

**Муниципальное бюджетное учреждение г. Новосибирска
Вечерняя (сменная) школа № 15**

ПРОГРАММА

профориентационной работы со старшеклассниками вечерней школы

Автор: Шкоркина Татьяна Борисовна
*педагог-психолог высшей квалификационной
категории*

Новосибирск 2015 г

Пояснительная записка

Рецензия

на программу профориентационной работы со старшеклассниками вечерней школы педагога-психолога высшей квалификационной категории Шкоркиной Татьяны Борисовны

Актуальность настоящей программы обусловлена, в первую очередь, возрастающей конкуренцией на рынке труда и постоянно изменяющимися требованиями к специалисту. Данная ситуация ставит перед молодыми людьми сложные задачи, связанные с адаптацией, профессиональным самоопределением, поиском своего места в мире профессий и на рынке труда.

Рассматривая профориентацию как сложный многогранный процесс личностного самоопределения, не сводящийся только к выбору учебного заведения, автор программы высвечивает специфику данного процесса применительно к контингенту вечерней школы. Одним из достоинств программы является то, что в ней уделяется довольно много внимания личностному аспекту профессионального самоопределения. Так на начальном этапе программы рассматриваются такие темы как эмоции и их роль в жизни человека, агрессия, темперамент и характер, а после того темы, связанные непосредственно с профессиональным самоопределением. Такая логика программы вполне соответствует стандартам профориентации, заданным Е. А. Климовым, Н. С. Пряжниковым, Э. Ф. Зеером и др.

Программа включает в себя лекционный материал, практико-ориентированные творческие задания, индивидуальные и групповые профконсультации, способствующие выработке собственной позиции в ситуациях социального, профессионального и учебного самоопределения.

Программа имеет четко обозначенные цели, задачи и методологические основания в виде положительно зарекомендовавших себя программ Г. В. Резапкиной, Е. Н. Якуниной, Л. Н. Морозовой и др.

В приложении приводятся разнообразные методические материалы, позволяющие сложить целостное впечатление как о содержательном богатстве программы, так и о надежности используемых в ней методов и методик.

Программа является хорошо структурированной ценной методической разработкой и рекомендуется к внедрению в практику психолого-педагогической деятельности.

Зав. кафедрой психологии и педагогики
Новосибирского государственного
технического университета
канд. психол. наук

Тараканов А. В.

ПОДПИСЬ
ЗАВЕРЯЮ

Ведущий документовед



27.12.2016

Содержание проблемы и обоснование необходимости ее решения программными методами

Цель профессиональной ориентации - оказание психологической, информационной помощи в выборе профессии с учетом мотивационных, психофизиологических, интеллектуальных, характерологических и эмоциональных особенностей личности, а также с учетом особенностей рынка труда и личных интересов.

Следует отметить, что профессиональное самоопределение личности - сложный и длительный процесс, который осуществляется в течение всей жизни. Перед личностью постоянно возникают проблемы, требующие от нее определения своего отношения к профессиям, анализа собственных профессиональных достижений, принятия решения о выборе профессии или ее смене, планирования карьеры, решения других профессионально обусловленных вопросов.

Школа является одним из социальных институтов, где формируются профессионально ориентированные интересы, склонности, намерения человека, где осуществляются его первичное профессиональное самоопределение. Профориентационная работа в школе нацелена на формирование у учащихся способности выбирать сферу профессиональной деятельности, оптимально соответствующую личностным особенностям и запросам рынка труда.

Актуальность программы

Современная экономическая и политическая обстановка предъявляет все более высокие требования к индивидуальным психофизиологическим особенностям человека. Рыночные отношения кардинально меняют характер и цели труда: возрастает его интенсивность, усиливается напряженность. Соответственно изменяются и требования к специалисту, возрастает конкуренция. Обоснованный выбор профессии с учетом своих интересов, склонностей, способностей, состояния здоровья и потребностей общества в специа-

листах позволит молодым людям в будущем повысить свою конкурентоспособность на рынке труда, сформировать защитные психологические механизмы и правильную стратегию профессионального самоопределения в современных социально-экономических условиях. В связи с этим огромное внимание необходимо уделять проведению целенаправленной профориентационной работы среди молодежи и школьников, которая должна опираться на глубокое знание всей системы основных факторов, определяющих формирование профессиональных намерений личности и пути ее реализации. Профориентация в старшем школьном возрасте - это сложный многогранный процесс личностного самоопределения, познания себя и мира, который по сути своей не сводится только к выбору учебного заведения. В современных условиях профессиональное самоопределение предполагает четко продуманный выбор карьеры, сферы приложения и саморазвития личностных возможностей, а также формирование осознанного отношения личности к социокультурным и профессионально-производственным условиям.

Данный курс способствует активизации процесса самопознания, позволит учащимся ориентироваться в профессиях и специальностях, поможет в выборе деятельности, которая позволит удовлетворить свои потребности и реализоваться применительно к способностям, склонностям, характеру, темпераменту конкретной личности, поможет оценить свои возможности, уменьшить вероятность ошибок при выборе профессии.

Специфика вечерней школы

Анализируя контингент учащихся за последние годы, необходимо отметить резкое «омоложение», уменьшение численности работающей молодежи.

Контингент вечерней школы имеет свои особенности. Условно, его можно разделить на следующие категории:

➤ Педагогически запущенные дети, у которых в обычной школе были проблемы с обучением и конфликты с учителями и сверстниками. Данная группа имеет ряд психологических проблем: снижение мотивации к

учебе, трудности, связанные с возникновением психологических барьеров «ученик-учебная деятельность», «учитель-ученик».

➤ Молодые мамы и работающая молодежь старше 18 лет. Эти учащиеся не сумели своевременно закончить школу и пришли в вечернюю для получения аттестата о среднем образовании.. Данная категория, как правило, более ответственно подходят к процессу обучения, но имеет серьезные пробелы в знаниях из-за перерыва в обучении. Тем не менее, у этой группы высокая мотивация к получению образования, так необходимого для успешной профессиональной и социальной реализации. Часто таким учащимся приходится пропускать занятия по уважительным причинам.

➤ Учащиеся дневных школ, вынужденные прервать обучение в силу сложившихся обстоятельств, по социальным причинам. Зачастую это хорошие ученики, имеющие прочную базу знаний и умений.

➤ Дети мигрантов. Эта группа демонстрирует высокую вовлеченность в образовательный процесс. На фоне детей из неблагополучных семей эта категория выделяется воспитанностью, вежливостью, трудолюбием, уважением к старшим. Исследователи пришли к выводу, что на успеваемость приезжих гораздо больше влияет возраст, в котором они оказываются в России, а не этническая принадлежность или миграционный статус. Если ребенок приехал после семи лет, то его успехи в школе будут ниже, чем у российских сверстников или прибывших в более раннем возрасте.

