблицу «Что такое жизненный успех?». Вы увидите 16 различных

формулировок. Разные люди понимают успех по-разному. Ваша задача — проранжировать весь список, исходя из своих личных представлений об успехе. Вам нужно на первое место поставить такое определение успеха, которое лично вам кажется наиболее правильным. Затем найти следующее близкое вам определение успеха и присвоить ему ранг 2. И т.д. вплоть до 16 места. Двух одинаковых рангов быть не может. Представьте, что вам нужно просто пересортировать (переставить местами) строчки в этой таблице. Ориентируйтесь только на свои субъективные представления о жизненном успехе. А результаты записывайте в колонку «Индивидуальное решение».

2. Теперь вам нужно решить ту же задачу (сортировка вариантов жизненного успеха), но уже путем дискуссии в малой группе. Вам нужно будет обязательно прийти к общему решению. Постарайтесь услышать аргументы друг друга. Групповое решение запишите в соседнюю колонку.
3. Теперь, после того как вы уточнили свои личные представления о жизненном успехе и смогли сравнить свое видение со взглядами на успех своих товарищей, вам нужно проделать то же самое с таблицей «Способы достижения успеха». Сначала индивидуальное решение, а затем групповое.

Процедура проведения и замечания тренеру

В этом упражнении разные группы могут работать с разной скоростью. Поэтому для тех групп, которые быстро выполняют все задания, тренер может дать дополнительное задание по сортировке (ранжированию) базовых ценностей (см. соответствующую таблицу в приложении 5).

Обсуждение результатов

В завершение упражнения тренер может устроить общую дискуссию о жизненном успехе и путях его достижения.

Отдельно можно обсудить роль родителей (наставников) в достижении успеха их детей. Можно по ходу дис-

куссии предложить участникам тренинга самим заполнить «Анкету для родителей» (приложение 5), которая содержит список воспитательных задач.

Упражнение «Заборы и овраги»

Источник: упражнение создано на основе упражнения «Ловушки-капканчики» (<http://azps.ru/training/2/trn149.html>).

Цель: повышение индивидуального уровня осознания возможных препятствий на пути к профессиональным целям и представления о путях преодоления этих препятствий.

Инструкция участникам

1. Нам нужен доброволец, который готов прямо сейчас сформулировать вариант своей профессиональной цели. Например:
 - 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.
2. Наш доброволец, наш главный герой садится напротив остальной части группы.
3. Теперь задание для всех. Сейчас каждый должен будет определить (или придумать) для него некоторые трудности на пути к профессиональной цели. Обратите внимание на то, что трудности могут быть как внешними, исходящими от других людей или от каких-то обстоятельств, так и внутренними, заключенными в самом человеке. Выделяя такие трудности, каждый обязательно должен подумать и о том, как преодолеть их.
4. После этого по очереди каждый будет называть по одной трудности-препятствию, а наш главный герой должен будет сказать, как (каким способом) можно было бы эту трудность преодолеть. Участник, назвавший данную трудность, также должен будет сказать, как можно было бы ее преодолеть.
5. А я, как ведущий, буду записывать все называемые

здесь трудности.

Процедура и замечания для тренера

Вы можете отобрать не одного добровольца, а двух или даже трех и объединить их в небольшую команду.

В ходе данного упражнения могут возникать интересные дискуссии, у участников часто появляется желание поделиться своим жизненным опытом и т. д. Конечно, тренер должен поощрить такой обмен опытом, но одновременно следить и за тем, чтобы игра проходила динамично и не увязала в несущественных деталях.

Если отдельные участники затрудняются обнаружить препятствие на пути к профессиональной цели у «героя», то следует просто предложить им подумать еще и двигаться дальше по кругу.

Вы можете устроить несколько повторных раундов, если по ходу упражнения будут появляться еще желающие «испытать себя». При этом обязательным условием ставьте смену профессиональной цели, которая будет анализироваться группой.

Обсуждение результатов

После выяснения (и записи) списка возможных трудностей на пути к конкретной профессиональной цели, можно предложить группе выявить самое большое и опасное препятствие из списка.

Можно попросить группу назвать самого активного участника игры («борца с опасностями»).

Упражнение «Жил-был у бабушки серенький козлик...»

Цель: научить участников находить свою долю ответственности за принятые решения.

Инструкция участникам

Жил-был у бабушки серенький козлик... Всем известно, что потом с ним приключилось. Кто в ответе за то, что остались от козлика рожки да ножки? Виноват ли сам козлик, что отлучился в дремучий лес? А может, виноват злой Серый Волк, задравший с голодухи несчастное жи-

вотное?

Некоторые уверены, что за ситуацию полностью отвечает та самая бабушка, которая оставила козлика без присмотра... Вы согласны?

Попробуйте выразить свое мнение в виде графической диаграммы. Например так:



Рис. 9

А теперь давайте нарисует для себя диаграмму ответственности за принятие решения, связанного с выбором профессии. Кто отвечает за решение и в каком объеме:

- учителя;
- родители;
- профконсультанты;
- друзья;
- Я.

Домашнее задание

Вместе с родителями вечером нарисуйте еще раз диаграмму ответственности при выборе профессии.

Упражнение «Алгоритм принятия решения — графическое изображение»

Цель:

- ознакомиться с различными алгоритмами принятия решения, связанного с выбором профессии;
- перевести алгоритм решения в графическую форму (создать визуальный образ).

Необходимый материал: алгоритмы «Семь шагов к взвешенному решению», «Последовательность принятия решения» (см. приложение 11), листы ватмана, старые газеты, журналы, ножницы, клей, фломастеры.

Инструкция участникам

1. Сейчас мы разделимся на две команды. Каждая команда возьмет по одному варианту алгоритма принятия решения, связанного с выбором профессии. Тексты алгоритмов вы найдете в своих раздаточных материалах. Ваша задача — ознакомиться с вашим вариантом алгоритма, «включить» свое творческое мышление и создать графическое воплощение этого алгоритма. Попробуйте придумать, нарисовать или найти в газетах и журналах специальные образы-мнемознаки, которые помогут визуально запомнить разные пункты вашего алгоритма. Побольше оригинальных, запоминающихся названий. Покажите стрелками, как и куда нужно двигаться человеку, принимающему ответственное решение. Может быть, ваше графическое решение будет немного похоже на настольную игру.
2. Когда вы закончите свою работу, другая команда попробует испытать ваш продукт в действии — попробует принять решение.

Процедура проведения и замечания тренеру

Можно использовать жребий, чтобы определить, какая команда с каким вариантом алгоритма будет работать.

Тренеру нужно смотреть, как идет работа в командах и всячески позитивно поддерживать творческий энтузиазм. Особенно это важно в самом начале работы команд.

Упражнение «Рейтинг ошибок»

Цель:

- анализ типичных ошибок при выборе профессии;
- нахождение способов защиты от ошибок.

Необходимый материал: список «Ошибки в выборе профессии» (см. приложение 12).

Инструкция участникам

1. Найдите в своих раздаточных материалах страницу со списком «Ошибки в выборе профессии». Внимательно изучите этот список и отберите три ошибки, которые кажутся наиболее опасными для вас, то есть вы видите

для себя большую вероятность совершить именно эту ошибку (а может, вы ее уже совершили или совершаете сейчас).

2. Теперь, когда вы отобрали для себя по три наиболее вероятные ошибки, я попрошу вас по очереди назвать их номера. Я буду параллельно, на основе ваших решений, вести статистику на флип-чарте — ставить палочки напротив номеров ошибок.
3. В завершение давайте обратим внимание на ошибки, которые имеют в нашей группе наибольший рейтинг (получили больше всех выборов). Для этого мне бы хотелось, чтобы вы ответили на три вопроса.
 1. Что нужно ПРЕКРАТИТЬ делать, чтобы не совершить этой ошибки?
 2. Что нужно ПРОДОЛЖАТЬ делать, чтобы не совершить этой ошибки?
 3. Что нужно НАЧАТЬ делать, чтобы не совершить этой ошибки?

Процедура проведения и замечания тренеру

В результате опроса всех участников у тренера появляется на флип-чарте частотная диаграмма.

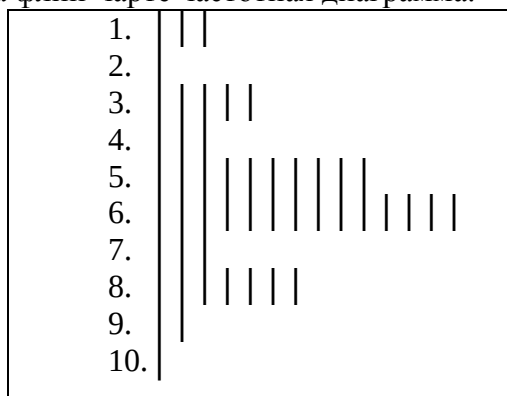


Рис. 10

После того как рейтинг ошибок визуализирован, тренер организует в группе мозговой штурм по нахождению способов защиты от ошибок, последовательно переходя от одной ошибки к другой. Достаточно обсудить три-

четыре самые «рейтинговые» ошибки.

Упражнение «Силовое поле выбора профессии» (Что влияет на самоопределение)

Цель:

- анализ различных факторов (сил), влияющих на выбор профессии;
- определение степени влияния этих сил.

Необходимый материал: список «Что влияет на выбор профессии» (см, приложение 13), листы бумаги формата А4, фломастеры.

Инструкция участникам

1. Сейчас мы проанализируем, что помогает, а что мешает вашему профессиональному самоопределению. Для этого найдите в раздаточных материалах список «Что влияет на выбор профессии». Просмотрите внимательно список и дополните его новыми пунктами, если считаете, что есть что-то еще, что влияет на ваш выбор профессии, на процесс принятия вами решения. Вы также можете изменить уже существующие пункты — конкретизируйте их. Например, кто-то из ваших друзей помогает вам принять взвешенное и ответственное решение, а кто-то, наоборот, мешает вам его сделать.
2. Далее вам нужно отметить знаком «+» те факторы, которые выполняют позитивную (положительную) роль в вашем продвижении к самостоятельному выбору профессии. А знак «-» используйте для обозначения факторов с отрицательной (негативной) ролью. Некоторые силы могут в одних своих проявлениях (частях) помогать вам, а в других мешать — используйте в этих случаях знак «+/-».
3. Теперь вы можете нарисовать силовое поле выбора профессии. В центре нарисуйте овал, а внутри него слова «Мой выбор». Стрелками обозначайте различные силы, которые влияют на ваш выбор. Снизу будут действовать положительные силы (поддерживать ваше решение), а сверху отрицательные силы. Размеры стрелок (длина и толщина) буду обозначать интенсивность сил

— чем длиннее и толще вы нарисуете стрелку, тем значительнее сила воздействия. Сделайте надписи к стрелкам.

Процедура проведения и замечания тренеру

Это упражнение нельзя назвать простым. Оно требует от участников серьезных аналитических усилий.

Упражнение «Личная профессиональная перспектива (ЛПП)»

Источник: за основу взята схема, предложенная Е. А. Климовым, которая дополнена ценностно-смысловыми компонентами Н. С. Пряжниковым,

Цель:

- изучение схемы личной профессиональной перспективы (ЛПП);
- индивидуализация компонентов ЛПП (формирование индивидуального образа схемы ЛПП).

Необходимый материал: список компонентов ЛПП и примеры вопросов (см. приложение 9), листы формата А4, фломастеры.

Инструкция участникам (1)

1. Откройте в своих раздаточных материалах страницу с заголовком «Личная профессиональная перспектива (ЛПП)». Вы увидите таблицу из 14 строк. Каждая строка — это один, компонент схемы ЛПП. В левой колонке вы прочитаете обобщенное описание каждого из компонентов, а в правой колонке найдете пример вопроса, связанного с этим компонентом.
2. Сейчас мы разделимся на группы по 4-5 человек и для каждого компонента постараемся придумать по одному СВОЕМУ вопросу. Вы можете ориентироваться на примеры в правой колонке и задавать похожие вопросы. Каждый свой оригинальный вопрос вам следует крупно написать на отдельном листе. На все это я даю вам 20 минут.

Процедура проведения (1) и замечания тренеру

Пока группы генерируют вопросы, тренер готовит

листы бумаги с номерами (крупно) от 1 до 14 и вывешивает их (с использованием бумажного скотча) в горизонтальный ряд на стене.

Тренер также заготавливает 20-30 кусочков бумажного скотча. Тренеру нужно также через некоторое время начать ходить от группы к группе и помогать придумывать вопросы.

Инструкция участникам (2)

1. Теперь у каждой команды есть набор вопросов, отражающих разные стороны личной профессиональной перспективы. Каждый вопрос должен быть записан на отдельном листе. Сейчас каждая команда будет по очереди зачитывать вопрос, а остальные команды будут стараться отгадать, к какому компоненту ЛПП может относиться этот вопрос. Постарайтесь задать другим командам задачу потруднее.
2. После того как вопрос общими усилиями отнесен к тому или другому компоненту ЛПП, лист с вопросом крепится скотчем на стену к соответствующему номеру.

Процедура проведения (2) и замечания тренеру

Тренеру не обязательно дожидаться, пока будут названы все вопросы, которые придумают группы (вопросов может оказаться довольно много). Достаточно пройти 2-3 круга, т. е. предоставить возможность столько раз каждой команде «выставить» свой вопрос.

Тренер может в любой момент прервать процедуру отгадывания и просто предложить всем командам прикрепить свои вопросы к листам с номерами компонентов. Затем следует начать общее обсуждение.

Обсуждение результатов

Для начала можно попросить всех участников просто подойти к стене и почитать все вопросы.

Тренер может попросить участников рассказать: для каких компонентов было труднее всего придумывать вопросы и почему.

Упражнение «Игра в лотерею» («рука судьбы», или случайный выбор профессии)

Цель:

- показать участникам последствия случайного выбора профессии;
- понять необходимость активных действий по выбору профессии.

Необходимый материал: карточки, авторучки.

Инструкция участникам

Вам надо написать на отдельных карточках названия профессий (или роды деятельности), которыми вы хотите заниматься в течении жизни. Заполните от 1 до 3 карточек. Далее мы перемешаем все карточки и каждый вытянет случайно только одну (как лотерейный билет). Затем обсудим результаты.

Процедура и обсуждение результатов

Каждый участник вытаскивает из пачки случайно одну карточку с названием профессии.

Тренер просит встать тех участников группы, кто вытащил карточки с профессией, которую сам же и выбрал (написал на карточке). Обычно таких участников бывает немного (1-2 человека), а может и вообще никто не поднимется.

Тренер просит подсчитать группу процент тех, кому повезло, кому судьба подарила случайно профессию, которую он сам хотел. Например, в вашей группе 15 человек и поднялся 1 — получается менее 7%. Тренер записывает подсчитанную цифру на флип-чарте и просит группу сделать самостоятельный вывод.

Обычно вывод очевиден — «на судьбу надейся, но и сам не плошай». Нужно научиться более осмысленным действиям при выборе профессии.

Далее некоторые участники, по желанию, могут рассказать группе, что произойдет с их жизнью, если судьба подарит им эти профессии.

Замечания для тренера

Если вы в перерыве сделаете несложные статистические подсчеты, то можете обнаружить, что участники удивительно однообразны в своих выборах. Например, в наших группах очень многие выбирают себе профессии (род деятельности) банкира, экономиста, юриста, дизайнера, программиста.

Такая статистика может служить средством для диагностики группы.

В развитие темы вы можете попросить группу пофантазировать и описать новый мир, в котором будут представлены только заявленные группой профессии.

Упражнение «Профессия — специальность»

Источник: мы использовали материалы <http://azps.ru/training/2/trn157.html>.

Цель:

- повышение у участников уровня осознания понятия *специализация* в рамках той или иной профессии;
- расширение информированности о многообразии профессионального труда.

Инструкция участникам

1. Сначала имеет смысл объяснить, каким образом соотносятся понятия «профессия» и «специальность»: профессия — группа родственных специальностей (например, профессия — учитель, специальность — учитель физкультуры и т. п.).
2. Сейчас я буду перечислять профессии, а вам нужно будет по очереди называть соответствующие специальности.
 - ВРАЧ (хирург, терапевт, стоматолог, окулист...)
 - ПСИХОЛОГ (зоопсихолог, медицинский психолог, педагогический психолог, инженерный психолог...)
3. Теперь давайте сделаем все наоборот. Я буду называть специальность, а вы по очереди — профессию.
 - Веб-дизайнер (профессия ДИЗАЙНЕР).
 - Дизайнер одежды.
 - Дизайнер обуви.
 - Дизайнер интерьера.

- Дизайнер ландшафта.

Процедура и замечания для тренера

Список предлагаемых профессий можно составить из тех, что сами участники записывают на карточках в упражнении «Игра в лотерею» («рука судьбы», или случайный выбор профессии).

Желательно, чтобы ведущий сам ориентировался в обсуждаемых профессиях, т. е. еще перед игрой попытался бы назвать соответствующие специальности.

Если кто-то из игроков называет сомнительные специальности или откровенно ошибается, ему можно задавать уточняющие вопросы. Допускаются небольшие обсуждения и дискуссии.