Вечерние школы имеют следующие преимущества:

- возможность учиться не ежедневно;
- график, удобный для совмещения с другой учебной или работой;
- разнообразие форм обучения.

Минусами вечерних школ являются:

- разновозрастные классы;
- схематичность изложения материала на некоторых формах обучения;
- не подходит учащимся с неразвитым самоконтролем.

Данная программа модифицирована на основе программы Г.В. Резапкиной «Психология и выбор профессии», программы Иванова М.А., Якуниной Е.Н. «Мир профессий, которые мы выбираем», профориентационной программы для старшеклассников Л.Н. Морозовой «Я выбираю профессию» Теоретико-методологическая база программы основана на трудах советских и российских ученых, занимавшихся исследованиями в области профориентации: Э. Ф. Зеера, являющегося основателем в России научной школы, исследующей целостный и непрерывный процесс становления личности в профессионально-образовательном пространстве в единстве его психологических и педагогических составляющих, Е.А. Климова, методолога практической психологии, психологии труда и профориентации, ведущего специалиста в области профессиоведения, Н.С. Пряжникова, Е.Ю. Пряжниковой, Г.В. Резапкиной, С.Н. Чистяковой, Н.Ф. Родичева, И.Г. Соломина, М.А. Бендюкова и др.

Цель и задачи программы

Цель программы - формирование у старшеклассников готовности к выбору профессии, которая рассматривается как способность к познанию своих индивидуальных особенностей, а так же оказание учащимся информационной и психолого-педагогической поддержки, необходимой для принятия решения о пути получения дальнейшего образования и профессии.

Задачи:

- расширение актуального для подростка «информационного поля», связанного с миром самопознания, образования и профессионального труда;
- формирование у учащихся вечерней школы способностей соотносить свои индивидуально-психологические особенности и возможности с требованиями выбираемой профессии и современного рынка труда;
- актуализация мотивов саморазвития, личностного роста, планирования успешной стратегии профессионального самоопределения;

- обучение навыкам преодоления стрессовых ситуаций в условиях социально-экономического кризиса.

Целевая группа: учащиеся 9-х классов вечерней школы.

Изучение курса предполагает активное участие старшеклассников в проведении занятий. Методы и формы профориентационной работы, осуществляемые в определенной системе, позволят сформировать у учащихся готовность к самостоятельному профессиональному выбору.

Формы работы с учащимися:

- индивидуальные консультации по профориентации;
- групповые профконсультации (занятия);
- тренинги.

Методы работы с учащимися:

- беседа,
- тестирование,
- анкетирование,
- моделирование ситуаций,
- профориентационные игры.

Периодичность и продолжительность занятий: занятия проводятся с периодичностью 1 час в неделю в течение учебного года.

Диагностический инструмент

В программе используются следующие диагностические методики:

- методика ТЭМП (темперамент, эмоции, мышление, профессия) Г.В. Резапкиной;
- методика «Карта интересов» Голомштока;
- опросник профессиональных склонностей Йовайши;
- опросник профессиональной готовности;
- опросник «Готовность к выбору профессии» В.Б. Успенского;

- психометрический тест С.Деллингер (адаптация А.А. Алексеева, Л.А. Громовой);
- методика «Мое здоровье» («Вегетативная лабильность») (разработана чешскими психологами и апробирована в НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодежи Министерства здравоохранения РФ);
- опросник Н.С. Пряжникова и др.

Предполагаемые результаты

В результате обучения по программе учащийся вечерней школы должен знать:

- правила выбора профессии,
- сферы трудовой деятельности (классификация профессий),
- уровень развития своих профессионально важных качеств, свои особенности, способности и склонности,
- значение правильного самоопределения для личности и общества.

Учащийся должен уметь:

- соотносить свои индивидуальные психологические и физиологические особенности с требованиями конкретной профессии,
- объективно и критически оценивать поступающую новую информацию, самому уметь добывать необходимые сведения,
- развивать свои коммуникативные умения,
- не только усваивать знания, но и использовать их на практике.

Тематический план занятий по профориентации учащихся 9-х классов вечерней школы

№ занятия	Тема занятия	Продолжит. занятия
1.	Введение. Представление о себе и о выборе профессии.	1 час
2.	Многообразие мира профессий. Профессия, специальность, должность. Классификация профессий (пирамида Климова).	1 час
3.	Стратегии выбора профессии.	1 час
4.	Ошибки при выборе профессии.	1 час
5.	Профессия и здоровье. Ограничения по здоровью и их влияние на профессиональный выбор. Анкета здоровья.	1 час
6.	Интересы, их влияние на выбор профессии. Изучение интересов (проведение теста «Карта интересов» Голомштока, построение графика интересов).	2 часа
7.	Эмоции, их роль в жизни человека. Негативные эмоции, способы их отреагирования.	1 час
8.	Агрессия. Виды агрессии, уровень агрессии. Тест эмоций (модификация теста Басса-Дарки).	1 час
9.	Свойства нервной системы (сила, уравновешенность, подвижность). Психологическая характеристика основных типов темперамента. Особенности их проявления в профессиональной деятельности.	1 час
10.	Темперамент и профессия. Изучение темперамента с помощью личностного опросника (модификация опросника Айзенка).	1 час
11.	Способности и профпригодность.	1 час
12.	Интеллектуальные способности. Типы мышления.	1 час
13.	Изучение типов мышления. Связь типа мышления с выбранной профессией.	1 час
14.	Профессиональные типы личности, их влияние на выбор профессии. Изучение профессионального типа личности	2 часа

	(опросник Голланда).	
15.	Профессиональные склонности и их учет при выборе профессии. Изучение профессиональных склонностей (опросник Йовайши).	2 часа
16.	Тип личности. Личностные качества и особенности поведения. Психометрический тест С.Деллингер (адаптация А.А. Алексеева, Л.А. Громовой).	2 часа
17.	Самооценка как условие успешной реализации личности в профессиональной среде. Самооценка и уровень притязаний.	2 часа
18.	Формула профессии.	1 час
19.	Профессионально важные качества, их значение в профессиональной деятельности.	1 час
20.	Профессиограммы и анализ профессий.	2 часа
21.	Рынок образовательных услуг. Ступени получения профессионального образования.	1 час
22.	Поступление в учебные заведения. Правила и приемы эффективной подготовки.	1 час
23.	Основные приемы эмоциональной саморегуляции. Методы преодоления стрессовых ситуаций.	1 час
24.	Построение личного профессионального плана. Опросник Н.С. Пряжникова.	1 час
25.	Рынок труда. Профессии, востребованные на современном рынке труда.	2 часа
26.	Эффективное поведение на рынке труда. Самопрезентация. Подготовка к собеседованию.	1 час
27.	Профессиональное резюме, его структура, принципы построения. Ошибки при написании резюме. Примеры удачных резюме.	2 часа
28.	Итоговое занятие.	1 час

Итого		36 ча- сов
-------	--	---------------

**Тематический план может быть изменен/дополнен исходя из целей и потребностей конкретной группы.*

Приложения.

К занятию 2.

Упражнение «Найди профессии».

На доске или плакате написаны слова. Учащиеся должны найти и подчеркнуть слова, обозначающие профессии.

Инженер, конструктор, директор, дворник, юрист, помощник юриста, кассир, завуч, учитель физкультуры, дрессировщик, начальник отдела, учитель, учитель начальных классов, врач, терапевт, главный конструктор, слесарь, курьер, хирург.

Примечание. Инженер, конструктор, юрист, кассир, дрессировщик, врач – профессии.

Директор, помощник юриста, завуч, начальник отдела, главный конструктор обозначают не профессии, а должности. Учитель начальных классов и учитель физкультуры — это разные специальности одной профессии — учитель. Терапевт и хирург — специальности профессии врача.

- Почему «дворник» и «курьер» — не профессии? (не требуют обучения)

Упражнение «Назови профессию».

Учащиеся по очереди называют профессии. Кто не смог в течение трех секунд вспомнить профессию или повторил уже названную, выбывает из игры. Если ребята называют не профессию, а должность (начальник, директор, президент), такие ответы не принимаются, как и слова «олигарх», «авторитет» и т. д. Игра идет до тех пор, пока не останется один победитель.

Упражнение.

Вместе с новыми предметами и явлениями возникают новые профессии. Вот некоторые самые популярные из них. Что это за профессии? Найдите правильный ответ.

1. Логистик – это

а) тот, кто изучает логику; б) специалист по организации транспортировки продукции (правильный ответ); в) организатор конференций и симпозиумов.

2. Веб-дизайнер – это

а) тот, кто работает на компьютере; б) разработчик компьютерных программ; в) разработчик проектов сайтов (правильный ответ).

3. Фандрайзер – это

- а) тот, кто ищет деньги и возможности для организации (правильный ответ);
- б) лидер фанатов, который организует горячий прием звездам шоу-бизнеса;
- в) специалист, изучающий пути развития организации.

4. PR-агент – это

- а) тот, кто связан с политикой; б) специалист по рекламе и связям с общественностью (правильный ответ); в) посредник между организациями и людьми.

5. Культуролог – это

- а) тренер по культуризму; б) исследователь взаимоотношений человека и общества (правильный ответ); в) предсказатель будущего.

Упражнение.

Какие профессии из приведенного списка исчезли из жизни, а какие возникли вновь:

эколог, машинист паровоза, иммунолог, стрелочник, менеджер, белошвейка, кучер, монтажник электронной аппаратуры, сборщик микросхем.

Упражнение.

Какие из перечисленных профессий относятся к сквозным, а какие – к редким?

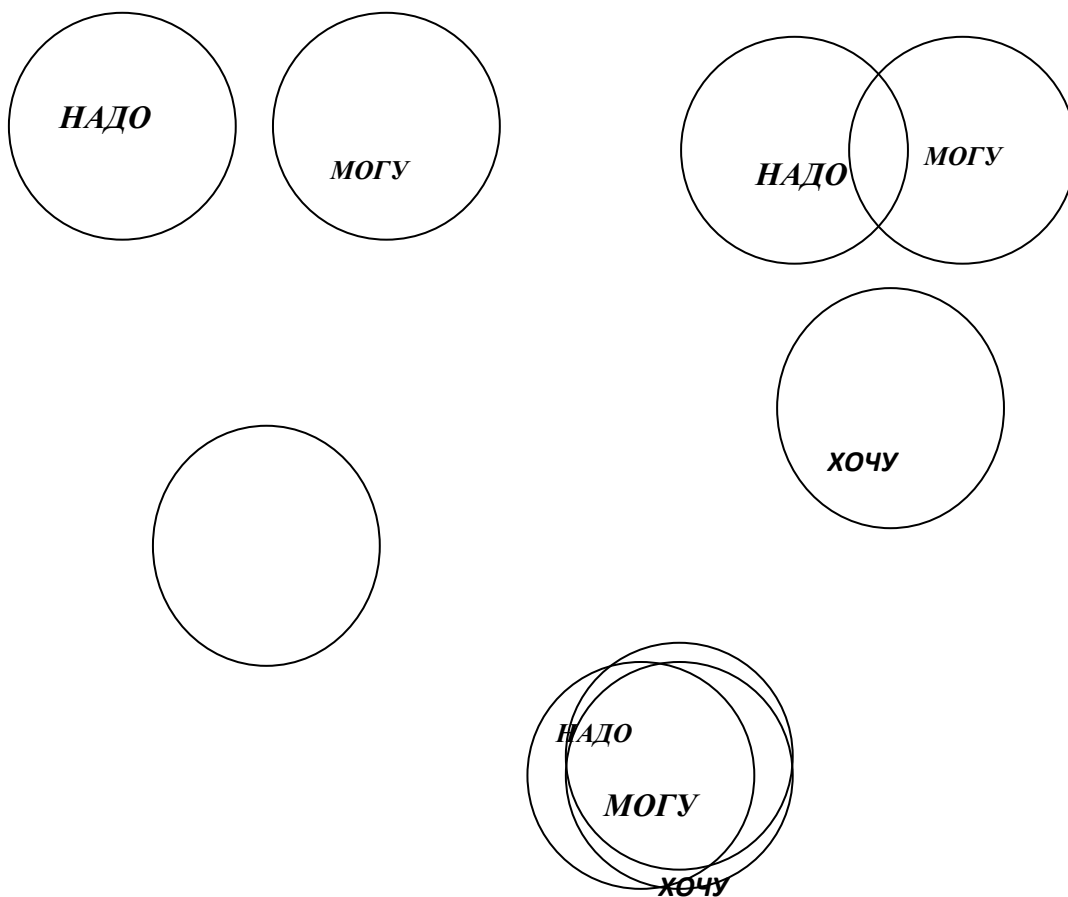
Лингвист, оператор, технолог, востоковед, лаборант, слесарь, египтолог, бухгалтер, механик.

К занятию 3.

Во-первых, будущая работа должна быть в радость, а не в тягость (ХО-ЧУ).

Во-вторых, вы должны обладать набором профессионально важных для этой работы качеств: интеллектуальных, физических, психологических (МО-ГУ).

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



Упражнение. «Машина времени». Представьте, что вы перенеслись на несколько лет вперед. Каким вы представляете себе свое профессиональное будущее? Где и кем вы работаете? Опишите свой рабочий день. Какие отношения сложились с коллегами? Все ли вас устраивает? Какие препятствия вам пришлось преодолеть (получение специальности, поиск работы) и каким образом? Кто и как помогал вам в осуществлении ваших планов? Какие личные качества и навыки помогли вам реализовать свои планы? Если вы знаете ответы на эти вопросы, подумайте:

1. Осуществим ли этот образ будущего?
2. Стоит ли тратить время и энергию на его осуществление?
3. Действительно ли я хочу его осуществить?