Можно несколько усложнить игровую процедуру, предложив участникам называть специальности не по очереди, а по принципу «пинг-понга» (только что назвавший специальность игрок сам определяет, кто должен назвать следующую специальность, и т. д.). Такое усложнение хотя и вносит в игру некоторый сумбур, но заставляет многих находиться в творческом напряжении.

По аналогичному принципу можно построить другие игровые упражнения:

- ПРОФЕССИЯ - УЧЕБНОЕ ЗАВЕДЕНИЕ (называется профессия, а участники должны сказать, где реально можно ее приобрести);
- ПРОФЕССИЯ - МЕДИЦИНСКИЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ (для данной профессии);
- ПРОФЕССИЯ - ТРЕБУЕМЫЕ КАЧЕСТВА (проблема профессионально важных качеств) и т. д.

Для повышения активизирующих возможностей данного упражнения можно разбить группу на команды и устроить соревнование между ними. Команды могут сами придумывать задания соперникам и готовят также и свои ответы: кто больше назовет соответствующих названной профессии специальностей (учебных заведений, медицинских противопоказаний, профессионально важных качеств...).

Упражнение «Звездный час»

Источник: мы использовали материалы с <http://azps.ru/training/2/trn153.html>.

Цель:

- помочь участникам лучше осознать основные личностные смыслы той или иной профессиональной деятельности для человека;
- соотнести эти смыслы со своим собственным (личным) представлением о счастье.

Инструкция участникам

Сейчас мы займемся тем, что попробуем представить и описать, какие существуют самые приятные, радостные минуты в жизни типичного представителя определенной профессии. Другими словами, нам нужно зафиксировать «ЗВЕЗДНЫЕ ЧАСЫ» для этой профессии. Обратите внимание, что у каждого из вас может быть свое собственное, субъективное представление об этом. Далее мы попробуем обсудить чьи же представления оказались наиболее реалистичны.

Работать вы будете в малых группах по 2-5 человек. Каждая группа получит для анализа карточку с названием определенной профессии.

У вас будет примерно 7-10 минут, чтобы выделить 3-5 наиболее характерных для этой профессии «радостей» (ради чего представите ли данной профессии или социальной группы вообще живут, что для них самое главное в жизни...). Еще вам нужно будет определить человека, который сумел бы кратко рассказать о том, к чему пришла ваша микрогруппа.

Замечания для тренера

Тренеру нужно ясно понимать, что человек реально выбирает не столько профессию, сколько образ (или стиль) жизни, тот или иной социальный стереотип, ту или иную социальную роль. Например, кто-то выбирает профессию киноактрисы не потому, что привлекает сам характер данного труда, а потому, что это позволяет иногда пройтись в норковой шубе по красной ковровой дорожке кинофести-

валя. Или ради того, чтобы непременно прославиться (неважно как — лишь бы все о тебе знали). Или чтобы просто очень много зарабатывать, или чтобы непременно бывать за границей и т. п.

Именно поэтому в этом упражнении есть возможность показать участникам связи и различия профессиональных и жизненных стереотипов. Здесь мы можем выйти на проблемы не столько чистой профорientации (помощи в выборе конкретной профессии, места учебы или работы), сколько на проблемы **нахождения смысла своей жизни, связанного с той или иной деятельностью**. Но такая деятельность не обязательно является только профессиональной. Можно научить участников самостоятельно находить (конструировать) примеры, когда человеку удастся даже во внешне непривлекательной (или не престижной на данный момент) профессии находить для себя важные и благородные смыслы, развивать и реализовывать лучшие возможности своей жизни.

Процедуры и другие варианты проведения

Возможны различные варианты проведения упражнения.

1. Представители микрогрупп по очереди выступают (зачитывают свои варианты профессионального счастья) и после каждого выступления организуется небольшое обсуждение. Кто-то задает уточняющие вопросы, кто-то высказывает свое мнение. Если окажется, что представления о счастье будут диаметрально противоположными, то можно предложить определить что-то наиболее характерное и, следовательно, менее противоречивое (или разрешить остаться каждому при своем мнении).

Тренер должен воздерживаться от критики субъективных представлений участников. А еще в подростковых группах возможны шутки и некоторая ирония по отношению к «счастью» определенных профессий. Вместе с тем тренер, естественно, не должен допускать перерастания юмора в откровенную грубость и зубоскальство.

Тренер должен воздерживаться от критики участников. Поскольку представления носят в основном субъек-

тивный характер, то не следует стремиться к полной объективности обсуждения. Ведущий должен быть готов согласиться даже с теми мнениями, которые сам не разделяет. *Смысл упражнения не столько в том, чтобы познакомиться участников с «правдой», сколько в том, чтобы актуализировать их представления и «радостях» того или иного труда и лишь по возможности в тактичной и ненавязчивой форме подкорректировать эти представления.*

2. Можно рассмотреть «звездные часы» для типичных профессиональных стереотипов (для типичного ученого, типичного продавца, типичного таксиста). А можно рассмотреть и стереотипы более широкого (социального) плана (типичного «нового русского», типичной «шикарной женщины», типичного «военного», типичного «пьяницы», типичного «простого человека» и т. и.).

3. Можно организовать упражнение так, что все микрокоманды Независимо друг от друга обсуждают *только один* профессиональный (или социальный) стереотип и далее по кругу (по очереди) называют вслух от имени команды по одной «радости», а тренер записывает высказывания на флип-чарте. Потом в ходе общей дискуссии (или голосованием) определяют, представление какой команды о «радостях» данного стереотипа является наиболее полным и правильным.

4. Есть еще один вариант проведения упражнения. В каждой команде (микрогруппе) участники сами определяют (загадывают) наиболее интересный для себя профессиональный или социальный стереотип, но так, чтобы никто об этом не знал. Потом команды кратко представляют другим сценку из жизни (или из профессиональной деятельности) загаданного стереотипа, которая отражала бы самые прекрасные мгновения его существования. А остальные пытаются угадать, о каком стереотипе идет речь.

Упражнение «Самая-самая»

Источник: мы использовали материалы с <http://azps.ru/training/2/trn156.html>.

Цель:

- повысить уровень ориентации в мире профессионального труда;
- лучше осознать особенности профессий, связанных с престижностью.

Инструкция участникам

Сейчас я вам буду предлагать некоторые необычные характеристики профессий. А вы должны будете назвать те профессии, которые, по вашему мнению, в наибольшей степени подходят для данной характеристики. К примеру, «самая денежная профессия?». Какие профессии являются самыми-самыми денежными?..

Процедура проведения и замечания тренеру

Тренер называет необычную характеристику, участники просто со своих мест предлагают варианты наиболее подходящих профессий. Тренер записывает 3-5 вариантов на флип-чарте, после чего организуется небольшое обсуждение и выделение из этого списка «самой-самой» профессии.

Оценки могут (и должны) быть субъективными, поэтому тренер должен проявить уважение к мнениям различных участников.

Важным элементом данного игрового упражнения является обсуждение. Тренеру нужно стараться направлять дискуссию в сторону выявления критериев, по которым участники производят свою оценку, и их источников информации. Делать это можно, задавая вопросы: «Как ты определил, что названная тобой профессия обладает этой характеристикой? Откуда ты об этом узнал?»

Для того чтобы упражнение проходило более интересно, ведущий обязательно должен заранее отобрать наиболее необычные характеристики профессий, которые должны заинтриговать участников. Многие необычные характеристики могут иметь несколько смыслов, что создает дополнительный стимул для дискуссии и размышлений. Например, это могут быть такие характеристики:

- самая «зеленая» профессия;

- самая «сладкая» профессия;
- самая «волосатая» профессия;
- самая «неприличная» профессия;
- самая «детская» профессия;
- самая «смешная» профессия;
- самая «высокая» профессия;
- самая «дикая» профессия;
- самая «праздничная» профессия;
- самая «мужская» профессия;
- самая «женская» профессия;
- самая «человечная» профессия;
- и т. д.

Упражнение «Если бы... я стал бы...»

Источник: идея этого упражнения взята нами на <http://azps.ru/training/30.html>.

Цель:

- пробуждение интереса участников к осознанному профессиональному самоопределению;
- исследование влияния окружения и разных обстоятельств на выбор профессии.

Необходимый материал: листы формата А4 для каждого участника, карандаши или фломастеры.

Инструкция участникам (1)

На ваш окончательный выбор профессии влияет множество различных условий и обстоятельств, которые невозможно игнорировать. Давайте составим список таких условий и обстоятельств. Вы будете называть их мне, а я буду записывать их на флип-чарте. Попробуйте примерить эти обстоятельства на себя, т. е. начните со слов «Если бы у меня...»

Например: если бы у меня родители были медиками, если бы я жил в глухой деревне, если бы я закончил школу с золотой медалью, если бы я свободно говорил на китайском языке и т. д.

Начали, каждый должен назвать не менее одного условия.

Процедура и замечания для тренера (1)

Участники называют свои условия по кругу, а тренер их записывает. В случае, если у кого-то возникли затруднения, тренер предлагает ему подумать и переходит к следующему участнику, однако следит, что» бы высказались все. Если участники креативны, то можно пройти два, или даже три круга (пока самые активные участники не истощатся). Однако следите, чтобы называемые обстоятельства были существенными и при сомнениях просите участников разъяснить свою позицию (например: если бы у меня были зеленые глаза...).

Инструкция участникам (2)

Теперь посмотрите на составленные списки и по очереди выберите себе одно обстоятельство, которое вам будет интересно исследовать на предмет того, как оно может влиять на выбор профессии.

А сейчас мы разобьемся на пары и спросим своего партнера, кем бы он стал при таких обстоятельствах. Схема вопроса такая: «Кем бы ты стал (мог стать), если бы...?» Свои ответы вам надо записать на отдельных листах.

Процедура и замечания для тренера (2)

Группа может быть разбита как на пары, так и на тройки. В последнем случае участники минигрупп выдают задания друг другу по кругу (соседу справа). Вопросы и ответы записываются на отдельных листах по схеме: «Если бы... я стал бы...» Участники в парах могут обсудить ответы, выяснить причины (логику рассуждений) и добавить в листы свои собственные ответы.

Далее участники вывешивают свои листы с записями на стенах.

Обсуждение результатов

Можно спросить группу «Какие выводы вы можете сделать после этого упражнения?», «Какие обстоятельства вы теперь видите, которые могут повлиять на ваш выбор?»

Упражнение «Профессия на букву...»

Источник: мы использовали материалы с <http://azps.ru/training/2/trn155.html>.

Цель:

- разминка;
- актуализация уже имеющихся знаний о профессиях;
- расширение знаний о мире профессионального труда.

Инструкция участникам

Сейчас я буду называть в случайном порядке какие-то буквы. Ваша задача — показать, что вы знаете немало профессий, начинающихся с этой буквы, т. е. показать, насколько вы знакомы с миром профессий. Поднимайте руку и по моему знаку называйте профессию. Побеждает тот, кто *последним* назовет профессию на заданную букву.

Процедура проведения и замечания тренеру

Тренер называет первую букву, а участники по очереди называют профессии. Если возникает пауза, то тренер начинает считать, как на аукционе. Например, при букве «П» «Психолог — раз, психолог — два, психолог... — три! Победил ХХХ!»

Если называется совершенно непонятная профессия, ведущий просит пояснить, о чем идет речь. Если игрок не может это объяснить, то считается, что профессия не названа, и игра продолжается. При этом совсем не обязательно требовать от участников официальных (безукоризненно правильных) названий профессий. Важно хотя бы приблизительно обозначить ту или иную профессиональную деятельность и суметь ответить на уточняющие вопросы.

Желательно больше 5-7 букв не предлагать, иначе игра перестанет казаться увлекательной. При проведении данной игровой методики начинать следует с простых букв, по которым легко называть профессии (буквы: М, Н, О...), постепенно предлагая участникам более сложные буквы (Ч, Ц, Я...).

Можно разбиться на 2-3 команды и состязаться между командами. И таким образом выяснится, какая команда является более эрудированной.

Упражнение «Цепочка профессий»

Источник: мы использовали материалы с <http://azps.ru/training/2/trn159.html>.

Цель:

- разминка;
- развитие умения выделять общее в различных видах трудовой деятельности.

Инструкция участникам

Сейчас мы по кругу выстроим «цепочку профессий». Я назову первую профессию, например металлург, следующий назовет профессию, в чем-то близкую металлургу, например повар. Следующий называет профессию, близкую к повару и т. д. Важно, чтобы каждый сумел объяснить, в чем сходство названных профессий. Например, и металлург и повар имеют дело с огнем, с высокими температурами, с печами.

Процедура проведения и замечания тренеру

По ходу игры тренер иногда задает уточняющие вопросы типа: «В чем же сходство вашей профессии с только что названной?». Окончательное решение о том, удачно названа профессия или нет, принимает группа.

После того как группа построила одну цепочку профессий, работу уже можно продолжить в малых группах (3-5 человек). Каждой группе можно дать задание построить цепочку из 7 шагов (7 звеньев) между двумя очень разными профессиями. Примеры:

- дрессировщик диких животных — водолаз;
- швея — космонавт;
- шахтер — воспитатель в детском саду;
- вальщик леса — программист;
- парикмахер — авиадиспетчер.

Умение находить общее в разных профессиях может оказаться полезным в случаях, когда человек, ориентируясь на конкретные характеристики труда, сильно ограничивает себя в выборе (как бы «зацикливаясь» на одной-двух профессиях с этими характеристиками), но ведь такие же характеристики могут встречаться во многих профессиях.

Обсуждение результатов

При обсуждении игры важно обратить внимание участников, что между самыми разными профессиями иногда могут обнаруживаться интереснейшие линии сходства. К примеру, если в начале цепочки называются профессии, связанные с металлообработкой (как в нашем примере), в середине — с автотранспортом, а в конце — с балетом (для подтверждения сказанного приводим пример подобной цепочки: металлург — повар — мясник — слесарь (тоже — рубит, но металл) — автослесарь — таксист — эстрадный сатирик (тоже «зубы заговаривает») — артист драмтеатра — артист балета и т. д.). Такие неожиданные связи между самыми разными профессиями свидетельствуют о том, что не следует ограничиваться только одним профессиональным выбором, ведь очень часто то, что вы ищите в одной (только в одной!) профессии, может оказаться в других, более доступных...

Упражнение «Угадай профессию»

Источник: мы использовали материалы с <http://azps.ru/training/2/trn158.html>.

Цель: познакомить участников со схемой анализа профессий (по расширенной и модифицированной «формуле профессий», разработанная Е. А. Климовым).

Необходимый материал: таблица анализа профессий (см. приложение 14).

Инструкция участникам

1. Вам надо разбиться на пары.
2. В своих раздаточных материалах откройте страницу с таблицей анализа профессий (перечень основных характеристик профессий). В этой таблице вы уже видите пример анализа профессии таксиста. Какие у вас будут вопросы?
3. Теперь каждый загадывает любую конкретную профессию и «кодирует» загаданную профессию с помощью характеристик схемы анализа профессии в свободной колонке в своей таблице.
4. Обменяйтесь таблицами с партнером в своей паре и попробуйте отгадать, какая профессия закодирована. У

каждого из вас есть три попытки.

5. Объединитесь в четверки и обсудите в новой малой группе, насколько правильно вами были закодированы загаданные профессии.

Процедура проведения и замечания тренеру

Прежде чем просить участников группы загадывать свои профессии, тренер должен убедиться, что участники освоили схему анализа профессий.

Дополнительно можно попросить участников отдельно выписать для себя желаемые (приемлемые) характеристики профессии и уже после этого (с помощью своей микрогруппы) написать 3-5 профессий, соответствующих этим привлекательным характеристикам.

Если тренер чувствует, что упражнение вызывает интерес, то можно попросить группы поработать над расширением списка характеристик профессий.

Упражнение «Советчик»

Источник: мы использовали материалы с <http://azps.ru/training/2/trn147.html>.

Цель: получение каждым участником тренинговой группы набора рекомендаций о профессиональном будущем, сделанных другими членами группы.

Необходимый материал: набор бумажных карточек.

Инструкция участникам

Сейчас вам предстоит попробовать себя в роли профконсультанта. Для этого вам нужно написать свои советы для каждого члена нашей группы на отдельных карточках. Вначале напишите на карточках имена всех участников. Затем попробуйте по очереди записать в каждую такую именную карточку свою рекомендацию — какую профессию выбрать и где (в каком учебном заведении) можно учиться. Будет очень хорошо, если вы еще и объясните свой совет.

Потом вы раздадите карточки друг другу, и таким образом у каждого из вас появится свой набор советов.

Замечания для тренера

Это упражнение может выступить как завершающее действие всего тренинга.

Упражнение «Играем в профконсультанта — методика GROW»

Цель:

- осознание участниками своих собственных проблем, связанных с выбором профессии, через попытку помочь решить аналогичную проблему другого человека;
- ознакомление участников с одной из процедур коучинга.

Необходимый материал: список вопросов по методике GROW (см. приложение 19).