К занятию 4.

Игра «Оптимисты и скептики». Каждая профессия имеет свои плюсы и минусы. Проанализируем профессии, записав в одну колонку их достоинства, а в другую — их недостатки.

- Необходимо затронуть следующие вопросы:
- Какое значение имеет эта профессия для общества?
 - Какой труд в ней используется?
 - Имеет ли профессия медицинские противопоказания?
 - Какими качествами должен обладать профессионал?

За каждую обоснованную характеристику команда получает один балл. Выигрывает команда, набравшая больше баллов.

К занятию 5.

Методика «Мое здоровье» Прослушайте утверждения и подумайте, насколько они похожи на ваши собственные ощущения. В бланке рядом с номером вопроса поставьте плюс, если согласны с высказыванием, и минус, если не согласны.

1. Утром мне трудно вставать вовремя, я не чувствую себя бодрым.
2. Мне трудно сосредоточиться, когда я принимаюсь за работу.
3. Когда меня что-то расстроило, или когда я чего-то боюсь, то в животе возникает неприятное чувство.
4. Утром я ограничиваюсь лишь чашкой чая или кофе.
5. Я часто мерзну.
6. Когда приходится долго стоять, мне хочется облокотиться на что-нибудь.
7. При резком наклоне у меня кружится голова или темнеет в глазах.
8. Мне становится не по себе, если я нахожусь на большой высоте или в закрытом помещении.
9. У меня часто бывают головные боли.
10. Когда мне надо сосредоточиться, то я могу покачивать ногой, грызть ногти, что-то рисовать и т. п.
11. Обычно я пользуюсь лифтом, потому что мне трудно подниматься по лестнице.
12. При публичном выступлении у меня учащается сердцебиение, перехватывает горло, потеют руки.
13. При неподвижном сидении на одном месте меня одолевает сон.
14. Я знаю, что такое «покраснеть до корней волос».
15. Некоторые события вызывали у меня тошноту или отсутствие аппетита.

Чем больше «нет», тем меньше у вас поводов для беспокойства о своем здоровье. Больше половины положительных ответов — сигнал неблагополучия. Обратите внимание на свой образ жизни, режим труда и отдыха.

Если больше чем в десяти утверждениях говорится о знакомых вам ощущениях, уделите внимание своему самочувствию. Если вы намерены выбрать работу, связанную с хроническими нервно-эмоциональными и физическими нагрузками, проконсультируйтесь с врачом.

К занятию 6.

Методика «Профиль»

Инструкция. Нравится ли вам делать то, о чем говорится в опроснике? Если да, то в бланке ответов рядом с номером вопроса поставьте “+”. Если не нравится – знак “–”. Если сомневаетесь – поставьте “?”. Чем искреннее вы ответите на все вопросы, тем точнее будет результат.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50

Мне нравится ...

1. Узнавать об открытиях в области физики и математики.
2. Смотреть передачи о жизни растений и животных.
3. Выяснять устройство электроприборов.
4. Читать научно-популярные технические журналы.
5. Смотреть передачи о жизни людей в разных странах.
6. Бывать на выставках, концертах, спектаклях.
7. Обсуждать и анализировать события в стране и за рубежом.
8. Наблюдать за работой медсестры, врача.
9. Создавать уют и порядок в доме, классе, школе.
10. Читать книги и смотреть фильмы о войнах и сражениях.
11. Заниматься математическими расчетами и вычислениями.

12. Узнавать об открытиях в области химии и биологии.
13. Ремонтировать бытовые электроприборы.
14. Посещать технические выставки, знакомиться с достижениями науки и техники.
15. Ходить в походы, бывать в новых неизведанных местах.
16. Читать отзывы и статьи о книгах, фильмах, концертах.
17. Участвовать в общественной жизни школы, города.
18. Объяснять одноклассникам учебный материал.
19. Самостоятельно выполнять работу по хозяйству.
20. Соблюдать режим дня, вести здоровый образ жизни.
21. Проводить опыты по физике.
22. Ухаживать за животными, растениями.
23. Читать статьи об электронике и радиотехнике.
24. Собирать и ремонтировать часы, замки, велосипеды.
25. Коллекционировать камни, минералы.
26. Вести дневник, сочинять стихи и рассказы.
27. Читать биографии известных политиков, книги по истории.
28. Играть с детьми, помогать делать уроки младшим школьникам.
29. Закупать продукты для дома, вести учет расходов.
30. Участвовать в военных играх, походах.
31. Заниматься физикой и математикой сверх школьной программы.
32. Замечать и объяснять природные явления.
33. Собирать и ремонтировать компьютеры.
34. Строить чертежи, схемы, графики, в том числе на компьютере.
35. Участвовать в географических, геологических экспедициях.
36. Рассказывать друзьям о прочитанных книгах, увиденных фильмах и спектаклях.
37. Следить за политической жизнью в стране и за рубежом

38. Ухаживать за маленькими детьми или близкими, если они заболели.
39. Искать и находить способы зарабатывания денег.
40. Заниматься физической культурой и спортом.
41. Участвовать в физико-математических олимпиадах.
42. Выполнять лабораторные опыты по химии и биологии.
43. Разбираться в принципах работы электроприборов.
44. Разбираться в принципах работы различных механизмов.
45. “Читать” географические и геологические карты.
46. Участвовать в спектаклях, концертах.
47. Изучать политику и экономику других стран.
48. Изучать причины поведения людей, строение человеческого организма.
49. Вкладывать заработанные деньги в домашний бюджет.
50. Участвовать в спортивных соревнованиях.

Подсчитайте количество плюсов в каждой из десяти колонок.

Десять колонок — это десять возможных направлений профессиональной деятельности:

- 1 – физика и математика;
- 2 – химия и биология;
- 3 – радиотехника и электроника;
- 4 – механика и конструирование;
- 5 – география и геология;
- 6 – литература и искусство;
- 7 – история и политика;
- 8 – педагогика и медицина;
- 9 – предпринимательство и домоводство;
- 10 – спорт и военное дело.

Чем выше балл в колонке, тем выше ваш интерес к соответствующему предмету или виду деятельности. Максимальный балл — пять — говорит о ярко выраженном интересе к предмету или виду деятельности. Чем меньше баллов, тем слабее интерес. Если сумма баллов ни в одном столбце не превышает два балла, значит, ваши профессиональные интересы еще не сформированы.

Вместо методики «Профиль» может быть использована методика «Карта интересов».

К занятиям 7,8.

Вопросы.