Инструкция участникам

1. Вы наверное слышали, что лучший способ чему-то научиться самому — это попробовать научить этому другого. Поэтому мы сейчас будем играть роль профконсультанта. Нам нужно это в том числе и для того, чтобы лучше понять свои собственные проблемы, связанные с выбором профессии.
2. Начнем с того, что каждый сейчас подумает минуту и попробует мысленно сформулировать свою проблему, которая имеет отношение к профессиональному самоопределению. Например, это может быть проблема вашей недостаточной информированности в мире профессий. Или проблема лени при подготовке к вступительным экзаменам. Думайте сами.
3. Кто может сформулировать такую проблему? Кто из тех, кто поднял руку, готов предоставить себя для участия в игре в роли клиента, который нуждается в консультации? Отлично, есть один доброволец.
4. Теперь нам нужны еще два добровольца, которые будут играть консультантов, а я им буду помогать. Остальные будут наблюдать за процессом, а потом участвовать в обсуждении. Но все это будет немного позднее.
5. Сейчас вам нужно открыть в своих раздаточных материалах страницу со списком вопросов по методике GROW. Все вопросы, которые профконсультант может задать

своему клиенту, разбиты на четыре группы:

- вопросы о целях и проблемах клиента;
 - вопросы, связанные с обсуждением существующей реальности;
 - вопросы о вариантах действий;
 - вопросы о программе действий.
6. Сначала попробуйте для тренировки провести консультационную сессию мысленно, сами с собой. Для этого в каждой группе вопросов выберите всего один, который вам больше понятен, и попробуйте мысленно ответить на него.
7. Вот сейчас мы готовы для проведения учебной игры в профконсультанта. Наши игроки (два консультанта и клиент) сяду середину круга, а мы будем наблюдать и, если необходимо, помогать играть им свои роли. Хочу попросить игроков-консультантов «не устраивать допроса», т. е. не просто механически зачитывать некоторые вопросы, а еще и внимательно слушать своего клиента. Можете, не стесняясь, совещаться друг с другом прежде, чем задать следующий вопрос. Если наблюдатели тоже захотят задать свой вариант вопроса клиенту, то нужно поднять сначала руку.

Процедура проведения и замечания тренеру

Это упражнение включайте в программу тренинга только для подготовленной и активной группы.

Во время демонстрационной консультационной сессии тренеру нужно работать чуть активнее и помогать игрокам (но не переусердствуй в своей активности, не «забывайте» игроков). Тренеру также нужно давать положительную обратную связь игрокам при любой возможности. Хорошо бывает подчеркивать, что это просто игра.

Можно предложить участникам дома опробовать эту методику на своих родителях, предварительно поменявшись ролями (подросток будет играть родителя, а родитель будут играть подростка).

Обсуждение результатов

Во время общего обсуждения спросите участников:

- Какие трудности они испытывали во время этого упражнения?
- Где (в каких ситуациях) можно использовать эту консультационную процедуру?
- Смогут ли они (как им кажется) опробовать методику GROW самостоятельно?

Упражнение «Снятие внутренних ограничений»

Цель:

- осознание своих внутренних ограничителей;
- овладение инструментом пошагового снятия внутренних ограничений.

Необходимый материал: чистый лист бумаги формата А4, авторучка.

Инструкция участникам

1. На пути достижения наших целей нам встречаются различные препятствия. Их можно условно разделить на внешние и внутренние. Многие считают, что с внутренними препятствиями (ограничителями) справиться бывает порой сложнее, чем с внешними. Как мы говорим о наших внутренних ограничителях? Обычно мы начинаем со слов: «Я не могу...» Сейчас мы попробуем по шагам преодолеть некоторые наши внутренние ограничения. Возьмите чистый лист и пять раз напишите фразу «Я не могу...», оставляя свободное место, чтобы ее закончить.
2. Завершите незаконченные предложения, т. е. продолжите фразу и напишите, что вы НЕ можете делать (сделать). Я дам вам на это время... У всех готово? Кто может прочитать некоторые свои фразы вслух для всех?
3. Теперь во всех своих фразах ЗАЧЕРКНИТЕ слово «могу», а вместо этого напишите сверху слово «хочу». Что у вас получилось? Прочитайте все фразы с новыми словами. Я хочу попросить тех же участников снова прочитать вслух уже исправленные фразы.
4. Следующий шаг. Везде зачеркните частицу «НЕ». Прочитайте, что у вас получилось. Сейчас вы должны задать себе очень важный вопрос: «Вы действительно этого хотите?» Прочитайте еще раз свои фразы и сделайте ударение на слове «хочу».

5. И наконец, завершающий шаг. Допишите после слова «хочу» словосочетание «И ЛЕГКО МОГУ». У вас получится «Я хочу и легко могу...» — и далее по вашему тексту. Теперь давайте произнесем наши новые фразы вслух. Я хочу снова попросить сделать это первыми тех, кто уже говорил.

Процедура проведения и замечания тренеру

Главное в этом упражнении — последовательность, неспешность и деликатность, деликатность и еще раз деликатность.

Упражнение «Продолжение сказки про зайца»

Источник: идея сказки от Алексея Баталова (народный артист СССР).

Цель:

- проективное и метафорическое исследование участниками понятия «профессиональная роль»;
- выяснение последствий (для себя и для окружения) занятия чужой профессиональной роли.

Инструкция участникам

Сейчас я расскажу вам начало сказки, продолжение которой вам нужно будет придумать самим.

СКАЗКА ПРО ЗАЙЦА

На зиму зайцы меняют свою шкурку. Для этого они приходят на склад, сдают свою летнюю (серую) и берут взамен белую, более пушистую и теплую. Одному зайцу не хватило новой шкурки, и кладовщик СЖАЛИЛСЯ над ним и дал ЛИСЬЮ, чтобы заяц не замерз...

Продолжите сказку... Что произошло дальше?

Процедура и замечания для тренера

Вы можете разделить группу на две части. Продолжение сказки может быть как в виде обычного текста, так и в форме драматической постановки. Вы можете использо-

вать видео, чтобы зафиксировать результаты творческих усилий группы.

Обсуждение результатов

Что происходит с людьми, когда они начинают выполнять чужую (не свою) профессиональную роль?

Упражнение «Продолжение сказки — "ХОЧУ — МОГУ — НАДО"»

Цель: драматическое обыгрывание трех компонентов выбора профессии (хочу, могу, надо).

Необходимый материал: видеокамера, телевизор, бумага, карандаши или фломастеры.

Инструкция участникам

Сейчас я расскажу вам начало сказки, продолжение которой вам нужно будет придумать самим.

Идет герой по дороге. (Кто будет героем, вы придумаете сами — Чебурашка, Царевна-несмеяна, Терминатор, Вовочка из анекдотов, три богатыря или кто-то другой.) И видит герой камень, а на камне написано: «Налево пойдешь — найдешь то, что хочешь, прямо пойдешь — найдешь то, что можешь, а направо пойдешь — найдешь то, что надо!»

Придумайте продолжение сказки таким образом, чтобы мы могли снять учебный фильм по теме профориентации. Обращаю внимание, что фильм **УЧЕБНЫЙ**, т.е. должен научить зрителей выбирать профессию по формуле «ХОЧУ — МОГУ — НАДО», не забывайте об этом.

Одновременно будут работать две творческие группы.

Процедура и замечания для тренера

Если состав группы позволяет, то мы предпочитаем делить группу по половому признаку — «девочки против мальчиков».

Каждая группа готовит сценарий учебного фильма и затем проигрывает его. Чтобы появилась некоторая интрига, мы рекомендуем вести видеозапись отдельно для каждой из творческих групп. Тогда другая группа может вы-

ступить в качестве зрителей и оценить обучающую силу фильма.

Обсуждение результатов

Чему учит фильм, который вы только что посмотрели?

Упражнение «Индивидуальный образ мира»

Цель:

- структуризация внутренней картины мира участников;
- тренировка рефлексии (взгляда на себя со стороны).

Необходимый материал: листы формата А3 для каждого участника, карандаши или фломастеры.

Инструкция участникам (1)

Сделайте заголовок на листе «Мой образ мира». Далее разделите лист на три сектора, а среднюю часть оставьте чистой.

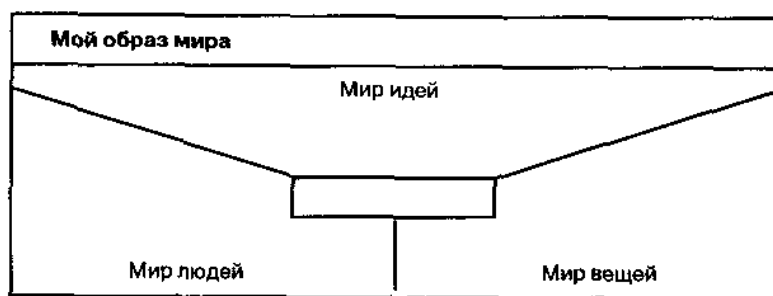


Рис. 11

Каждый сектор — это территория отдельного «мира».

- **мир идей** (правила жизни, принципы по которым вы живете, ваши интересы, цели, мечты, фантазии);
- **мир людей** (значимые для вас люди, как знакомые, так и незнакомые с вами лично, как живущие, так и ушедшие, как реальные, так и вымышленные);
- **мир вещей** (значимые для вашей жизни вещи, а также конкретные объекты природы).

В каждый сектор впишите то, что непосредственно относится к вам лично (является частью ваших представлений об окружающем вас мире).

Поскольку вам нужно будет показать этот лист дру-

гим участникам своей группы, учтите, что если есть нечто, что значимо для вас, но по каким-то причинам вы хотите скрыть это от окружающих (является тайной), обозначьте «это» на вашем листе «псевдонимом» или каким-либо особым значком (пиктограммой).

Время индивидуальной работы — 10-15 минут.

Совет для тренера

Если в вашей группе более 10 человек, то мы настоятельно рекомендуем на этой стадии упражнения разделить участников на малые группы по 5-7 человек.

Инструкция участникам (2)

Отдайте свой лист соседу справа.

После того как сами получите от другого участника новый лист, изучите внимательно то, что на нем написано. Попробуйте ответить на вопросы:

- Чем этот человек отличается от вас?
- Чем он похож на вас?

Теперь главное — подумайте и впишите в среднюю часть листа одну или несколько профессий, которые могут подойти для такого воззрения на мир, который вы видите на листе. Если вам трудно назвать профессию, то запишите хотя бы сферу деятельности.

Объясните свое решение группе:

- Чем вы руководствовались при подборе профессии для другого участника группы?
- Какой информации вам не хватало?

Инструкция участникам (3)

Верните лист владельцу.

Получив назад свой лист, посмотрите на него и добавьте ту информацию в секторы, которую пожелаете.

Попробуйте вслух ответить на вопросы:

- Согласны ли вы с «назначенной» вам профессией?
- Что вы хотите изменить?
- К чему изменилось отношение после этого упражнения?

Упражнение «Карта жизни»

Цель: формирование у участников метафорического целостного образа своей жизни.

Необходимый материал: листы формата А3 для каждого участника, фломастеры, список базовых ценностей (см. приложение 3), листы ватмана.

Инструкция участникам

1. Каждый держал в руках хоть раз в жизни топографические карты. Для чего мы используем карты? Правильно, чтобы ориентироваться на местности. Если вам нужно проложить маршрут к своей цели, то с картой это сделать намного проще. Мы смотрим в карту и прокладываем свой путь от одного ориентира к другому, которые на карте обозначены в виде условных знаков. Карта — это хороший инструмент, который помогает путешественнику не заблудиться среди лесов и гор, не завязнуть в болоте, найти брод через реку или мост через пропасть.
2. Мы сейчас попробуем с вами создать «карту жизни», чтобы иметь инструмент, который поможет лучше ориентироваться в жизни. Каждый нарисует свою собственную карту своей собственной жизни. Делать мы все будем по шагам. Работать будем как индивидуально, так и в малых группах. На одной стороне листов у нас будет таблица обозначений, а на другой мы нарисуем саму карту.
3. *Первый шаг.* Для начала возьмем по листу чистой бумаги и обозначим стороны света. Если бы речь шла о простых картах, то мы бы указали север, юг, восток и запад. Однако в жизни главные направления другие. Мы будем использовать в нашей «карте жизни» в качестве сторон света **БАЗОВЫЕ ЦЕННОСТИ**. Список таких ценностей вы найдете в своих раздаточных материалах.
 - Просмотрите список из 24 базовых ценностей и выберите 4 самые значимые для вас лично.
 - Выпишите на одной стороне выбранные вами базовые ценности и расшифруйте их — запишите,

что именно для вас означают эти слова.

- Разместите свои главные базовые ценности как стороны света - это будет лицевая сторона вашей «карты жизни». На оборотной стороне запишите обозначения и расшифровки.

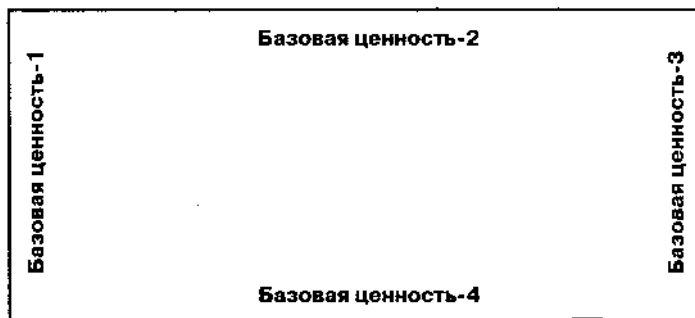


Рис. 12

4. *Второй шаг.* Теперь нам нужно создать таблицу обозначений. Это легче сделать, работая в небольших группах. Для начала создадим все вместе список обычных физических объектов, для которых мы будем придумывать (приписывать им) символические значения в терминах ЖИЗНИ. Итак, что мы можем встретить на обычных картах? Изображения чего?

- Гор;
- Рек;
- Морей;
- Островов;
- Дорог;
- Лесов;
- Пустынь;
- Болот;
- Оврагов;
- Городов;
- Стран;
- Людей;
- Солнца;
- Что-то еще?

Сейчас, работая в малых группах, вы попробуете определить, с чем в ЖИЗНИ может ассоциироваться

(субъективно связываться) тот или иной физический объект. Например, многие люди символически связывают реки с разными стратегиями жизни (есть даже такое красивое выражение — «река жизни»). Часто горные вершины связывают с достижениями в ЖИЗНИ. Болото — это... сами знаете, что такое болото в терминах жизни. По ходу дела вы можете добавлять в список и новые объекты. Поработайте и создайте коллективными усилиями таблицу ассоциативных соответствий. Только не торопитесь переписывать эту таблицу к себе на индивидуальные листы. Коллективный продукт запишите отдельно на больших листах для флип-чарта (на листах ватмана). Если в группе появляется особое мнение, то зафиксируйте и его.

5. *Третий шаг.* Настало время группам доложить о результатах своего творчества. По сути, вы сейчас будете рассказывать друг другу о том, из каких элементов может состоять «карта жизни». Поэтому внимательно слушайте, задавайте вопросы, требуйте привести примеры и одновременно делайте пометки у себя. Все, что вам покажется подходящим для вас лично, записывайте к себе на листы. Таким образом, у вас будет создана ваша личная таблица ассоциативных соответствий. Итак, начинаем выступления групп.
6. *Четвертый шаг.* Индивидуальная работа. Мы развесим листы с таблицами от групп по стенам, и у вас сейчас будет возможность некоторое время поработать над своими индивидуальными таблицами ассоциативных соответствий, которые вы начали уже создавать с обратной стороны своих карт. Сразу можете начать рисовать и карты своей жизни. Не очень задумывайтесь над тем, насколько вы все делаете «правильно и красиво». Это вообще не имеет значения. Начните хоть с чего-то. Пусть на вашей карте появится два-три-пять объектов. Уже хорошо.
7. *Пятый шаг.* Работа в парах. Сейчас вам надо разбиться на пары так, чтобы в каждой паре оказались люди, которые могут доверять друг другу. Вам нужно будет уединиться, показать друг другу свои «карты жизни» и

рассказать (объяснить), что обозначают те или иные изображения и их названия. Расскажите и покажите друг другу на карте, где вы сейчас находитесь, где были 2 года назад, куда собираетесь попасть через 5 лет.

Процедура проведения и замечания тренеру

Главное, что нужно помнить тренеру во время этого упражнения: смысл всех действий участников не в результате (их лист с изображением карты жизни), а в самом *процессе* конструирования и рисования (символическом кодировании) карты. Важно не то, что останется на бумаге, а то, что действительно имеет значение, что останется в голове». Поэтому проводите это упражнение не торопясь.

Во время выступлений, на которых группы излагают свои версии таблиц ассоциативных соответствий, тренеру следует активно задавать вопросы на уточнение, требуя привести примеры. Например, если группа связывает горные вершины с достижениями в жизни человека, то обязательно попросите привести примеры таких достижений. Если реки — это стратегии жизни, то пусть группы дадут названия этим стратегиям.

Особое значение тренер должен уделить работе участников в парах. Тренеру следует обойти пары и выяснить, какая требуется помощь.

Глава 7

Оценка эффективности тренинга

Итак, вы провели тренинг с подростками и/или с их родителями. Как оценить эффективность своей работы?

Самый простой способ — спросить об этом самих участников. Для этого обычно используется анкета, которую участники заполняют после завершения тренинга.