- Какие эмоции вы знаете?
- Может ли человек испытывать отрицательные эмоции или он должен их подавлять?
- Приведите примеры отрицательных эмоций.
- Что такое агрессия?
- Какие способы отреагирования агрессии вы знаете?
- Как направить агрессию в «полезное русло»? Назовите собственные способы.

К занятиям 9,10.

Задания для закрепления.

1. Как вы думаете, кем по темпераменту был А.С.Пушкин?

2. Французский писатель А. Дюма был сангвиником. Помните его «Три мушкетера»? Атос, Портос, Арамис и д'Артаньян как раз и представляют четыре темперамента. Они дополняют друг друга, как четыре стихии или четыре времени года, и поэтому непобедимы. Определите темпераменты четырех мушкетеров.

Памятка
Рекомендации людям с различными типами темперамента

Холерикам

- ✓ Старайся сдерживать раздражение, будь терпимее к другим людям;
- ✓ Не требуй от других того, что можешь сам;
- ✓ Учись рассчитывать свои силы;
- ✓ Умей вовремя остановиться и отдохнуть.

Сангвиникам

- ✓ Старайся быть более внимательным, аккуратным;
- ✓ Не забывай о качестве выполняемого задания;
- ✓ Учись выполнять свои обещания;
- ✓ Старайся доводить начатое дело до конца.

Флегматикам

- ✓ Старайся больше раскрывать себя;
- ✓ Учись переключать внимание;
- ✓ Не сомневайся в своих силах, чаще вспоминай о своих успехах.

Меланхоликам

- ✓ Старайся больше внимания уделять не себе, а окружающим;
- ✓ Учись занимать себя делами, а не предаваться переживаниям;
- ✓ Старайся не таить в себе обиды, анализируй причины поступков;
- ✓ Думай о себе только хорошо;
- ✓ Учись быть уверенным в себе, не думай о своих неудачах.

К занятиям 12,13.

Памятка

Как развивать мышление

- Информация для мышления – все равно, что пища для тела. Источники информации – общение с людьми и книгами, экскурсии, путешествия, интернет. Как и пища, информация должна быть качественной.
- Мышление активизируется, когда стандартные решения не дают результатов. Поэтому так важно развивать у себя умение видеть предмет или явление с разных сторон, замечать необычное в обычном.
- Мышление и речь – неразрывны. Мышление развивается, когда вы рассказываете о прочитанном или увиденном, участвуете в дискуссиях, излагаете свои или чужие мысли в письменной форме.

К занятию 17.

Упражнение «Кто Я?» В течение 5 минут десять раз по-разному ответьте на вопрос: «Кто Я?»

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

К занятию 18.

Игра «Аукцион»

Психолог называет предмет труда, а учащиеся по очереди называют профессии, относящиеся к этой группе. Профессии можно записывать на доске. После каждой названной профессии психолог считает до трех или ударяет в ладоши, ожидая названия очередной профессии. Профессию необходимо назвать до третьего хлопка. Тот, за кем останется последнее слово, считается победителем.

«Формула профессии» (модификация методики Н.С. Пряжникова).

Внимательно прочитайте признаки профессий и подчеркните самые привлекательные для вас цели, предметы, средства и условия труда (1—2 варианта).

1. Цели труда: 1.1. Оценивать, проверять. 1.2. Исследовать что-либо, делать открытия. 1.3. Перевозить, перемещать людей и грузы. 1.4. Изготавливать какие-нибудь предметы. 1.5. Учить, воспитывать, консультировать. 1.6. Создавать произведения искусства. 1.7. Руководить людьми. 1.8. Обслуживать кого-либо или что-либо.	2. Предмет труда: 2.1. Человек. 2.2. Информация. 2.3. Финансы. 2.4. Техника. 2.5. Искусство. 2.6. Животные и растения. 2.7. Изделия и продукты. 2.8. Природные ресурсы.
---	--

3. Средства труда: 3.1. Ручные. 3.2. Механические. 3.3. Автоматические. 3.4. Компьютерные. 3.5. Мышление. 3.6. Голос, мимика, пантомимика. 3.7. Физические возможности организма. 3.8. Органы чувств.	4. Условия труда: 4.1. Бытовой микроклимат. 4.2. Помещения с большим числом людей. 4.3. Разъезды и командировки. 4.4. Открытый воздух. 4.5. Экстремальные условия 4.6. Работа на дому. 4.7. Особые условия. 4.8. Повышенная ответственность.
--	---

К занятию 19.

Игра «Профессиональный характер»

№	Профессии	Качества личности														
		внимательность	общительность	выдержка	чувствительность	смелость	осторожность	жизнерадостность	обязательность	сила	фантазия	хитрость	независимость	информированность	уверенность	сообразительность
1.	Бухгалтер															
2.	Ветеринар															
3.	Водитель															
4.	Электрогазосварщик															
5.	Маляр-штукатур															
6.	Менеджер															
7.	Автомеханик															
8.	Парикмахер															
9.	Повар															
10.	Продавец															

К занятию 21.

Анкета профессионального выбора.

Рассмотрите предложенные варианты предметов труда и видов деятельности и отметьте самые привлекательные для себя (1-2 варианта).

1. Какой предмет труда тебя привлекает?

- 1) Человек (дети и взрослые, ученики и студенты, клиенты и пациенты, покупатели и пассажиры, зрители и читатели, сотрудники и т.д.)
- 2) Информация (тексты, формулы, схемы, коды, чертежи, иностранные языки, языки программирования)
- 3) Финансы (деньги, акции, фонды, лимиты, кредиты)
- 4) Техника (механизмы, станки, здания, конструкции приборы, машины)
- 5) Искусство (литература, музыка, театр, кино, балет, живопись и т.д.)
- 6) Животные и растения (дикие, домашние, декоративные и т.д.)
- 7) Изделия и продукты (металл, ткани, мех, кожа, дерево, камень, лекарства, хлеб, мясо, молоко, плоды, овощи, фрукты и т.д.)
- 8) Природные ресурсы (земли, леса, горы, водоемы, месторождения и т.д.)

2. Какой вид деятельности тебя привлекает?

- 1) Управление (руководство чьей-то деятельностью)
- 2) Обслуживание (оказание различных услуг)
- 3) Образование (воспитание, обучение, формирование личности)
- 4) Оздоровление (профилактика и лечение)
- 5) Конструирование (проектирование деталей и объектов)
- 6) Исследование (научное изучение чего-либо или кого-либо)
- 7) Защита (охрана от враждебных действий)
- 8) Контроль (проверка и наблюдение)

К занятию 23.

Тест оценки страха перед экзаменами

Успехи деятельности зависят от ситуации, в которой эта деятельность осуществляется, от способности и мотивации человека, который ее осуществляет. Как психологическая установка по отношению к себе и к экзамену, так и знания, наличие навыков работы играют значительную роль. Этот тест должен вам помочь и показать, в каких областях у вас имеются трудности и на что вы должны особенно обратить внимание.