Однако на самом деле выходная анкета не измеряет эффективности, поскольку у ваших участников еще не было возможности применить на практике свои умения, которые они только что получили. Сразу после тренинга вы измеряете всего лишь реакцию участников на процесс, но не эффективность самого тренинга. Нужно немного подождать (месяц или больше) и только тогда задавать вопросы участникам.

Есть два пути оценки эффективности, которые прекрасно дополняют друг друга.

1. Продолжать обучение ваших участников и после завершения тренинга. Делать это в эпоху развитых информационных технологий лучше посредством Интернета, т.е. дистанционно. Об этом я подробнее расскажу в разделе, где буду описывать «сквозную технологию обучения».
2. Провести отсроченный анкетный опрос на бумаге или по электронной почте. А чтобы преодолеть технические и технологические трудности в этом вопросе, нужно воспользоваться специальной компьютерной системой, которая поможет вам составить анкету, разослать ее по e-mail, обработать и сгенерировать отчет. Называется эта программа *1A System* или, по-русски, — система *1А*.

Сквозная (комбинированная) технология обучения

Современный тренинг вступает в противоречие сам с собой. С одной стороны, нужна глубина и качество (этого требует заказчик), а с другой, жанр тренинга — это кратко-

срочные курсы, где глубины невозможно добиться, как говорят, по определению.

Как быть?

В эпоху информационных технологий (прежде всего, Интернета) выход может быть найден путем конструирования комплексных обучающих технологий, объединяющих ТРЕНИНГ и ДИСТАНЦИОННЫЕ КУРСЫ.

Комбинация может быть различная (в зависимости от целей и условий обучения)

1. Тренинг + дистанционный поддерживающий курс.

В данном случае дистанционный курс выступает в качестве средства, *закрепляющего* полученные на очной тренинговой сессии знания. Выходные тесты проверки знаний покажут (косвенно) еще и качество работы тренера.

2. Дистанционный курс + тренинг.

Дистанционный курс здесь выполняет *функцию предварительного введения в тему* и обеспечения теоретическими знаниями, которые можно получить из книг. Дистанционный курс может выявить и потребность участников в получении определенных знаний, что поможет тренеру при подготовке своего курса.

3. Дистанционный курс + тренинг + дистанционный курс.

Наилучшая, с нашей точки зрения, комбинация. Предваряющий короткий курс играет роль введения и *мотивирует участников* на активную работу в тренинговой группе. Завершающий курс закрепляет знания, *помогает создать «в голове» систему и мотивирует участника использовать знания*, дает возможность определить качество обучения, дает тренеру обратную связь.

Идеально, если сквозная технология будет непрерывной (будет длиться годами).

В качестве успешного опыта использования сквозных обучающих технологий могу привести пример применения этого подхода в BIZ - Образовательно-информационном центре Российско-немецкого дома в

Москве (<http://www.drh-moskau.ru/biz>) при обучении мультипликаторов (тренеров) по профориентации региональных опорных пунктов российско-немецких центров встреч.

- В марте-апреле 2005 г. я провел подготовительный дистанционный курс по методам профориентации с использованием простых средств — электронных рассылок.
- В апреле 2005 г. в Москве была проведена 5-дневная очная тренинговая сессия для тренеров «Профессиональное самоопределение — подходы и методы».
- С мая 2005 г. и по настоящее время продолжается еще один (поддерживающий) дистанционный курс для участников тренинга, где они получают консультации и практические задания, имеют возможность обсуждать свой практический опыт тренера.

Одновременно с организацией дистанционных курсов простыми методами (посредством электронной почты) я изучаю возможность использования специализированных средств для создания и организации профориентационных дистанционных курсов для подростков.

В качестве основы для содержательного наполнения курсов (*Learning content*) я в первую очередь рассматриваю результаты многолетних наработок Николая Сергеевича Пряжникова. Его разработки в области профориентационных игр и активизирующих методик заслуживают высочайших похвал. По нашим оценкам, многие его активизирующие методики просто «напрашиваются» для перевода в интернет-формы, где бы ими могли воспользоваться тысячи заинтересованных людей, в первую очередь подростков — самых активных «жителей» Интернета.

А для обеспечения технической платформы дистанционного обучения (*Learning management system, Learning content management system, Distance learning tool*) мы тестируем три системы.

1. *The DoceboLMS project* (http://www.docebolms.org/set-language_English-english.html).
2. *Claroline* (<http://www.claroline.net/index.php>)
3. *Moodle* (<http://moodle.org/>).

Хорошая новость — все эти системы распространяются бесплатно, как *Open Source*-проект, по лицензии *GNU GPL* (в нескольких словах: вам разрешается копировать, использовать и изменять код).

Однако главная трудность, которую мы видим, состоит в том, дистанционные курсы требуют от участников развитого навыка **самотивации**. Причем, к сожалению, в настоящее время мы пока не находим конструктивных приемов, решающих эту проблему. Поэтому всем, кто собирается идти по нашему пути, следует приготовить сценарий по второму варианту (т.е. быть готовым проводить тренинг по обычной схеме, без продолжения).

Во всех случаях пробовать свои силы в использовании сквозных обучающих технологий нужно начинать с первого варианта (тренинг + дистанционный курс). И будьте готовы к тому, что участвовать в вашем поддерживающем дистанционном курсе станут не более 50% участников группы.

1A System: виртуальный офис тренера и консультанта

Проблема

Рано или поздно, но любой тренер сталкивается с желанием предварительного изучения потребностей обучения, а после окончания тренинг-сессии — с необходимостью оценки эффективности своей работы. Часто для решения этой задачи используются разного рода анкеты (иногда тесты). Однако анкетирование влечет за собой ряд технических и организационных трудностей. А именно:

- неоправданно много времени и сил уходит на статистическую обработку анкет;
- почти всегда бывает невозможно (по организационным соображениям) разыскать участников и провести бумажное анкетирование через один-два месяца после тренинга.

Как быть? Отказаться от анкетирования?

В век Интернета ответ напрашивается сам собой: для предварительного исследования потребностей обуче-

ния и оценки результатов своего тренинга нужно использовать электронную почту.

Решение проблемы

По нашим наблюдениям, в крупных городах 60-80% участников молодежных групп имеют свой персональный адрес электронной почты.

Остается только собрать во время тренинга эти адреса и через месяц послать участникам тренинга соответствующую анкету в виде HTML-формы. Через некоторое время вы получите на свой электронный адрес ответы.

Чтобы использовать фантастические возможности Интернета, я на протяжении нескольких лет для внутри-корпоративного использования (т.е. для себя) развивал специальную компьютерную программу, которая помогает:

- создавать и редактировать разные анкеты (с открытыми и закрытыми вопросами);
- рассылать их по электронной почте;
- получать по e-mail и сохранять ответы от участников тренинга;
- генерировать красивые статистические отчеты для заказчиков тренингов.

А специальный модуль позволяет вручную вводить данные из обычных анкет на бумаге, если вы не хотите возиться с электронной почтой. Лично я часто так и делаю.

Как это работает

Программа **1A System** представляет из себя локальный WEB-сервер. Это означает, что обращаться к программе нужно через интернет-обозреватель **Internet Explorer** точно так же, как при работе с разными интернет-страницами. Вам нужно набрать следующий адрес: <http://localhost:81> (кстати, в этот момент вы можете быть отключены от Интернета).

1. После того как вы при помощи системы **1A** создадите свою анкету, вы можете в специальном поле указать список электронных адресов, и система **1A** отправит вашу анкету по этим адресам. Соединение с Интернетом требуется только в момент отправки анкет.

2. Анкеты попадают в почтовые ящики ваших респондентов, а затем забираются респондентами к себе на компьютер с помощью какой-либо почтовой программы (например, **Outlook Explorer**).

3. Анкета присылается в виде отдельного HTML-файла, приложенного к письму. Адресат открывает файл-анкету в своем браузере и отвечает на вопросы.

4. После заполнения всей анкеты респондент нажимает на кнопку «Отправить», и его ответы уходят в форме письма уже в ваш почтовый ящик, из которого вы забираете письма-ответы на свой компьютер (при помощи, например, программы **Outlook Explorer**).

5. Далее вы пересылаете полученные письма внутри своего компьютера (без подключения к Интернету) в систему *1A*, которая автоматически обрабатывает письма-ответы и помещает их в специальный файл для хранения и последующей обработки.

На рис. 13 отражен принцип опросов через e-mail при помощи *1A System*.

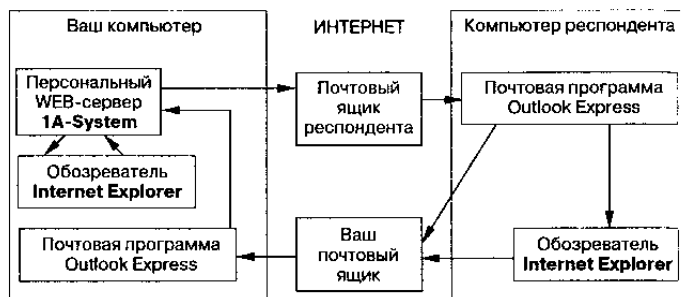


Рис. 13

Как это выглядит снаружи

Продемонстрирую несколько скриншотов (снимков экрана) системы *1A*, чтобы вы получили некоторое представление об интерфейсе программы.

На главной странице (рис. 14) находится справочник ваших анкет (проектов) и ссылки для перехода на другие страницы системы (например, на страницу редактора анкет — см. следующий скриншот (рис. 15)).

Здесь вы можете редактировать уже существующие вопросы анкеты и добавлять новые.

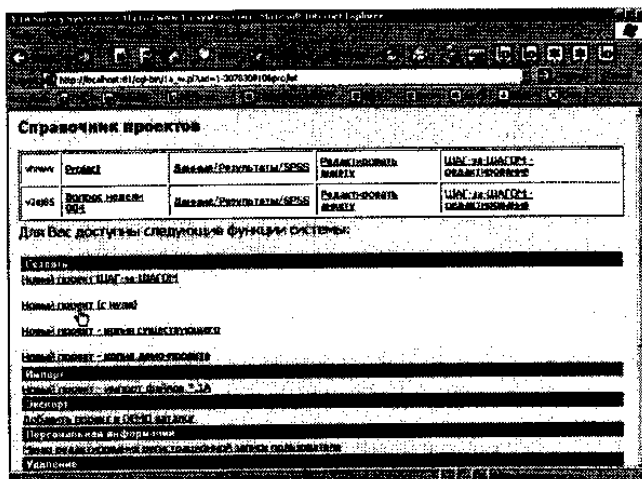


Рис. 14. Главная меню системы 1А

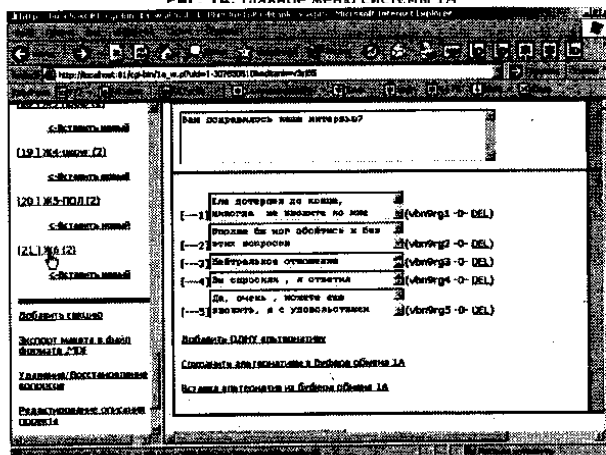


Рис. 15. Редактор анкеты

У пользователей системы есть возможность менять внешний вид статистических отчетов путем редактирования шаблона в отдельном HTML-файле.

Генерируемый системой отчет легко (см. рис. 16) (полностью или частично) копируется из окна браузера на страницы текстового редактора Word.

Вопрос 1028 (Тип вопроса 7)

Пол (определите сами и закодируйте в бланке)

Пол	Число	Процент	График
Мужской	0	0.0	0.0
Женский	0	0.0	0.0

Вопрос 1029 (Тип вопроса 3)

Вам понравились наши интервью?

Ваш ответ	Число	Процент	График
Слишком долго, тяжело, никогда не закончу и т.д.	0	0.0	0.0
Интересно, но еще тяжело и без этих вопросов	0	0.0	0.0
Интересные вопросы	0	0.0	0.0
Всё интересно и легко	0	0.0	0.0
Да, очень, можно еще добавить, а с удовольствием отвечу	1	100.0	100.0

Рис. 16. Страница с отчетом, генерируемым системой 1A

Приглашение попробовать

Что там говорить — вы можете все попробовать сами. 1A System ждет вас с нетерпением! Прочитать подробности о работе текущей версии системы и скачать дистрибутив можно с адреса: <http://www.1a-system.com>

А я с благодарностью приму от вас замечания по системе и предложения о том, как ее можно усовершенствовать. Мой адрес: LIFEMAP@1a-system.com

Заключение

В заключение хочется поблагодарить всех, кто купил эту книгу, а еще больше тех, кто ее прочитал.

Ваши отзывы и критика очень важны для меня, Пишите по электронному адресу LIFEMAP@1a-system.com

Помните, что автор всегда открыт к общению со своими читателями. Мне кажется, будет очень перспективно создать в СНГ сеть специалистов, которые развивают разные формы профориентации. Собственно, такая сеть уже существует. Пишите и присоединяйтесь!

Список литературы

- Абульханова-Славская К. А.* Стратегия жизни. М.: Мысль, 1991.
- Али Л. Ф.* Психологический тренинг с подростками. СПб.: Питер, 2003.
- Анциферова Л. И.* Системный подход к изучению формирования и развития личности // Проблемы психологии личности. М.: Наука, 1982. С. 140–147.
- Асмолов А. Г.* Психология личности. М., 1990.
- Баррок Ф.* Личность как функция проектирования человеком самого себя // Вопросы психологии. 1990. № 2.
- Бахтин М. М.* Человек в мире слова. М., 1995.
- Бердяев Н. А.* О назначении человека. М.: Республика, 1993.
- Бердяев Н. А.* Самопознание: опыт философской автобиографии. М.: Мысль, 1991.
- Божович Л. И.* Вопросы формирования личности школьника в свете проблем воспитания // Вопросы психологии. 1963. № 6.
- Божович Л. И.* Личность и ее формирование в детском возрасте. М., 1968.
- Божович Л. И.* Этапы формирования личности в онтогенезе // Вопросы психологии. 1978. № 4.
- Бондаревская Е. В.* Теория и практика личностно-ориентированного образования. Ростов-на-Дону, 2000.
- Братусь Б. С.* Аномалии личности. М.: Мысль, 1986.
- Братусь Б. С.* К проблемам человека в психологии // Вопросы психологии. 1997. № 5.
- Вехова А. П., Кузибецкий А. Н.* Жизненное самоопределение старшеклассников: педагогические условия развития. Волгоград: ВГИПК РО, 2003.
- Выготский Л. С.* Вопросы детской (возрастной) психологии. Собрание сочинений: В 6 т. М.: Педагогика, 1984. Т. 4.

- Гинзбург М. Р.* Психологическое содержание личностного самоопределения // Вопросы психологии. 1994. № 3.
- Давыдов В. В.* Проблемы развивающего обучения: опыт теоретического и экспериментального психологического исследования. М.: Педагогика, 1986.
- Додонов В. И.* О системе «личность» // Вопросы психологии. 1985. № 5.
- Дорога в будущее: Самоучитель для начинающих профессиональный путь / М. Бендюков, И. Соломин, Д. Чернейко. СПб.: РОСТ, 2000.
- Журавлев В. И.* Вопросы жизненного самоопределения выпускников средней школы. Ростов-на-Дону, 1972.
- Журавлев В. И.* Вопросы жизненного самоопределения личности. М.: Знание, 1983.
- Ильин В. С.* Формирование личности школьника (Целостный процесс). М.: Педагогика, 1984.
- Исследовательский проект «Томская инициатива» (http://www.executive.ru/publications/analysis/article_1423/).
- Кирьякова А. В.* Теория ориентации личности в мире ценностей. Оренбург, 1996.
- Кривцова С. В. и др.* Подросток на перекрестке эпох. М.: Генезис, 1997.
- Климов Е. А.* Введение в психологию труда. Учебник для вузов. М., 1998.
- Климов Е. А.* Как выбирать профессию. Книга для учащихся. 2-е изд. М., 1990.
- Климов Е. А.* Образ мира в разнотипных профессиях. М., 1995.
- Климов Е. А.* Общая психология. Общеобразовательный курс. Учебное пособие для студентов вузов. М., 1999.
- Климов Е. А.* Психология профессионала. Москва; Воронеж, 1996.
- Климов Е. А.* Психология профессионального самоопределения. Учебное пособие. Ростов-на-Дону, 1996.
- Климов Е. А.* Точность, истинность знания и «технологический вымысел» в психологии // Вопросы психологии. 1990. № 2.
- Кон И. С.* В поисках себя: личность и ее самосознание. М.: Политиздат, 1984.
- Кон И. С.* Психология ранней юности. Книга для учителя. М.: Просвещение, 1989.
- Конев В. А.* Философия культуры и парадигмы философского мышления // Философские науки. 1991. № 6.
- Лавров О. А.* Дистанционное обучение. Пять стадий от планирования до анализа результатов // Вопросы интернет-образования. 2004. № 18 (http://vio.fio.ru/vio_18/cd_site/Articles/art_1_10.htm).