1. При мысли об экзамене я вижу, как я провалился.
2. Я часто думаю, что у меня плохая память.

3. Учителя при опросе всегда ловят меня на том, чего я не знаю.
4. Когда меня вызывают, у меня всегда пустая голова.
5. Я позволяю себя отвлекать во время занятий.
6. Я ставлю себе цели обучения, но не могу их удержать.
7. Я постоянно отодвигаю выполнение учебных заданий до последнего.
8. Я считаю лишними всякие рабочие планы.
9. При подготовке к экзаменам не должно быть свободного времени на отвлечения.
10. При мысли об экзамене у меня появляются неприятные ощущения в животе.
11. За день до экзамена я не могу найти себе место.
12. Я не могу расслабиться.
13. Перед экзаменами у меня бессонница.
14. Я не могу сконцентрироваться.
15. Я не могу больше читать книг.

Упражнение **Техника спонтанного расслабления**

Вдохните несколько глубже, чем вы обычно это делаете. Затем, не задерживая дыхания, выдохните в движении. При выдохе задержите дыхание, приблизительно на 6-10 сек. Сами определите, какое время для вас является наиболее приемлемым. Считайте мысленно от тысячи до тысячи шести, тысячи десяти, (одна тысяча один, одна тысяча два и т.д.).

После того, как вы задержали дыхание, вдохните опять в движении и задержите дыхание приблизительно на 6-10 секунд.

Повторяйте это упражнение на дыхание две-три минуты или так долго, пока вы не испытаете ощутимо спокойствие и комфорт.

Эта техника дыхания имеет свое преимущество поскольку она функционирует без особого тренинга. Прежде чем вы заснете, автоматически включайте эту технику дыхания. Тем самым вы снизите поступление кислорода и вашему организму будет меньше требоваться энергии для напряжения. Кроме того, вы сможете, благодаря нейтральному счету, отвлечься от ваших катастрофических мыслей.

К занятию 23.

Памятка

Как улучшить концентрацию внимания

- ✓ Если вы во время ваших занятий используете всегда определенный стол, определенный стул, то вам со временем будет значительно легче удаваться эта самая концентрация. Работайте всегда в определенном месте и не меняйте его.
- ✓ Частой причиной плохой концентрации является слабая мотивация или вообще ее отсутствие. Проверьте вашу мотивацию, когда вам трудно сосредотачиваться.

Почему вы готовитесь к экзамену?

Видите ли вы какой-нибудь смысл этой подготовки или в вашем образовании?

Одна из возможностей себя мотивировать состоит в том, что вы перед глазами постоянно держите те преимущества, которые принесет успешная сдача экзамена. Вообразите себе картину, что вам принесет положительного, какие положительные изменения наступят, если вы успешно выдержите экзамен. Это вас, несомненно, будет мотивировать к подготовке к экзамену.

- ✓ За день до экзамена вы не должны учить что-либо новое. Последний день должен быть использован только для повторения. Почему? Потому что непосредственно перед экзаменом имеет место опасность, что вы обнаружите пробелы в знаниях, вас охватит паника, и тогда... Также день до экзамена оказывается не очень благоприятным для восприятия и концентрации на новом материале.

Памятка

Психологические приемы улучшение запоминания

- ✓ Вы запоминаете лучше то, что вы понимаете. Материал, который вы не понимаете, усваиваете значительно хуже, чем учебный материал, содержание которого вы понимаете. Не учите ничего механически на память. Попробуйте изучаемое понять и найти собственные формулировки и обобщения.
- ✓ Вы учитесь успешней, если материал не позже, чем через день, повторяете и затем с удвоенными интервалами повторяете так долго, пока вы не сможете его достаточно удовлетворительно воспроизвести. Учите материал до того времени, пока вы его не усвоили. Затем отложите его в сторону и повторите на следующий день.
- ✓ Вы усваиваете быстрее, если вы изучаемый материал постоянно проговариваете вслух. Тем самым вы внесете больше смысла в учебный процесс и облегчите процесс воспроизведения.
- ✓ Вы припоминаете что-то лучше, если вы это повторяете как нечто целое, чем когда вы все это раскладываете на части и каждую часть усваиваете отдельно. Абзац легче усвоить, когда вы его усваиваете как нечто целое, а не когда повторяете строчка за строчкой.
- ✓ Позитивная установка стимулирует запоминание. Вашу веру в вашу память вы можете усилить, если будете постоянно говорить: "С каждым днем я вспоминаю все лучше и лучше". Если вы себе внушаете, что у вас плохая память, что вы не можете ничего запомнить, что вы быстро все забываете и т.д., то тогда ваша память ловит вас на слове и действительно плохо справляется с тем, что нужно запомнить.
- ✓ Высокая мотивация обучения оказывает очень большое влияние на память. Если вы интересуетесь тем, что вы изучаете, то вы припоминаете значительно лучше. Материал, который вас не интересует, вы не только хуже усваиваете, но вы его и с большим трудом припоминаете.
- ✓ Вы усваиваете быстрее и сохраняете в памяти на более долгое время, если вы регулярно делаете при этом маленькие перерывы. Из психологических исследований известно, что наиболее благоприятно делать каждые 30 минут короткий перерыв на 2-3 минуты, во время которого можно себя немножко физически встряхнуть - потянуться, открыть окно, бросить взгляд, но только действительно взгляд в какой-нибудь журнал. После приблизительно 1 часа занятий нужно сделать паузу более длительную, приблизительно 5 минут, во время которой можно что-либо попить или поесть. Если работа продолжается многие часы, то

при сохранении правила делать короткие перерывы, после двух часов работы следует делать паузы от 20 до 30 минут, во время которых уже можно заняться более основательно какими-нибудь видами деятельности, например, прогуляться, пообедать и т.д. После рабочей фазы длительностью 4 часа, если даже и сохранялась закономерность перерывов, о которых мы говорили, тем не менее, необходимо более длительное отключение от занятий.

Памятка
Рекомендации психолога
для подготовки к экзаменам.