Лауров О. А. Дистанционное обучение: субъекты и их функции // Вопросы интернет-образования. 2004. № 18 (http://vio.fio.ru/vio_18/cd_site/Articles/art_1_10.htm).

Лауров О. А., Агапонов С. В. Выбор программной платформы для дистанционного обучения как проблема // Образовательные технологии и общество. 2004. № 7(1) (http://ifets.ieee.org/russian/depositary/v7_i1/pdf/2.pdf).

Лакейн А. Искусство успевать / Пер. с англ. Ю. Емельянова, Н. Емельяновой. М.: Агентство «ФАИР», 1996.

Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Политиздат, 1975.

Леонтьев А. Н. Как стать личностью // Вопросы психологии. 1996. № 2.

Ломов Б. Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. М.: Наука, 1984.

Лосский И. О. Условия абсолютного добра. М., 1991.

Маркова А. К. Психология профессионализма. М.: Знание, 1996.

Москаленко А. Т., Сержантов В. Ф. Смысл жизни и личность. Новосибирск: Наука, 1989.

Орлов А. Б. Личность и сущность: внешнее и внутреннее «Я» человека // Вопросы психологии. 1995. № 2.

Петровский А. В. «Я» в других и «другие» во мне // Будущее науки. М., 1987. Вып. 20.

Петровский А. В. К проблеме самоопределения личности в группе // Тез. докл. к XX Международному психологическому конгрессу. М., 1972.

Петровский В. А. Личность в психологии: парадигма субъективности. Ростов-на-Дону, 1996.

Поляков В. А., Чистякова С. Н. Профессиональное самоопределение молодежи // Педагогика. 1993. № 5.

Пряжников Н. С. Карточные профконсультационные методики. М., 1993.

Пряжников Н. С., Пряжникова Е. Ю. Психология труда и человеческого достоинства. М., 2001.

Пряжникова Е. Ю., Пряжников Н. С. Профорientация: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2005.

Роджерс К. О. Взгляд на психотерапию. Становление человека / Пер. с англ. / Общ. ред. и предисл. Е. И. Исениной. М., 1994.

Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии: В 2 т. М.: Педагогика, 1989. Т. 2.

Самоукина Н. В. Активизация школьников в профессиональном самоопределении // Вопросы психологии. 1990. № 1.

Сартр Ж.-П. Экзистенциализм — это гуманизм. Сумерки богов. М., 1990.

Сафин В. Ф. Психология самоопределения личности: Учебное пособие. Свердловск, 1986.

Семенов И. Н., Степанов Ю. М. Проблема предмета и метода психологического изучения рефлексии // Исследование проблемы психологии творчества М., 1983.

Сериков В. В. Личностно ориентированное образование: феномен, концепция, технологии. Волгоград: Перемена, 2000.

Сериков В. В. Личностный подход в образовании: концепция и технологии. Монография. Волгоград: Перемена, 1994.

Сериков В. В. Образование и личность. Теория и практика проектирования педагогических систем. М.: Логос, 1999.

Серкин В. П. Методы психосемантики: Учебное пособие для студентов вузов. М.: Аспект Пресс, 2004.

Слободчиков В. И., Исаев Е. И. Психология человека. М., 1995.

Снегирева Т. В. Личностное самоопределение в старшем школьном возрасте // Вопросы психологии. 1989. № 2.

Столин В. В. Самосознание личности. М.: МГУ, 1983.

Фельдштейн Д. И. Психология развивающейся личности. Москва; Воронеж, 1996.

Франкл В. Человек в поисках смысла. М., 1991

Чистякова С. Н., Захаров Н. Н. Профессиональная ориентация школьников: организация и управление. М., 1987.

Чудновский В. Э. Нравственная устойчивость личности: Психологическое исследование. М.: Педагогика, 1984.

Шавир П. А. Психология профессионального самоопределения в ранней юности. М.: Педагогика, 1984.

Эриксон Э. Г. Идентификация: юность и кризис. М.: Прогресс, 1996.

Ядов В. А. Саморегуляция и прогнозирование социального поведения личности. Л.: Наука, 1979.

Ядов В. А. Социальные и социально-психологические механизмы формирования социальной идентичности личности // Социальная идентификация личности. М., 1993. С. 7–23.

Ясвин В. А. Образовательная среда. От моделирования к проектированию. М., 1997.

Приложения

Раздаточные материалы

Приложение 1.

Форма согласия родителей/опекунов

Для участия в групповой работе вашего ребенка, _____, необходимо получить ваше разрешение.

Занятия будут проводиться в учебное и во внеучебное (вечернее) время.

Тема групповой работы — **«Самостоятельный выбор профессии»**.

В процессе групповой работы будут обсуждаться мнения, чувства и поведение участников группы. Дети будут выполнять различные задания, такие как самоанализ, ролевые игры, расслабляющие упражнения, а также отрабатывать новые формы поведения как на занятиях, так и за пределами группы — в кругу семьи или с друзьями. Например, ребенок может получить задание рассказать вам о своих чувствах по поводу какого-нибудь события его жизни. Или может попросить вас поделиться с ним своим опытом в определенной области жизни (например, о способах поиска работы).

Дети получают возможность отработать новые навыки и формы поведения, которые могут пригодиться им для саморазвития и социальной адаптации.

Занятия будут проводить _____.

Поскольку групповая работа основана на доверительных отношениях между участниками группы, все, что будет происходить на занятиях, не будет выноситься за пределы группы. Конфиденциальность может быть нарушена лишь в следующих ситуациях:

- если ребенок сообщит о намерении нанести серьезный вред себе и другим лицам;
- если ребенок сообщит о жестоком обращении с ним или другими;
- если материалы групповой работы будут затребованы правоохранительными органами.

О таких ситуациях вы будете информированы. Под-

писав эту форму, я даю свое согласие на участие ребенка в групповых занятиях. Я понимаю, что:

- групповая работа предоставляет возможность участникам узнать и отработать на практике приемы общения, поделиться своими чувствами, обменяться мнениями, отработать новые формы поведения и приобрести новых друзей;
- вся информация, которая станет известной в процессе занятий, является конфиденциальной. Конфиденциальность может быть нарушена только в указанных выше случаях.

Родитель/опекун _____ Дата _____
Родитель/опекун _____ Дата _____
Ученик _____ Дата _____
Вернуть до _____ г.

(ФИО сотрудника, которому должен быть возвращен бланк согласия)

Приложение 2.

Формула выбора профессии

- ХОЧУ — это пространство желаний, целей, интересов, стремлений.
- МОГУ — это пространство возможностей, способностей, талантов, состояние здоровья.
- НАДО — это пространство запросов от рынка труда, социальные экономические проблемы региона, тенденции в развитии мировой экономики, прогнозы.

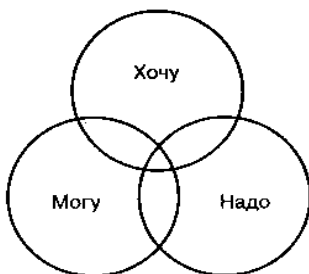


Рис. 1

Базовые ценности

Мы использовали список ценностей из исследовательского проекта «Томская инициатива» ([http:// www.executive.ru/publications/analysis/article_1423/](http://www.executive.ru/publications/analysis/article_1423/)).

Таблица 1

Базовые ценности	Индивидуальное решение	Групповое решение	Разность
1. Удовольствие			
2. Успех			
3.Любовь			
4. Профессионализм			
5. Свобода			
6. Независимость			
7. Развитие			
8. Смысл жизни			
9. Образование			
10. Семья			
11. Стабильность			
12. Дружба			
13. Покой			
14. Равенство			
15. Милосердие			
16. Справедливость			
17. Вера			
18. Внимание к людям			
19. Труд			
20. Родина			
21. Долг			
22. Законность			
23. Мир			
24. Порядочность			

Приложение 4.

Анкета «Что такое жизненный успех?» и «Способы достижения успеха»

Мы использовали списки из исследовательского проекта «Томская инициатива» ([http:// www.e-executive.ru/publications/analysis/article_1423/](http://www.executive.ru/publications/analysis/article_1423/)).

Таблица 2

Что такое жизненный успех?	Индивидуальное решение	Групповое решение
1. Наличие семьи и детей		
2. Уважение окружающих		
3. Интересная работа		
4. Наличие надежных друзей		
5. Честно прожитая жизнь		
6. Жить не хуже других		
7. Возможность быть самому себе хозяином		
8. Реализация своих творческих способностей		
9. Богатство		
10. Яркие жизненные впечатления		
11. Быть первым во всем, что мне кажется важным		
12. Победа над своими врагами		
13. Должность		
14. Наличие престижной собственности		
15. Обладание властью		
16. Достижение известности, популярности		

Таблица 3

Способы достижения успеха	Инд.	Групп.
1. Получить хорошее образование		
2. Упорно и последовательно отстаивать свои интересы		

3. Обладать талантом, способностями		
4. Уметь приспосабливаться к обстоятельствам		
5. Удача, счастливое стечение обстоятельств		
6. Наличие нужных связей		
7. Быть жестким, уметь идти на пролом ради поставленной цели		
8. Иметь обеспеченных и влиятельных родителей и других родственников		
9. Активно участвовать в общественной жизни, политике		

ФИО _____

Приложение 5.

Анкета для родителей

Список воспитательных задач мы взяли из исследовательского проекта «Томская инициатива» ([http:// www.executive.ru/publications/analysis/article_1423/](http://www.executive.ru/publications/analysis/article_1423/)).

Проранжируйте (упорядочите) все воспитательные задачи по степени важности, т. е. на 1-е место поставьте самую важную задачу, на 2-е — менее значимую и т. д. вплоть до 14-го места.

Обратите внимание, что двух одинаковых мест быть не может.

Запишите места в колонке «Ранг».

Таблица 4

Что родители считают главным в воспитании СВОИХ детей?	Ранг 3	Ранг 2	Ранг 1
1. Дать хорошее образование			
2. Воспитание честности и доброты			
3. Прививать самодисциплину, трудолюбие, организованность			
4. Воспитание мужества, стойкости, умения постоять за себя			
5. Обучение профессии, которая всегда даст кусок хлеба			
6. Воспитание независимости и самостоятельности			
7. Развитие умственных способностей			

8. Научить приспосабливаться к обстоятельствам			
9. Сформировать деловые способности, деловую хватку			
10. Формирование гражданской позиции, убеждений			
11. Приобщение к национальной культуре			
12. Воспитать искреннюю веру в Бога			
13. Воспитание терпимости			
14. Приобщение к демократическим ценностям			

Фамилия и имя ребенка _____

Приложение 6.

Мои профессиональные желания

- Я собираюсь...
- Я вижу свою профессиональную цель в том, чтобы...
- Я стремлюсь...
- Я могу достичь успеха в...
- У меня подходящий возраст для...
- Я абсолютно убежден, что я хочу...
- Мой успех связан...
- У меня есть то, что требуется для...
- Я знаю, что я буду...
- Я совершенно уверен...
- Мне хорошо иметь...
- Мне хорошо быть...
- В работе я удовлетворю свое желание...
- У меня есть естественное стремление...
- Моя учеба или работа позволяет мне...
- Для меня удобно и выгодно...
- У меня есть способности для...
- Я мечтаю...
- Мой профессиональный интерес направлен...
- У меня достаточно сил и желания...
- Мое сегодняшнее положение позволяет...

Три вопроса:

1. Связаны ли мои профессиональные желания с предпо-

- лагаемыми местами работы или учебы?
2. Существуют ли иные возможности профессиональной карьеры, иные места работы и учебы, которые более полно удовлетворяют мои желания?
 3. Достаточно ли хорошо я осведомлен о том, как будут удовлетворяться мои желания в тех местах работы или учебы, которые я себе предварительно наметил?¹

Приложение 7.

Контрольные списки вопросов

О профессиях и содержании труда

1. Насколько те профессии, которые вы избрали как возможные для себя, распространены на рынке труда?
2. Какие из этих профессий распространены наиболее широко, а какие наименее распространены?
3. Популярны ли они?
4. Это новые профессии или они традиционны для нашего рынка труда?
5. Что конкретно делает работник, выполняющий профессиональные обязанности по избранным вами профессиям, и каково содержание его труда?
6. Какой уровень квалификации и образования необходим для выполнения этой работы?
7. Какая дополнительная информация о профессиях и содержании труда вам нужна?

О возможностях трудоустройства

1. Много ли рабочих мест, где необходимы избранные вами профессии?
2. Велика ли конкуренция за эти рабочие места?
3. Много ли безработных, которые имеют эту профессию?
4. Каковы требования работодателей к претендентам на рабочие места по этим профессиям?

¹ Дорога в будущее: Самоучитель для начинающих профессиональный путь / М. Бендюков, И. Соломин, Д. Чернейко. СПб.: РОСТ, 2000.

- Образование?
 - Опыт работы?
 - Возраст?
 - Какие-то особые требования?
 - Что-то еще?
5. Где можно получить информацию о возможностях трудоустройства по избранным вами специальностям?

О перспективах (о будущем)

1. Насколько выбранные вами профессии перспективны, т.е. будут ли они так же распространены и популярны через 10-15 лет?
2. Увеличится ли конкуренция за рабочие места по этим профессиям?
3. Какие возможности открываются перед вами лично, если вы будете работать по интересующим вас профессиям?
 - Материальное благополучие?
 - Карьера?
 - Спокойствие и стабильность жизни?
 - Познание нового?
 - Известность и популярность?
 - Уверенность в завтрашнем дне?
 - Общение с интересными людьми?
 - Что-то еще?

Обучение профессии

1. Требуют ли избранные вами профессии профессионального обучения?
2. Какого профессионального образования требует выбранная вами профессия (начальное профессиональное, среднее профессиональное, высшее профессиональное)?
3. Сколько времени займет обучение?
4. Можно ли совмещать работу и обучение (повышение квалификации)?
5. Известны ли вам учебные заведения, где обучают этим специальностям?

6. Сколько таких учебных заведений вы можете назвать?
7. Велика ли конкуренция за места в этих учебных заведениях?
8. Каковы эти учебные заведения:
 - они частные или государственные?
 - имеется ли у них лицензия на право ведения профессиональной образовательной деятельности?
 - имеется ли у них государственная аккредитация?
 - они известны и имеют хорошую репутацию?
 - они дают достаточный уровень подготовки?
 - обучение бесплатное или платное?
 - они помогают в последующем трудоустройстве?
9. Какая дополнительная информация об учебных заведениях вам нужна?
10. Где можно получить эту дополнительную информацию?

О предприятиях (организациях, фирмах)

1. Известны ли вам предприятия, на которых используют работники избранных вами профессий?
2. Сколько таких предприятий вы можете назвать прямо сейчас?
3. На каких еще предприятиях могут потребоваться работники, обладающие избранными вами профессиями?
4. Известны ли вам предприятия, где имеются свободные места для работников, обладающих избранными вами профессиями?
5. Сколько их?
6. Каковы эти предприятия:
 - частные или государственные?
 - крупные или мелкие?
 - они хорошо известны?
 - они имеют хорошую репутацию?
 - они существуют давно?
 - они динамично развиваются или испытывают трудности?
 - есть ли у них будущее?
7. Какие возможности предоставляют эти предприятия для:

- профессионального роста?
 - увеличения зарплаты?
 - продвижения по службе?
 - повышения квалификации?
 - иные возможности.
8. Известны ли вам режимы и характер труда на этих предприятиях? Кратко опишите их.
 9. Известны ли вам требования, которые предъявляются к работникам этих предприятий? Перечислите их.
 10. Какая дополнительная информация о предприятиях, организациях, фирмах и возможных местах работы вам нужна?

О положительных примерах

1. Известны ли вам люди, достигшие успеха в тех профессиях, о которых вы мечтаете?
2. Откуда вы о них узнали?
3. Кто они?
4. Каков их уровень профессиональной квалификации, образования?
5. Каков их жизненный путь, как они пришли к успеху?
6. Можете ли вы воспользоваться их жизненным опытом, их примером?
7. Что вам нужно, чтобы достичь такого же успеха?
8. Что для вас наиболее интересно, важно, полезно или поучительно в профессиональном пути этих людей?¹

Приложение 8.

Список профессий и специальностей

- | | | |
|-------------------------|--------------------------|-----------------------|
| 1. Автомеханик (слесарь | 41. Изготовитель художе- | 83. Мастер сельскохо- |
|-------------------------|--------------------------|-----------------------|

¹ Дорога в будущее: Самоучитель для начинающих профессиональный путь / М. Бендюков, И. Соломин, Д. Чернейко. СПб.: РОСТ, 2000.