1. Составьте план на весь период подготовки и на каждый день. Не забудьте в план внести перерывы и время для приятных занятий.
2. Позаботьтесь о рабочих материалах для экзаменов.
3. Подготовьте ваше рабочее место, таким образом, чтобы как можно меньше отвлекаться.
4. Начните с упражнений, мотивирующих ваше воображение. Что прибавится позитивного в вашей жизни после экзамена.
5. Хвалите себя за каждый, даже маленький, успех в обучении, который вы совершите согласно вашему плану.
6. Работайте над преодолением вызывающих страх мыслей.
7. Обязательно предусмотрите во время работы маленькие паузы для расслабления.
8. Делайте перед сном упражнения на расслабление.
9. Очень легко, но питательно позавтракайте.
10. Сделайте упражнение на дыхание перед входом в помещение, где проходит экзамен. Внушайте себе следующее: "Я хорошо подготовился, я справлюсь".
11. Избегайте ваших товарищей по несчастью, которые уже натренированы, предсказывать разного рода неудачи.
12. Страх перед экзаменом это тоже привычка. Она может быть изменена только соответствующей тренировкой. К сожалению, нет легкого пути к успеху. Поверьте нам, если бы он существовал, мы бы вам, ни секунды не сомневаясь, о нем рассказали.

Желаем вам успеха в ваших предстоящих экзаменах!

К занятию 24.

Опросник Н.С.Пряжникова.

Инструкция: отвечайте на вопросы одним-двумя предложениями. По возможности ответы обосновывайте.

Вопросы:

1. Зачем учиться после школы, ведь можно и так прекрасно устроиться?
2. Хорошо ли вы знаете мир профессий? Напишите за 1 минуту профессии, которые:
 - а) для вас неприемлемы;
 - б) для вас могут стать предпочтительными;
 - в) вы знаете, но не представляете их содержания;
 - г) вы узнали за год обучения.
3. Кем вы мечтаете стать по профессии через 10-20 лет?
4. Выделите основные 5-7 этапов на пути к вашей профессиональной мечте (что собираетесь делать после школы и т.д.)
5. Напишите выбираемую профессию (или ту, которая вас хоть как-то интересует) и соответствующее учебное заведение, где вы собираетесь приобрести эту профессию.
6. Отдельно для профессии и для учебного заведения напишите по три самых неприятных момента, связанных с работой по данной профессии и с учебой в соответствующем заведении.
7. Какие ваши собственные недостатки могут помешать вам на пути к профессиональной цели? Если можно, напишите что-нибудь кроме лени, ведь многие, например, невнимательны, стеснительны, имеют проблемы со здоровьем и т.д.
8. Как вы собираетесь работать над собой и готовиться к профессии?
9. Кто и что могут помешать вам в реализации ваших профессиональных планов (какие люди и обстоятельства)?
10. Как вы собираетесь преодолевать эти внешние препятствия?
11. Есть ли у вас резервные варианты выбора на случай неудачи по основному варианту?

12. Что вы уже сейчас делаете для подготовки к избранной профессии и для поступления в соответствующее учебное заведение? Напишите, что вы делаете, кроме хорошей учебы в школе.

К занятию 25.

Упражнение «Мышеловки».

Прочитайте эти объявления и угадайте, в чем заключается подвох. Работа может идти в микрогруппах. Через 5-10 минут попросите представителя каждой группы, получившей листок с примером, рассказывает о своих выводах. Остальные могут комментировать и дополнять их ответ. Если верного ответа нет, учитель объясняет смысл мошенничества.

«Почтовая пирамида». «Работа на дому. От 400\$ в неделю. Пришлите конверт с обратным адресом».

Смысл мошенничества: вы получаете конверт с двумя-тремя страницами текста, где объясняется, что фирма занимается социальными программами, призванными спасти россиян от безденежья, и с новым предложением - выслать 10 \$ за методические материалы. В лучшем случае вы вообще не дождетесь ответа. В худшем — из вас постоянно будут выманывать деньги, пока не втянут в «Программу почтовой работы», суть которой в том, что теперь вы сами должны ловить простаков, давая объявления в газетах, и рассылая им письма.

«Сизифов труд». «Работа на дому. Сортировка (шариковых ручек, разноцветных пластмассовых гранул, камней из желчных пузырей и т.п.)»

Для начала за «ценное импортное сырье» предлагается внести приличный залог. Потом события развиваются по одному из двух сценариев. Первый – собрав деньги, фирма исчезает. Второй — фирма никуда не девается, но денег за свой сизифов труд вы не получаете, поскольку ваша продукция не соответствует «критериям качества», установленным работодателем.

«Домашний офис». «Солидной фирме» требуются менеджеры «на дому». Зарплата — от 500 \$. Фирма обеспечивает сотрудников оргтехникой».

«Фирма» устанавливает на ваш телефон автоответчик, который и будет выполнять всю работу, то есть обещать таким же простакам помощь в трудоустройстве и записывать их координаты. От вас же требуется только залог в 150 долларов. Через некоторое время появляется представитель «фирмы», забирает кассету и обещает, что деньги за аренду вашего телефона

принесет в следующий раз. Однако следующего раза не будет, а при попытке продать автоответчик выясняется, что красная цена ему — 20 долларов.

«Испытательный срок». «Работа. После испытательного срока — 700\$». Вы, не покладая рук, работаете в офисе или торговом зале, мотаетесь по городу, расклеивая объявления и развозя какие-то товары. Через два-три месяца, ничего не объясняя, вас просят больше не приходить на работу — испытательный срок закончился. Надо уступить место другим любителям бескорыстного труда.

Обратите внимание ребят на моменты, которые их должны насторожить: обещание высокой зарплаты; отсутствие требований к образованию и опыту работы; необходимость денежных вложений. Можно позвонить по указанным телефонам и уточнить требования к кандидату, характер работы, условия труда, уровень заработной платы.

К занятию 26.

Упражнение «Личное пространство». Работа в парах. Два человека выходят к доске и становятся лицом друг к другу на расстоянии 3—4 метров. Затем один начинает медленно приближаться к другому. Стоящий неподвижно должен сказать «стоп», когда почувствует, что другой вторгается в его личное пространство. Ученые установили: чем агрессивней человек, тем больше его личное пространство.

Упражнение «Работа над ошибками».

Одна из распространенных ошибок — *неумение различать паронимы* — слова, близкие по звучанию, но разные по значению. Причина неуместного употребления этих слов — бедный словарный запас и недостаточная эрудиция. Ниже приведены примеры паронимов. Почувствуйте разницу между этими словами и составьте с ними словосочетания:

1. Представить _____ предоставить
2. Освоить _____ усвоить
3. Командировочный _____ командированный
4. Договор _____ договоренность
5. Значение _____ значимость

Другая речевая ошибка — неудачный выбор *синонимов* — слов, близких по смыслу. Например:

дефект — недостаток

ритуал — церемония

результаты - итоги

В следующих предложениях замените выделенные слова более удачными синонимами:

*Подведем **результаты** встречи.*

***Недостатки** конструкции обнаружили при первом испытании.*

*Во время **ритуала** открытия памятника прогремел взрыв.*

*В выступлении было много **дефектов**.*

Нарушением норм речи является наличие в тексте *плеоназмов*, т.е. употребление нескольких близких по смыслу и потому лишних слов, например:

совместное сотрудничество (если сотрудничество, ясно, что не порознь)

биография жизни (в переводе означает жизнеописание)

реальная действительность (если нереальная, значит, это не действительность)

коллега по работе (коллега — означает сотрудник)

свободная вакансия (вакансия — свободное место)

в августе месяце (ясно, что август — это месяц, а не день недели)

ведущий лидер (лидер и есть ведущий).

Упражнение Чаще всего эти ошибки допускают люди, смутно представляющие себе значения иностранных слов. В следующем предложении плеоназмы встречаются пять раз. Найдите и уберите их:

В конечном итоге ведущий лидер партии призвал коллег по работе к совместному сотрудничеству и рассказал о перспективах на будущее.

Упражнение В деловой речи широко используются **устойчивые словосочетания** (нанести визит, принять меры, играть роль, иметь значение, представлять интерес, довести до сведения, отдавать себе отчёт и т.д.). Однако не все слова сочетаются друг с другом. Так, нередко можно слышать: «это не играет значения» вместо «не имеет значения» или «имеет роль» вместо «играет роль».

Составьте словосочетания, используя глаголы из первой колонки и подходящие по смыслу существительные из правой колонки:

<i>Играть</i>	<i>Решение</i>
<i>Оказать</i>	<i>Внимание</i>
<i>Принять</i>	<i>Попытка</i>
<i>Оплатить</i>	<i>Недочеты</i>
<i>Уделить</i>	<i>Проезд</i>
<i>Предпринять</i>	<i>Ошибки</i>
<i>Исправить</i>	<i>Меры</i>
<i>Устранить</i>	<i>Роль</i>

Упражнение И, наконец, несколько слов о неоправданном использовании иноязычных слов. Русский язык, как и любой другой, содержит огромное количество заимствованных слов.

Замените неоправданно использованные заимствованные слова:

- а) Срок действия договора может быть **пролонгирован**.*
- б) **Презентация** книги состоится в следующую субботу.*
- в) Обе стороны пришли к **консенсусу**.*

Впечатление от вашей речи могут испортить слова паразиты: «как бы», «типа», «на самом деле», «короче», «там», «вот» и т.д. Они сигнализируют о вашей неуверенности и несобранности.

Существует прямая зависимость между социальным статусом человека и его словарным запасом: чем выше социальное положение человека, тем выше уровень речевого общения.

К занятию 27.

Структура резюме:

1. Личные данные (имя, адрес, телефон);
2. Профессиональная цель;
3. Образование;
4. Опыт работы;
5. Дополнительная информация (достижения, владение иностранными языками, компьютером, наличие водительского удостоверения).

**Анкета кандидата на должность _____
в компанию _____**

1. Анкетные данные (фамилия, имя, отчество, возраст, семейное положение, адрес, телефон) _____

2. Образование (полное название учебного заведения, год окончания, название факультета, специальность по диплому) _____

3. Ваши дополнительные навыки и умения _____

4. Ваши увлечения _____

5. Назовите ваши главные достоинства _____

6. Назовите ваши главные недостатки _____

7. Ваши достижения (награды, премии, открытия, публикации и т.д.) _____

8. Ваше профессиональное кредо (девиз) _____

9. Почему вы хотите работать в нашей компании _____

10. Какие профессиональные цели вы ставите перед собой _____

11. На что вы рассчитываете при достижении этих целей

12. Какое вознаграждение вы хотели бы получать за свою работу _____

К итоговому занятию.

Вопросы и задания.

1. Составьте профессиограмму профессии одного из родителей.
2. Распределите профессии из указанного списка по главным (ведущим) предметам труда: «природа», «техника», «человек», «знаковая система», «художественный образ».

Список профессий: агроном, официант, учитель, слесарь, ветеринар, монтажник, художник, администратор, повар, эколог, швея, дизайнер, артист, врач.

3. Распределите приведенные профессии по предметам труда и средствам труда: токарь, машинист электровоза, слесарь-сборщик, ювелир, шофер, преподаватель, хирург, сталевар, фрезеровщик, актер.

4. Распределите приведенные профессии по предметам и условиям труда:

Пилот, полицейский, экономист, бухгалтер, менеджер, водитель, закройщик, секретарь-референт, инспектор ГИБДД.

5. Перечислите профессионально важные качества для профессии:

- врач;
- воспитатель;
- электрогазосварщик;
- парикмахер;
- бухгалтер.

Список используемой литературы

1. Анисимова Н.П., И.В.Кузнецова, Профессиональная ориентация, профотбор и профессиональная адаптация молодежи, Ярославль, 2000.
2. Бендюков М.А., Саврилова Н.С. Формирование профессиональных интересов к выбору профессии и труду по рабочим профессиям (специальностям), востребованным на рынке труда у современной молодежи. Методические рекомендации. – М.: Учебно-методический центр Департамента ФГСЗН по Московской области, 2004.
3. Грецов, А. Выбираем профессию / А. Грецов. – СПб.: Питер, 2005.
4. Климов Е.А., Как выбирать профессию, М., 1991.
5. Климов, Е.А. Психология профессионального самоопределения / Е.А. Климов. – Ростов н/Д, 1996.
6. Колесникова О.А. и др., Выбери профессию, М., 2002.
7. Мои жизненные и профессиональные планы (книга для учащихся старших классов). / Под ред. С.Н. Чистяковой. – М., 1994.
8. Прихожан А.М., Психология неудачника, М., 1995.
9. Процицкая Е.Н., Выбирайте профессию, М., 1991.
- 10.Пряжников Н.С. Методы активизации профессионального самоопределения. – М.: Институт практической психологии, 1997.
- 11.Пряжников Н.С. Профессиональное и личностное самоопределение. – М., 1996.
- 12.Пряжников Н.С. Профорентация в школе: игры, упражнения, опросники (8-11 классы). – М.: ВАКО, 2005.
- 13.Резапкина Г.В., Секреты выбора профессии, или Путеводитель выпускника, М., 2005.
- 14.Резапкина Г.В., Отбор в профильные классы, М., 2005.
- 15.Резапкина Г.В. Я и моя профессия. Программа профессионального самоопределения для подростков. – М., 2000
- 16.Рогов Е.И., Выбор профессии: становление профессионала, М., 2003.

17. Романова Е.С. 99 популярных профессий. Психологический анализ и профессиограммы. 2 изд. СПб.: Питер, 2003 г.
18. Снайдер Д., Практическая психология для подростков, или как найти свое место в жизни, М., 2000.
19. Степанов А.Н., Бендюков М.А., Соломин И.Л., Азбука профориентации, СПб., 1995.
20. Чистякова С.Н., Технология профессионального успеха, М., 2003.
21. Энциклопедический справочник 2000 профессий, Минск, 1986.

Интернет – ресурсы:

1. <http://metodkabi.net.ru> – методический кабинет профориентации Г.В.Резапкиной