по ремонту автомобилей)
 2. Агент коммерческий
 3. Аппаратчик-оператор
 4. Аппаратчик пастеризации и охлаждения молока
 5. Артист театра и кино
 6. Бармен
 7. Бетонщик
 8. Бухгалтер
 9. Вальцовщик стана горячей прокатки
 10. Вафельщик
 11. Ветеринарный фельдшер
 12. Вирусолог
 13. Витражист
 14. Водитель автомобиля (категории «В», «С»)
 15. Водитель погрузчика
 16. Воспитатель группы продленного дня
 17. Врач-реаниматолог
 18. Врач скорой помощи
 19. Врач-невропатолог
 20. Врач-окулист
 21. Врач-онколог
 22. Врач-педиатр
 23. Врач-психиатр
 24. Врач-стоматолог
 25. Врач-терапевт
 26. Врач-хирург
 27. Выпускающий
 28. Вышивальщица
 29. Вязальщица
 30. Вязальщица трикотажных изделий
 31. Гигиенист-эпидемиолог
 32. Горнорабочий подземный
 33. Делопроизводитель
 34. Диетолог
 35. Дизайнер
 36. Журналист
 37. Закройщик
 38. Изготовитель арматурных сеток и каркасов
 39. Изготовитель изделий из меха
 40. Изготовитель хлебобулочных изделий

ственных изделий из дерева
 42. Инженер
 43. Инкрустатор
 44. Инспектор
 45. Информатор
 46. Исполнитель художественно-оформительских работ
 47. Испытатель
 48. Ихтиолог
 49. Калибровщик
 50. Каменщик
 51. Каменщик-монтажник
 52. Кассир
 53. Кинотехник
 54. Клубный работник
 55. Ковровщица
 56. Колорист
 57. Коммерсант
 58. Кондитер
 59. Контролер ОТК
 60. Контролер сберегательного банка
 61. Контролер-кассир
 62. Корректор
 63. Корреспондент
 64. Косметичка
 65. Красильщик
 66. Кровельщик
 67. Кроликовод
 68. Крутильщица
 69. Лаборант
 70. Лаборант химического анализа
 71. Лаборант-аналитик
 72. Лаборант-эколог
 73. Ленточница
 74. Лепщик
 75. Лесничий
 76. Литейщик пластмасс
 77. Литейщик цветных металлов
 78. Лощман
 79. Маляр
 80. Мастер общестроительных работ
 81. Мастер отделочных строительных работ
 82. Мастер по ремонту и техническому обслуживанию машинотракторного парка

зайственного производства
 84. Мастер столярно-плотничных и паркетных работ
 85. Машинист (кочегар) котельной
 86. Машинист автомобильного крана
 87. Машинист бульдозера
 88. Машинист горновывемочных машин
 89. Машинист дорожных и строительных машин
 90. Машинист компрессорных установок
 91. Машинист крана металлургического производства
 92. Машинист мостового и башенного крана
 93. Машинист тесторазделочных машин
 94. Машинист электровоза на горных выработках
 95. Менеджер
 96. Менеджер (в области рекламного дела)
 97. Модистка головных уборов
 98. Монтажник вышек
 99. Монтажник санитарно-технических устройств и оборудования
 100. Монтажник систем вентиляции
 101. Монтажник стальных и железобетонных конструкций
 102. Монтажник технологического оборудования
 103. Наладчик контрольно-измерительных приборов и автоматики
 104. Облицовщик-плиточник
 105. Обогачитель полезных ископаемых

106. Оператор в производстве химических волокон

130. Портной
 131. Портье
 132. Почвовед

157. Спортсмен
 158. Станочник в деревообработке

107. Оператор крутильного оборудования
108. Оператор поста управления
109. Оператор электронных вычислительных машин
110. Оператор-кузнец
111. Официант
112. Парикмахер
113. Парикмахер-модельер
114. Паркетчик
115. Паяльщик
116. Пекарь
117. Переводчик
118. Переплетчик
119. Печатник
120. Печник
121. Пилот
122. Пилот гражданской авиации
123. Плавильщик ферросплавов
124. Плотник
125. Повар
126. Повар-кондитер
127. Подручный сталевара
128. Полировщик
129. Помощник машиниста локомотива, тепловоза, электровоза
133. Почтальон
134. Преподаватель
135. Прессовщик изделий из пластмасс
136. Приборист
137. Приемщик заказов
138. Провизор
139. Проводник пассажирского вагона
140. Программист
141. Продавец
142. Продавец книг
143. Продавец непродовольственных товаров
144. Продавец продовольственных товаров
145. Проходчик
146. Прядильщица
147. Психолог
148. Птицевод
149. Пчеловод
150. Ремонтник горного оборудования
151. Секретарь-машинистка
152. Секретарь-референт
153. Слесарь по ремонту подвижного состава
154. Слесарь по ремонту сложной бытовой техники
155. Слесарь-ремонтник
156. Социальный работник
159. Станочник широкого профиля
160. Столяр строительный
161. Судоводитель
162. Технолог общественного питания
163. Ткач
164. Токарь
165. Токарь-универсал
166. Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства
167. Финансовый аналитик
168. Фотограф
169. Фрезеровщик
170. Художник росписи по дереву
171. Штукатур, маляр
172. Штурман
173. Экономист
174. Электролизник расплавленных солей
175. Электромонтер электросвязи и проводного вещания, устройств сигнализации
176. Электрослесарь строительный
177. Юрист

Приложение 9.

Личная профессиональная перспектива (ЛПП)

За основу взята схема, предложенная Е.А. Климовым, которая существенно дополнена ценностно-смысловыми компонентами Н. С. Пряжниковым.

Компоненты ЛПП	Опросник по схеме построения ЛПП (ответы пишутся на отдельных листах: проставляются номера вопросов и сразу дается ответ)
1. Осознание ценности честного труда (ценностно-нравственная основа самоопределения)	1. Стоит ли в наше время честно трудиться? Почему?
2. Осознание необходимости профессионального образования после школы	2. Стоит ли учиться после школы, ведь можно и так хорошо устроиться?
3. Общая ориентировка в социально-экономической ситуации в стране и прогнозирование ее изменения	3. Когда в России жить станет лучше?

4. Знание мира профессионального труда (макроинформационная основа самоопределения)	4. В виде задания: три буквы («М», «Н», «С») — за три минуты написать профессии, начинающиеся с этих букв. Если будет указано более 17 профессий, то это уже неплохо
5. Выделение дальней профессиональной цели (мечты) и ее согласование с другими важными жизненными целями	5. Кем бы вы хотели стать (профессия) через 20—30 лет?
6. Выделение ближайших и ближних профессиональных целей (как этапов и путей к дальней цели)	6. Выделите основные 5-7 этапов на пути к своей мечте
7. Знание конкретных выбираемых целей : профессий, учебных заведений, мест работы... (микроинформационная основа выбора)	7. В виде задания: выписать три самых неприятных момента, связанных с работой по выбираемой профессии, и три — связанных с обучением в вузе или в колледже
8. Представление о своих возможностях и недостатках , могущих оказать влияние на достижение поставленных целей	8. Что в вас самих может помешать вам на пути к целям? (О «лени» писать нельзя — надо поконкретнее)
9. Представление о путях преодоления своих недостатков (и о путях оптимального использования своих возможностей)	9. Как вы собираетесь работать над своими недостатками и готовиться к профессии (к поступлению)?
10. Представление о внешних препятствиях на пути к целям	10. Кто и что может помешать вам в достижении целей?
11. Знание о путях преодоления внешних препятствий	11. Как вы собираетесь преодолевать эти препятствия?
12. Наличие системы резервных вариантов выбора (на случай неудачи по основному варианту)	12. Есть ли у вас резервные варианты выбора?
13. Представление о смысле своего будущего профессионального труда	13. В чем вы вообще видите смысл своей профессиональной жизни (ради чего вы хотите приобретать профессию и работать)?
14. Начало практической реализации ЛПП	14. Что вы уже сейчас делаете для реализации своих планов? (Писать о том, что вы хорошо учитесь, нельзя; что вы делаете сверх хорошей учебы?)

Приложение 10.

Семь шагов к взвешенному решению

В качестве источника использованы материалы «Маршруты успеха» (<http://kemocpom.chat.pu/marsh.html>) Кемеровского областного центра профориентации молодежи и психологической поддержки населения,

1. СОСТАВИТЬ СПИСОК ПОДХОДЯЩИХ ПРОФЕССИЙ.

Составьте список профессий, которые вам нравятся, интересны, по которым вы хотели бы работать, которые вам подходят.

2. СОСТАВИТЬ ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕБОВАНИЙ К ВЫБИРАЕМОЙ ПРОФЕССИИ.

Составьте список своих требований:

- выбираемая профессия и будущий род занятий;
- выбираемая профессия и жизненные ценности;
- выбираемая профессия и жизненные цели;
- выбираемая профессия и мои сегодняшние «горячие» проблемы;
- выбираемая профессия и реальное трудоустройство по специальности;
- желательный уровень профессиональной подготовки;
- выбираемая профессия и мои склонности и способности;
- желательные содержание, характер и условия работы.

3. ОПРЕДЕЛИТЬ ЗНАЧИМОСТЬ КАЖДОГО ТРЕБОВАНИЯ.

Определите, насколько все перечисленные требования значимы. Может быть, есть менее важные требования, которые, по большому счету, можно и не учитывать.

4. ОЦЕНИТЬ СВОЕ СООТВЕТСТВИЕ ТРЕБОВАНИЯМ КАЖДОЙ ИЗ ПОДХОДЯЩИХ ПРОФЕССИЙ.

Кроме тех требований, которые есть у вас к профессии, существуют и требования самой профессии. Проанализируйте, развиты ли у вас профессиональные качества, отвечают ли ваши интеллектуальные способности, психологические особенности, состояние здоровья требованиям профессии.

5. ПОДСЧИТАТЬ И ПРОАНАЛИЗИРОВАТЬ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Проанализируйте, какая профессия из всего списка больше других подходит вам по всем пунктам.

6. ПРОВЕРИТЬ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Чтобы убедиться в правильности ваших размышлений, обсудите свое решение с друзьями, родителями, учителями, психологом, профконсультантом.

7. ОПРЕДЕЛИТЬ ОСНОВНЫЕ ПРАКТИЧЕСКИЕ ШАГИ К УСПЕХУ.

Итак, вы приняли решение, теперь важно определить; в каком учебном заведении вы сможете получить профессиональное образование, как развивать в себе профессионально важные качества, как можно получить практический опыт работы по данной специальности, как повысить свою конкурентоспособность на рынке труда.

Приложение 11.

Последовательность принятия решения

1. **Определите цель** (ваша цель должна быть максимально конкретной, измеримой и укладываться в определенные временные рамки).

Чего я хочу добиться:

- какая квалификация?
- уровень оплаты?
- карьера (должность)?
- что-то еще?
- в течение какого времени (укажите конкретный срок)?

2. **Определите средства** (чем вы можете воспользоваться для достижения цели):

- знание и информация?
- ОПЫТ?
- умения и навыки?
- квалификация?
- личные качества?
- помощь других людей?
- что-то еще?

3. **Выработайте варианты** (варианты — это конкретные места работы или учебы, через которые вы достигнете своих целей):

- вариант 1;
- вариант 2;
- вариант 3.

(Три варианта — это минимум. Есть еще?)

4. **Позитивно оцените варианты.**

- Соответствуют ли эти варианты вашей главной (общей) цели?
- Насколько каждый из вариантов желателен для вас?
- Насколько каждый из вариантов возможен?
- Какой вариант наиболее желателен и возможен для вас?
- Какие варианты можно назвать запасными?

5. **Оцените возможность неудачи.**

- Насколько вероятна неудача наилучшего варианта?
- Насколько вероятна неудача запасных вариантов?

- Что произойдет, если «сорвется» наилучший вариант?
- Насколько быстро можно ликвидировать последствия неудачи?
- Возможно ли быстро переключиться на один из запасных вариантов?
- Что произойдет, если «сорвется» и первый, и запасной вариант?

6. **Примите решение.**

7. **Обсудите его с авторитетным для вас человеком.**

8. **Примите окончательное решение¹.**

Приложение 12.

Ошибки в выборе профессии

В качестве источника использованы материалы «Маршруты успеха» (<http://kemosprom.chat.pu/marsh.html>) Кемеровского областного центра профориентации молодежи и психологической поддержки населения (см. также работы Е. А. Климова).

1. ОТНОШЕНИЕ К ВЫБОРУ ПРОФЕССИИ КАК К НЕИЗМЕННОМУ.

В любой сфере деятельности происходит смена занятий, должностей по мере роста квалификации человека. При этом наибольших успехов достигает тот, кто хорошо прошел начальные ступени.

2. БЫТУЮЩИЕ МНЕНИЯ О ПРЕСТИЖНОСТИ ПРОФЕССИИ.

В отношении профессии предрассудки проявляются в том, что некоторые важные для общества профессии, занятия считаются недостойными, неприличными (например, мусорщик).

3. ВЫБОР ПРОФЕССИИ ПОД ПРЯМЫМ ИЛИ КОСВЕННЫМ ВЛИЯНИЕМ ТОВАРИЩЕЙ (за компанию, чтобы не

¹ Дорога в будущее: Самоучитель для начинающих профессиональный путь / М. Бендюков, И. Соломин, Д. Черненко. СПб.: РОСТ, 2000.

отстать).

Профессию мы выбираем по своему «вкусу» и «размеру» так же, как одежду и обувь.

4. ПЕРЕНОС ОТНОШЕНИЯ К ЧЕЛОВЕКУ - ПРЕДСТАВИТЕЛЮ ТОЙ ИЛИ ИНОЙ ПРОФЕССИИ - НА САМУ ПРОФЕССИЮ.

При выборе профессии надо учитывать прежде всего особенности данного вида деятельности, а не выбирать профессию только потому, что тебе нравится или не нравится человек, который занимается данным видом деятельности.

5. УВЛЕЧЕНИЕ ТОЛ ВКО ВНЕШНЕЙ ИЛИ КАКОЙ-НИБУДЬ ЧАСТНОЙ СТОРОНОЙ ПРОФЕССИИ.

За легкостью, с которой актер создает на сцене образ, стоит напряженный, будничный труд.

6. ОТОЖДЕСТВЛЕНИЕ ШКОЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА С ПРОФЕССИЕЙ ИЛИ ПЛОХОЕ РАЗЛИЧЕНИЕ ЭТИХ ПОНЯТИЙ.

Есть такой предмет, как иностранный язык, а профессий, где требуется знание языка, много — переводчик, экскурсовод, телефонист международной связи и др. Поэтому при выборе профессии надо учитывать, какие реальные занятия и профессии за этим предметом стоят.

7. УСТАРЕЛЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ХАРАКТЕРЕ ТРУДА В СФЕРЕ МАТЕРИАЛЬНОГО ПРОИЗВОДСТВА.

Во все профессии, и прежде всего в рабочие, внедряется сложная и интересная техника, повышается культура труда.

8. НЕУМЕНИЕ РАЗОБРАТЬСЯ, ОТСУТСТВИЕ ПРИВЫЧКИ РАЗБИРАТЬСЯ В СВОИХ ЛИЧНЫХ КАЧЕСТВАХ (склонные способности).

Разобраться в себе тебе помогут профконсультанты, родители, учителя, товарищи.

9. НЕЗНАНИЕ ИЛИ НЕДООЦЕНКА СВОИХ ФИЗИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ, НЕДОСТАТКОВ, СУЩЕСТВЕННЫХ ПРИ ВЫБОРЕ ПРОФЕССИИ.

Существуют профессии, которые могут быть тебе противопоказаны, так как они могут ухудшить твоё состояние здоровья.

10. НЕЗНАНИЕ ОСНОВНЫХ ДЕЙСТВИЙ, ОПЕРАЦИЙ И ИХ ПОРЯДКА ПРИ РЕШЕНИИ, ОБДУМЫВАНИИ ЗАДАЧИ ПРИ ВЫБОРЕ ПРОФЕССИИ.

Когда ты решаешь задачу по математике, то выполняешь определенные действия в определенной последовательности. Было бы разумно поступить так же и при выборе профессии.

Приложение 13.

Что влияет на выбор профессии

Восемь основных факторов выбора профессии (по Е. А. Климову)

В качестве источника использованы материалы «Маршруты успеха» (<http://kemocpom.chat.pu/marsh.html>) Кемеровского областного центра профориентации молодежи и психологической поддержки населения.

1. ПОЗИЦИЯ СТАРШИХ ЧЛЕНОВ СЕМЬИ.

Есть старшие, которые несут прямую ответственность за то, как складывается твоя жизнь. Эта забота распространяется и на вопрос о твоей будущей профессии.

2. ПОЗИЦИЯ ТОВАРИЩЕЙ, ПОДРУГ.

Дружеские связи в твоём возрасте уже очень крепки и могут сильно влиять на выбор профессии. Можно дать лишь общий совет: правильным будет решение, которое соответствует твоим интересам и совпадает с интересами общества, в котором ты живёшь.

3. ПОЗИЦИЯ УЧИТЕЛЕЙ, ШКОЛЬНЫХ ПЕДАГОГОВ, КЛАССНОГО РУКОВОДИТЕЛЯ.

Наблюдая за поведением, учебной и внеучебной активностью учащихся, опытный педагог знает много такого о тебе, что скрыто от непрофессиональных глаз и даже от тебя.

4. ЛИЧНЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ПЛАНЫ.

Под планом в данном случае подразумеваются твои представления об этапах освоения профессии.

5. СПОСОБНОСТИ.

О своеобразии своих способностей надо судить не только по успехам в учебе, но и по достижениям в самых

разнообразных видах деятельности.

6. УРОВЕНЬ ПРИТЯЗАНИЙ НА ОБЩЕСТВЕННОЕ ПРИЗНАНИЕ.

Планируя свой трудовой путь, очень важно позаботиться о реалистичности своих притязаний.

7. ИНФОРМИРОВАННОСТЬ.

Важно позаботиться о том, чтобы приобретаемые тобой сведения о той или иной профессии не оказались искаженными, неполными, односторонними.

8. СКЛОННОСТИ.

Склонности проявляются в любимых занятиях, на которые тратится большая часть свободного времени.

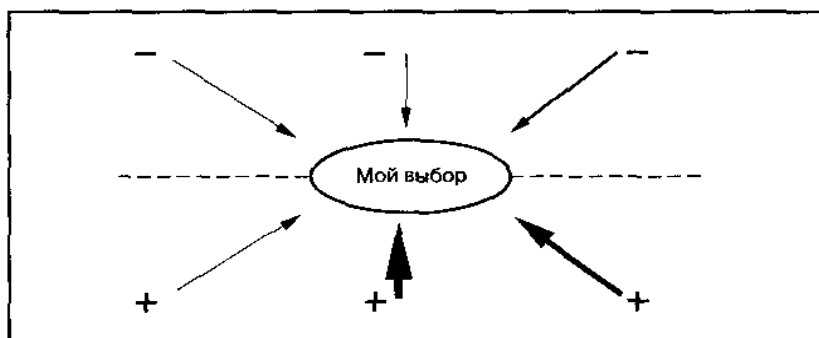


Рис. 2

Приложение 14.

Угадай профессию (таблица анализа профессий)

Характеристика профессий	Место для примера — профессии «таксист»	Место для кодирования загаданной профессии
--------------------------	---	--

Предмет труда: 1 — животные, растения (природа); 2 — материалы; 3 — люди (дети, взрослые); 4 — техника, транспорт; 5 — знаковые системы (тексты, информация в компьютерах...); 6 — художественный образ	Люди, техника, транспорт	
Цели труда: 1 — контроль, оценка, диагноз; 2 — преобразовательная; 3 — изобретательная; 4 — транспортирование; 5 — обслуживание; 6 — собственное развитие	Транспортирование обслуживание	
Средства труда: 1 — ручные и простые приспособления; 2 — механические; 3 — автоматические; 4 — функциональные (речь, мимика, зрение, слух...); 5 — теоретические (знания, способы мышления); 6 — переносные или стационарные средства	Механические функциональные	
Условия труда: 1 — бытовой микроклимат; 2 — большие помещения с людьми; 3 — обычный производственный цех; 4 — необычные производственные условия (особый режим влажности, температуры, стрессовость); 5 — экстремальные условия (риск для жизни и здоровья); 6 — работа на открытом воздухе; 7 — работа сидя, стоя, в движении; 8 — домашний кабинет	Экстремальные (сидя)	
Характер общения в труде: 1 — минимальное общение (индивидуальный труд); 2 — клиенты, посетители; 3 — обычный коллектив (одни и те же лица...); 4 — работа с аудиториями; 5 — выраженная дисциплина, субординация в труде	Клиенты	
Ответственность в труде: 1 — материальная; 2 — моральная; 3 — за жизнь, здоровье людей; 4 — невыраженная ответственность	Жизнь и здоровье	
Особенности труда: 1 — большая зарплата; 2 — льготы; 3 — «сблазны» (возможность брать взятки, воровать...); 4 — изысканные отношения, встречи со знаменитостями; 5 — частые командировки; 6 — законченный результат труда (можно полюбоваться)	Сблaзны встречи со знаменитостями	
Типичные трудности: 1 — нервное напряжение; 2 — профзаболевания; 3 — распространены мат и сквернословие; 4 — возможность оказаться за решеткой (в тюрьме); 5 — невысокий престиж работы	Нервное напряжение, профзаболевания, мат и сквернословие	
Минимальный уровень образования для работы: 1 — без специального образования (после школы); 2 — начальное профессиональное образование (СПТУ); 3 — среднее профессиональное образование (техникум); 4 — высшее профессиональное образование (вуз); 5 — ученая степень (аспирантура, академия...)	Начальное профессиональное	

Игра разработана Н. С. Пряжниковым.

Приложение 15.

Список мотивов

	1/8	1/4	1/2	Финал
1. Возможность получить известность, прославиться				
2. Возможность продолжать семейные традиции				

3. Возможность продолжать учебу со своими товарищами				
4. Возможность служить людям				
5. Заработок				
6. Значение для экономики страны, общественное и государственное значение профессии				
7. Легкость поступления на работу				
8. Перспективность работы				
9. Позволяет проявить свои способности				
10. Позволяет общаться с людьми				
11. Обогащает знаниями.				
12. Разнообразная по содержанию работа				
13. Романтичность, благородство профессии				
14. Творческий характер труда, возможность делать открытия				
15. Трудная, сложная профессия				
16. Чистая, легкая, спокойная работа				

Приложение 16.

«Мой образ мира»

Каждый сектор — это «территория отдельного мира»:

- **Мир идей** (правила жизни, принципы по которым вы живете, ваши интересы, цели, мечты, фантазии);
- **Мир людей** (значимые для вас люди, как знакомые, так и незнакомые с вами лично, как живущие, так и ушедшие, как реальные так и вымышленные);
- **Мир вещей** (значимые для вашей жизни вещи, а также конкретные объекты природы).

В каждый сектор впишите то, что непосредственно относится к вам лично (является частью вашего воззрения на окружающий вас мир).



Рис. 3

Приложение 17. «Дорожная карта»

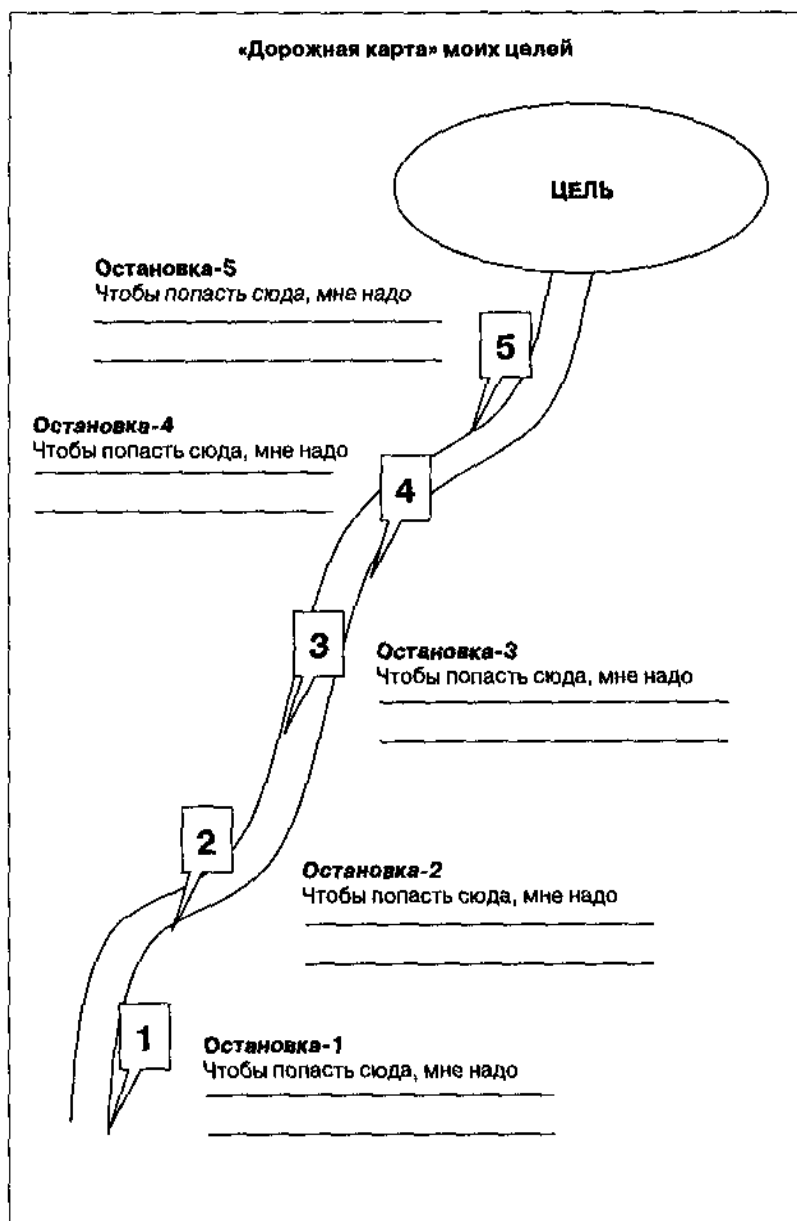


Рис. 4

Приложение 18.

Группа взаимной поддержки

Имя _____ Изменение, которое я хочу воплотить в моей жизни _____ _____ Возможные препятствия _____ _____ Первый шаг _____ _____ Номер телефона _____ Дата телефонного контакта _____	Имя _____ Изменение, которое я хочу воплотить в моей жизни _____ _____ Возможные препятствия _____ _____ Первый шаг _____ _____ Номер телефона _____ Дата телефонного контакта _____
Имя _____ Изменение, которое я хочу воплотить в моей жизни _____ _____ Возможные препятствия _____ _____ Первый шаг _____ _____ Номер телефона _____ Дата телефонного контакта _____	Имя _____ Изменение, которое я хочу воплотить в моей жизни _____ _____ Возможные препятствия _____ _____ Первый шаг _____ _____ Номер телефона _____ Дата телефонного контакта _____

Приложение 19.

Методика GROW

В ходе разговора с *высокомотивированным* учеником по методике GROW существует определенный набор вопросов, которые наставник может задать. Они позаимствованы из работ Джона Уитмора и Майлза Дауни и немного переработаны нами.

Цель (*Gool*)

Чтобы определить цель, на которой ученик хочет сконцентрироваться в течение разговора, могут оказаться полезными следующие вопросы.

- Что бы вы хотели обсудить сегодня?

- Какова проблема, что вас не устраивает в существующем положении вещей, от чего вы хотите избавиться?
- Чего бы вы хотели достигнуть к концу этого разговора?
- Насколько глубоко и детально вы бы хотели сегодня поработать?
- Связана ли с данной проблемой ваша долговременная цель?
- Соответствует ли ваша цель критериям *SMART*?
Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-framed (конкретная, измеримая, достижимая, уместная в данных условиях, рассчитанная по срокам исполнения).
- Сможем ли мы сегодня за то время, которое у нас есть, достигнуть того, что вы хотите?
- Уверены ли вы в том, что определили цель на эту встречу?

Реальность (*Reality*)

Чтобы наставник мог помочь ученику более четко понять «существующую реальность», могут оказаться полезными следующие вопросы.

- Что происходит в данный момент?
- Насколько вы уверены, что это именно так, как вы говорите?
- Что вас особенно заботит в этом вопросе и насколько сильно?
- На кого, помимо вас, влияет эта проблема?
- Кто знает о вашем желании что-то с этим сделать?
- Насколько вы можете управлять ситуацией, что-то в ней менять?
- Кто еще и в какой степени контролирует ситуацию (управляет ею)?
- Какие шаги в этом направлении вы уже предприняли на данный момент?
- Что заставило вас остановиться на этом месте и не предпринимать следующие шаги?
- Какие препятствия потребуется преодолеть в ходе дальнейшей работы над данной проблемой?
- Какие внутренние препятствия или какого рода личное сопротивление вы испытываете?

- Какие ресурсы — навыки, время, энтузиазм, деньги, поддержка и т. д. — есть у вас уже сейчас?
- Какие другие ресурсы вам понадобятся? Откуда вы их получите?
- Если бы я мог исполнить одно любое желание, связанное с этой проблемой, каким бы оно было?
- Нужно ли вам теперь переопределить свою непосредственную или долговременную цель? **(Если ответ положительный, вам понадобится начать процесс заново — и это может произойти на любом этапе!)**

Варианты действий (Options)

Чтобы помочь ученику полностью исследовать весь спектр возможных вариантов доступных для него действий, могут оказаться уместными следующие вопросы.

- Какие существуют способы, при помощи которых вы можете работать с данной проблемой?
- Какие крупные и малые альтернативы вам доступны? Что еще вы могли бы сделать?
- Что бы вы сделали, если бы у вас было больше времени, больше материальных средств или если бы вы обрели власть?
- Что бы вы сделали, если бы могли начать сначала, с чистого листа?
- Каковы преимущества и ограничения каждого варианта?
- Какой из вариантов дал бы наилучший результат?
- Какие из этих решений привлекают вас больше или лучше всего вам подходят?
- Какое из них принесло бы *вам* самое большое удовлетворение?
- Нужно ли вам переопределить свою непосредственную или долговременную цель? **(Если ответ положительный, вам нужно начать процесс заново — и это может произойти на любом этапе!)**

Воля (Will)

Чтобы помочь ученику выработать программу действий, а также побудить его принять на себя ответствен-

ность за осуществление этих действий, могут быть полезными следующие вопросы.

- Какой вариант выбора (один или несколько) вы предпочтете?
- Каковы ваши критерии и мерила успеха?
- Когда именно вы собираетесь начать и завершить каждый шаг?
- Что может помешать вам предпринять эти шаги или достичь цели?
- Испытываете ли вы внутреннее сопротивление при мысли о том, чтобы предпринять эти шаги? Какого оно характера?
- Что вы сделаете для преодоления этого сопротивления? Кому необходимо быть осведомленным о ваших планах?
- В какой поддержке вы нуждаетесь и от кого она должна исходить?
- Что вы будете делать, чтобы получать иногда эту поддержку?
- Как вы можете оценить по шкале от 1 до 10 баллов свою готовность предпринять эти согласованные действия?
- Что мешает вам поставить себе 10 баллов?
- Что вы можете сделать или изменить для того, чтобы ваша решимость приблизилась к 10 баллам?
- Есть ли что-либо еще, о чем вы хотели бы поговорить сейчас, или мы уже закончили?
- Когда бы вы хотели встретиться снова?

Нужно подчеркнуть, что это только примеры, а не руководство к действию с точным указанием количества, типа и последовательности вопросов, которые должны быть заданы!

Приложение 20.

Список чувств

Я чувствую себя	Я чувствую	Я чувствую себя	Я чувствую
радостным	душевный	грустным	жалость
счастливым	покой	печальным	стыд
благодарным	доверие	огорченным	отвращение
Сочувствующим	увлечен-	злым	ужас
довольным	ность	разъяренным	апатию
уверенным	надежду	одиноким	вождеделение
Удовлетворенным	одобрение	в отчаянии	враждебность
нежным		испуганным	ностальгию
заботливым		обеспокоенным	депрессию
обожаящим		запутавшимся	неопределенность
доброжелательным		смущенным	пустоту
дружелюбным		разочарованным	боль
утешенным		возмущенным	отчуждение
вдохновленным		обиженным	что «болит душа»
энергичным		встревоженным	
ответственным		виноватым	
уважаемым		паникующим	
оживленным		ревнующим	
приятно		завидующим	
возбужденным		недоверяющим	
в приподнятом		скучающим	
настроении		раздраженным	
легко в безопасности		жадным	
восторженным		ленивым	
восхищенным		утомленным	
страстным		любопытным	
полным энтузиазма		ненавидящим	
близким кому-		отвергнутым	
либо		смущенным	
принятым кем-либо		беспомощным	
любимым		униженным	
		соперничающим с кем-	
		либо	
		осуждающим	
		высокомерным	
		сомневающимся	
		унылым	
		вздурдаженным	
		надменным	
		злорадствующим	
		равнодушным	
		нервным	
		напряженным	
		презирающим	
		неудовлетворенным	

Приложение 21.

Теория мозговой доминанты Неда Херрманна

Описание типов мышления

1. Тип мышления А

Люди с этим типом мышления характеризуется *предпочитают* логику, анализ, завершенность выводов, математические расчеты, технические оценки, решение сложных задач и интеллектуальную ясность. Человек с типом мышления А склонен многое ставить под сомнение и ко многому относиться критически, т. е. является рационалистом. Таких людей можно встретить среди представителей ряда профессий — бухгалтеров, инженеров, научных или страховых работников; они нередко избегают близких человеческих отношений, считая это алогичным.



Рис. 5

2. Тип мышления В

При таком типе мышления люди предпочитают

стремление к порядку, последовательности действий и планированию. Люди этого склада по природе своей консервативны, любят стабильность и четкую структуру, их можно назвать перестраховщиками. Они удачно разрабатывают планы и стараются обеспечить их выполнение контролируемым и часто осторожным образом. Людей с таким типом мышления интересуют детали выполнения работы, которые другие люди склонны упускать из вида; они стремятся контролировать ход работы и чувствуют себя неуютно, если им кажется, что дела не поддаются контролю бюрократическими методами. Примером подобного индивида может служить администратор, который выполняет работу как это было запланировано и вовремя, но вместе с тем не проявляет при необходимости гибкости.

3. Тип мышления C

При мышлении такого типа предпочтения отдаются *сфере межличностных отношений и эмоциональной сфере.* Человек с подобным мышлением стремится к духовной жизни, к общению с людьми, ему нравится бригадный труд, он склонен к проявлению эмоций и чувств в разговоре, письме или музыке. Представителей этого типа мышления можно часто найти среди педагогов, консультантов или тренеров; они умеют хорошо слушать и хорошо формулировать идеи. Обычно они быстро осознают последствия происходящего для людей и, как правило, проявляют внимание и сочувствие.

4. Тип мышления D

При мышлении такого типа предпочтения отдаются *сферам воображения и экспериментирования,* поиску возможностей в любой ситуации, взятию риска на себя, работе решений, вызову существующему положению. Это сфера новых идей, преодоления границ и опоры на интуицию. Люди с таким типом мышления могут выглядеть фантазерами или настроенными чрезмерно критически, но они никогда не бывают скучными. Их можно назвать экспериментаторами.

Приложение 22.

Анкета по оценке тренинга

Ваши ответы на вопросы помогут нам выявить по-

ложительные моменты тренинга, то, что можно было бы улучшить и добавить в тренинг в будущем.

1. Если бы этот тренинг был книгой, пьесой или фильмом, то он бы назывался...
2. Часть тренинга, которой я по-настоящему восхищаюсь...
3. Часть тренинга, которая доставила мне меньше всего удовольствия...
4. Часть тренинга, которая наиболее полезна для моей работы/учебы/жизни сейчас...
5. Часть тренинга, которая будет полезна для моей работы в перспективе...
6. Часть тренинга, которая наименее полезна для моей работы...
7. Настоящим открытием на тренинге для меня было...
8. Мне трудно согласиться с тем, что...
9. Самое главное, что я получил на тренинге, это...
10. Чувства, которые я испытываю по поводу тренинга, это...
11. Благодаря тренингу я узнал/а...
12. В перспективе я хочу узнать...
13. В будущем я хочу получить...
14. Мои чувства, которые не нашли на тренинге отклика...
15. Я бы порекомендовал пройти этот тренинг моим друзьям (Да/Нет/Затрудняюсь ответить).

Приложение 23.

Примеры сочинений на тему «Цель моей жизни» (1999 г.)

Светлана М., 1984 г.р., пос. Коноша, Архангельская область

Я хочу рассказать о своей семье, жизни и о проблемах молодежи. О том, для чего я живу, о чем мечтаю и чего хочу добиться.

Я, как и многие подростки, живу с родителями. Кроме меня у них еще четверо детей: Рита (37 лет), Люда (31 год), Александр (24 года) и Татьяна (22 года). Все они уже взрослые — разъехались кто куда, остался лишь брат. Поэтому живем вчетвером. Мама и папа пенсионеры, притом отец еще и инвалид 2-й группы; брат не работает, так как он тоже инвалид 2-й группы. Отсюда можно понять, что живем мы от пенсии до пенсии, т.е. плохо. Мне 15 лет, и я знаю, что семей, как наша, — много, даже есть еще хуже. С детьми, чьи роди-

тели бедняки, мало кто дружит из детей зажиточных людей. Возьмем, например, мальчика, у которого мать моет полы в школе, а отец каждый день приходит домой пьяный. Сразу можно понять, что у ребенка на первом месте стоит не школа, а проблема питания, на втором — одежда, а уж на третьем идет школа. Такой мальчик знает, что жизнь — это не игра в «денди», а очень трудная и тяжелая работа; то, что деньги не просто так даются, их нужно зарабатывать. А теперь посмотрим на мальчика, чьи родители работают на престижных работах. Такому ребенку нуждаться не в чем — у него все есть. Каждую неделю он получает по 20-40 рублей, ему ни в чем не отказывают. И через несколько лет из послушного ребенка вырастает разбалованный, не подчиняющийся и неуправляемый подросток, который уже успел попробовать сигареты и спиртные напитки. И родители, после долгих попыток вернуть прежнего сына, опускают руки, осознавая то, что когда-то нужно было быть немного строже.

Ребенок, выросший в неблагоприятной обстановке, немного замкнут, молчалив, стеснителен. Может быть, в школе он учится не так уж и хорошо, но в жизни разбирается намного лучше, чем его сверстник, только обеспеченных родителей. Этих двух мальчиков я не придумала — один из них учится в моем классе. Когда над ним смеются одноклассники, мне грустно и очень жаль его. Все это я написала для того, чтобы поделиться с тем, кто читает это письмо сейчас, так как если бы я рассказала про это своим друзьям, то они просто рассмеялись бы или не стали больше со мной дружить, посчитав меня несовременной или недостойной их дружбы.

Когда я иду по улице и вижу пожилых обедневших людей, мне хочется помочь им. Но, к сожалению, я еще учусь, и у меня нет собственных денег. Поэтому если какая-нибудь старушка несет тяжелые ведра, я предлагаю свою помощь, и она с благодарностью дает мне их. У меня появляется чувство собственного достоинства, и я рада, что чем-то могу помочь добрым людям. И меня не волнует, что думают обо мне проходящие мимо ровесницы. Пусть они смеются. Но жизнь не стоит на месте, когда-нибудь и они станут такими же беспомощными, как эта старушка, и им никто не поможет.

Как жаль, что сейчас нет пионеров, а мне очень хотелось бы вступить в ряды пионерской организации. Я была бы рада, если родилась на 10 лет раньше, но это невозможно.

Вот я и подошла к самому главному — к цели моей жизни. Эта цель заключается в том, что я хочу помочь обездоленным людям, а главное — своим родителям.

Я мечтаю скорее закончить учебу и найти работу по душе. Тогда я смогу поддержать дорогих моих маму с папой. Хотя я и буду им помогать, все равно останусь должна. Я не смогу отплатить за все, что когда-то они дали мне: любовь, заботу и даже жизнь.

Моя цель в жизни — видеть счастливые лица дорогих мне людей. Спасибо, что прочитали мое письмо. До свидания.

Денис И., 11-й класс, пос. Вычегодский, Архангельская обл.

В чем цель моей жизни? Вопрос не из легких. Он во все времена волновал и философов, и писателей, и психологов, и вообще всех живущих на земле. Понятие «цель жизни» близко понятию «смысл жизни». Для чего же

живет человек? Попытку ответить на этот вопрос мы можем встретить во многих и литературных, и философских произведениях. Еще Лермонтов считал, что жизнь без цели бессмысленна:

*И жизнь уж нас тащит, как ровный путь без цели,
Как сыр на празднике туман.*

В чем же она, эта цель? Может, в богатстве? В карьере? В семье, детях? Наверное, у каждого она своя. Но столько людей, достигших такой цели, быстро устают от жизни, начинают разменивать ее на мелочи, перестают дорожить временем, пьют. Многие известные люди, пережив житейские трудности, неудобства, несмотря на это чувствуют себя счастливыми.

Как не вспомнить М.В. Ломоносова, нашего земляка, который был далеко не беден, но обрек себя на нужду и бесприютность во имя знаний, достижение которых стало его целью.

Говорят, юность — время постановки больших целей перед собой, и я понял, что и для меня вопрос о смысле жизни стал главным, основным. И я стараюсь наблюдать, думать, замечать, как живут люди, наше общество.

Сейчас на рекламных щитах можно часто увидеть надпись: «Мы ставим перед собой реальные цели». Такого же мнения придерживаются многие. Но что же делать тогда, когда ты уже достиг своей цели? Такой вопрос я ставил перед теми, которые хотели сделать себе карьеру экономиста, политика, юриста. После этого вопроса эти люди замолкали или не могли дать ответа. Некоторые говорили, что «выдумают» себе другую. Я считаю, что цель (как и самая заветная мечта) должна быть недостижимой, точнее никогда не достижимой в полной мере. Только тогда жизнь становится интересна.

В чем же я вижу смысл моей жизни? Не раз я ставил перед собой этот вопрос. Я не стремлюсь к популярности, богатству, даже продолжение рода считаю далеко не главной своей целью. Я стремлюсь достичь духовного совершенства — недостижимой цели. Это стремление у меня появилось после того, как я понял, что тело — это нечто преходящее, а душа бессмертна. Следовательно, нужно больше заботиться о духовном развитии и благополучии души. Я считаю тело лишь временной оболочкой, носителем всей человеческой сущности. Многие биологи говорят об уникальности человеческого организма, о мудрости матери природы. Но они совершенно забывают, что душа гораздо уникальнее и совершеннее любого организма, что меня часто обижает и что становится предметом моих частых споров с друзьями.

Своею главной целью я считаю необходимость помогать людям. Да, я сейчас еще молод, но мне много о чем есть сказать. Да, меня сейчас мало кто послушает, но я буду упорен и добьюсь своего. Своей будущей профессией я избрал журналистику. С помощью печати я хочу осуществлять свою цель (именно «осуществлять», а не «осуществить», так как вряд ли ее можно достичь в полной мере). Многие скажут: «Журналисты — пустые болтуны и писаки». Но еще в Библии сказано, что началом всего было слово, «и слово это было Бог». Даже не в религиозном, а скорее в духовном смысле. Слово дано только человеку из всего живущего на земле. Так наш великий поэт Иван Бунин писал:

Малая слава, малая и слава, —

*Только слово жизнь дана:
Из древней тьмы, на мировом погосте,
Звучат лишь Письмена.*

Цель журналиста свята, потому что через слово он несет правду людям. И нет прощения тому, кто злоупотребляет словом.

Я хочу быть полезным своей Родине. Некоторые мои знакомые говорят, что с удовольствием уехали бы из России в другую страну. Я считаю таких людей трусами. Они не пытаются решить проблему, а хотят уйти от нее, думая, что справиться с российскими бедами они никогда не смогут. Я уверен, что человек может все. Кто же, если не человек, хозяин своей жизни? Нельзя проявлять малодушие, плыть по течению жизни. Нужно ставить перед собой цели и во что бы то ни стало добиваться их. Виновниками всех сегодняшних бед я считаю безнравственность и подлость одних и лень и слепоту других людей.

Сейчас налицо наплевательское отношение молодежи к своей будущей жизни. Многие (!) сейчас живут сегодняшним днем. Молодым людям не интересно, с какими проблемами придется им столкнуться в жизни. А ведь грядет новый век, новое тысячелетие, и люди ждут, что что-то переменится, станет другим — и конечно лучше!

Многие скажут, что я слишком высоко собираюсь взлететь, но уже говорил о величии достижения недостижимой цели. Я не спорю что у каждого человека своя цель жизни, я не навязываюсь со своей. Люди с «мелкими» целями рано или поздно затеряются в толпе таких же, как они. Такие люди не увидят ничего хорошего в жизни, они бесполезны, они — «небокоптителы», но такие всегда есть, и от этого никуда не денешься, но мясорубка жизни перемелет и их. А я всегда буду стремиться к своей цели, лелеять ее, что бы ни случилось. Не в этом ли смысл жизни?

И как знать, не принесет ли нам новое тысячелетие большие мечты, цели, и, может быть, человечество научится ставить перед собой великие задачи и осуществлять их.

Александр Д., г. Архангельск Мини-поэма о смысле жизни

Сколько людей, столько и целей,
Смысл жизни без цели неценен.
Есть ориентир, и мы движемся к цели
Без компромиссов, без страха, упрямо
К выбранной точке все прямо и прямо,
Мы на вершине, если сумели...
Цель твоей жизни, цель ее жизни.
Желаю искренне: цели достигни.
Только не стой, не ленись,
Не спи, не бойся,
Напрасно в земле не ройся.
Устал на «понт».

Такая карьера
Чертовски привлекательна:
Жить в удовольствие,
Творить, правда, не так талантлив
Как Пушкин,
Но все же, *entre nous* (между нами — *франц.*)
В тени его славы, наверно,
Не так уж темно.
Так не это ли счастье —
За любимое занятие
Еще и платят.
Смог лицом в смрад?
И смогу ли я, наконец,
Цель моей жизни постигнуть?
Ибо все в свое время уже достиг,
Или нет боле надежд достигнуть.
Устал? Вот час настал. Решил? Спеши!

II

Si fata sinant.... (Если судьба позволит... — *лат.*)
Все время одолевали
Постоянной заботой:
Упорно учиться,
Чтобы найти работу.
А я простой архангельский бездельник.
Хорошо с деньгами, хорошо и без денег.
Вдохновение приходит от *far [niente]* (безделья)
Детский лепет или *jargon de la puberte?*
(жаргон возмужания)

Стремиться к счастью...
И чего добиться?
Я настолько свободен,
Что, наверно, не смогу «остепениться».
Поэт парит на крыльях, как птица.
Парит над всеми, пока сердце не перестанет биться.
Он умирает, так жизни и не предав значенья,
И если лишится музыки, умрет в заточеньи.
Властитель дум —
Уверен, это мое призванье.
Не буду кривить душой,
Я бы желал признанья.
Иначе зачем творить для себя одного,
Не рассказав никому ничего?
Я создатель и властелин своего мира,
И все готов посвятить тебе, о Лири!
И все же, быть может... Дай Боже, Дай Боже!

III

Так забудь же про свою тревогу,
Не грусти так шибко обо мне.
Не ходи так часто на дорогу
В старомодном ветхом шушуне.
(Сергей Есенин)
Моя мама в таланты мои не верила,
И уж было костюм инженера на меня примерила,
Но я объяснил ей, что цифры меня не прельщают.
Она все поняла, хотя немного в душе серчает.
Она ругает меня за плохие отметки,
Напрасно убивая свои нервные клетки.
Мама, лучше сядь и послушай — я поэт!
Я прочту тебе сейчас свой очередной проект,
Хоть я не стану инженером, посвящу тебе песню,
Не диссертацию научную, а в сто раз интересней.
Я буду писать, и писать настырно.
Тебе еще спасибо скажут за хорошего сына.
Если мне дадут денег за мои каракули,
Я куплю тебе шубу с мехом из каракуля.
Цель моей жизни — чтобы ты была счастливой.
Такой же заботливой, умной, красивой.
Это сейчас я тунеядец и повеса.
Но я буду поэтом! А не каким-нибудь слесарем.
Отстань. Ну перестань... Читай!

IV

Affettuosa espressione valutabile
Par assai dell'oro (Изявление дружеских чувств
гораздо ценнее золота — *итал.*)
Вот друг мой, Дмитрий,
Разрешите представить.
Он не слишком пристрастен к учению
И высоких критериев к работе не ставит.
Да и в выборе целей
Он не станет педантом:
Он будет, как и отец его, моряком,
Но, как и я, мечтает стать музыкантом.
Он строго уверен в выборе цели,
Положительно ценит наш репертуар
И смело пророчит мировую известность,
Хотя завышает немного будущий гонорар.
Дмитрий — полная моя противоположность,
Он сделает верно там,
Где я совершу оплошность.
Кто первый из нас смело проблеме решит?
Конечно же, он!
К тому же Дмитрий

Чертовски хитер и умен.
«Вот если бы я получил миллион, -
Однажды в мечтах мне поведал Димон, —
Я бы купил дорогое авто
И виллу в Майами.
А ты б себе что?»
«Купил бы автобус и парочку вилл.
И сам бы там жил,
И тебя пригласил».
Великих несметных богатств я почести не достоин,
Ибо знаю сам, что роскоши сей не достоин.
Но если сквозь стены пробью я путь к золотым небесам,
Желал бы тебе достичь благ, которых добился сам.
Главное — не топить таланты в бутылке,
Если есть ты, она и, может быть, сотня в копилке.
Мой друг, а вдруг? Верь.

V

Non so più cosa non cosa faccio. (Не знаю,
Что творится со мной — Моцарт. «Женитьба Фигаро».)
Она — лишь скажет слово, сердце замирает.
Приятный холодок от губ прикосновенья.
На свете нет приятнее мгновенья,
Когда... Хотя и так все знают.
Она прелестна. Нет, она волшебна.
Хотя любовью все назвать довольно сложно,
Вы знаете, любовь поэта ложна...
Однако это чувство глубоко и незабвенно.
Нам ночь дана, чтоб мы с тобой любили.
Хотя, конечно, не всегда мы вместе будем,
К утру опять с тобою позабудем,
Что в пылу страсти мы с тобою говорили.
Цель жизни? Быть пока с тобой.
Но вечно ты со мной не будешь.
Увидишь, много раз еще полюбишь и разлюбишь,
И я, конечно же, уйду к другой.
Я не люблю всех этих ревностных безумств,
Но верь мне, милая Наташа,
Покуда длится счастье наше,
Я не предаю твоих наивных чувств.
Рука, перо, бумага могут и соврать,
И я сейчас че-то хотел сказать.
А впрочем, ладно...

Вместо эпилога
Наверное, плюну на все
И пойду в медицину.

Или грузчиком буду,
Быть может, гнуть спину.
Меня пугает вопрос
Будущей специальности.
Может, сорвусь
И дойду до крайности.
Оторвусь от забот
С бутылкой «белой».
Честно сказать,
Мне уже надоело.
Все вокруг суетятся.