

Эмоциональное отношение к выбору профессии. 4 занятие

Профориентация школьников - Тренинги по профориентации

Автор: Administrator

22.06.2010 19:31

Цель: осознать собственное эмоциональное отношение к выбору и его влияние на выбор.

Задачи:

- с помощью рисунка выявить эмоциональное отношение к необходимости принять решение о выборе профессии;
- обсудить влияние эмоционального отношения к деятельности на успешность деятельности и удовлетворенность ею;
- обсудить, из чего складывается эмоциональное отношение и каким образом можно его изменять.

Техники: "Проективный рисунок", "Шестое чувство".

Необходимое оборудование: тетради, ручки, простые карандаши, стандартные листы бумаги.

Ход занятий

Вступление ведущих (2-3 мин)

Задачи: выстраивание логики всего цикла встреч, введение в тему данного занятия.

"На предыдущих занятиях мы говорили о том, что выбор профессии требует прежде всего знаний — о себе самом, о мире профессий, а также умений, основанных на знаниях, — по принятию решения, по планированию и т.д. Но жизнь человека и его действия всегда основываются не только на знаниях, но и на отношениях, на эмоциях. При оценке любой профессии и любого своего действия мы говорим: "нравится — не нравится", "хочется — не хочется", "плохо — хорошо" и т.д. Часто бывает и так, что мы не в состоянии высказать свое отношение. Но даже в этом случае наше отношение влияет на то, что мы делаем, то, о чем и как мы говорим. Поэтому осознавать свои эмоции, причины, по которым они возникли, очень важно. Только на основе осознания мы можем контролировать их и изменять в случае необходимости".

Обсуждение впечатлений от предыдущего занятия (10-15 мин) Проходит аналогично второму занятию.

"Проективный рисунок" (1,5-2 часа)

Работа над темой начинается с того, что каждый из участников выполняет рисунок на тему "Эмоции (мысли), которые возникают у меня, когда я думаю о своем выборе профессии". Рисунок делается простым карандашом на листе бумаги обычного формата. Никаких пояснений в инструкции не делается. Можно лишь пояснить, что это не обязательно должно быть изображение человеческого лица.

Для интерпретации и последующего обсуждения важно, чтобы ведущие хотя бы приблизительно заметили время, затраченное на рисунок. Длительность процесса рисования или латентного периода до рисования прямо пропорциональна трудности темы для участников группы.

Рисунки необходимо подписать (можно по имени) и отдать ведущим.

Обсуждение происходит следующим образом: по кругу пускается один рисунок. Каждый из членов группы (или по два человека) должен сказать, что он видит на рисунке и каково его впечатление. *Можно задавать вопросы:*

Что из изображенного на рисунке ближе его автору (если нарисовано несколько вариантов выбора)?

Что позволяет сделать такой вывод?

Как можно описать изображенное отношение?

При этом каждый из участников группы должен высказать свое суждение. Таким образом, каждый член группы получит обратную связь от каждого товарища и сможет сопоставить мнение большого числа людей о своем отношении к выбору (косвенно — о выборе).

Завязавшуюся дискуссию ведущие должны направлять на достижение всеми понимания роли позитивных и негативных эмоций в деятельности (а также эмоций нерешительности, неуверенности и т.д.). Предположить заранее, какой комплекс отношений окажется в группе, очень трудно. Поэтому ведущие должны обладать общими сведениями о влиянии отношений на успешность деятельности.

Второй темой дискуссии должно стать обсуждение причин, составляющих основу отношений. Только разобравшись в причинах, можно управлять эмоциями и отношениями.

Очень часто рисунок отражает отношение не только к выбору профессии, но и к выбору общего жизненного пути, или отражает основные жизненные цели. Например, в нашей практике был рисунок очень красивой девушки, окруженной колючей проволокой. Автор и сами ребята интерпретировали его как "обилие шипов на пути к красивой жизни". При этом выбор профессии отошел на задний план. Девушки иногда рисуют себя в нескольких ролях — на работе и в кругу семьи. Причины подобного разделения жизни также могут стать темой обсуждения. Встречаются изображения точки выбора как барьера, или непроницаемой стены, стоящей поперек дороги (в конце дороги часто рисуют солнце), или тоннеля с маленькими отверстиями, через которые можно эту стену обойти. В этом случае необходимо уточнить, при каких условиях человек пойдет в обход стены и с какой "ценой" связан подобный обход. Кроме того, ребята обычно приходят к выводу, что при подобном отношении к проблеме принятия решения "стена" только кажется единственной. Как только ее обойдешь, сразу вырастает новая. Необходимо научиться "разбивать стену", правильно принимая решение.

Еще один встречающийся вариант рисунка — темная дорога, часто поднимающаяся в гору, на вершине которой — признаки материального благополучия. Темная дорога обычно олицетворяет долгую жизнь при самоограничении с целью иметь к определенному возрасту (обычно после 30-40 лет) материальный достаток. Для обсуждения можно выбрать тему: "Стоит ли в течение долгих лет "откладывать жизнь на завтра"?"

Иногда рисунок говорит не об отношении к выбору, а о нежелании человека раскрывать это свое отношение (либо целиком зачерненный, либо весь исчерканный линиями, либо поверхностное, ни о чем не говорящее изображение). Такие рисунки в числе остальных пускаются по кругу. Работа с ними ведется в зависимости от настроения, возникающего у рисовавшего. Если автор устно высказывает свое отношение либо выражает желание сделать новый рисунок, это стоит поддержать. Если такого желания не возникает, его оставляют в покое.

Чисто фактологические рисунки (например, изображение сути или атрибутов нескольких профессий) необходимо обсуждать в терминах эмоций и отношений.

Интерпретацию отдельных деталей рисунков следует проводить с большой осторожностью (даже ведущим для самих себя). По нашему мнению, она должна составлять профессиональную тайну и не провоцировать вопросы со стороны группы.

Кроме того, данные о возможности интерпретировать некоторые стандартные детали (например, фигуру человека) в рисунках подобного типа нами пока не получены. Поэтому рисунки могут служить лишь основой для групповой дискуссии и сравнения мнений. В ходе обсуждения можно выйти на более общие темы, например: "Как настроение и установка на успех или неуспех влияют на выполнение задуманного дела".

Эмоциональный компонент зрелости личности в целом проявляется в следующем:

- в положительном эмоциональном настроении,
- в жизненном оптимизме,
- в эмоциональной уравновешенности,

- в переносимости неудач.

Можно попросить группу подумать над вопросами: "Как постоянно поддерживать у себя эти качества?", "Что влияет на их возникновение и существование?"

Если ведущим кажется, что дискуссия затянулась и интерес к ней пропадает, или если есть необходимость закрепить какие-то темы обсуждения, то можно выполнить небольшие упражнения.

Игра "Шестое чувство" (30 мин)

Игра не является обязательной на занятии. Она возможна, если группа не хочет глубоко обсуждать предыдущую тему (в силу глубокой личной значимости темы) либо если большинство членов группы стремятся выбрать профессию в сфере "человек—человек". В этом случае одной из причин неуверенности в выборе часто является боязнь не достичь понимания в общении с людьми. Игра применяется для более четкой локализации причин неуверенности.

С помощью игры "Шестое чувство" участники могут проверить свою способность оценивать образ мышления группы людей. Количественную оценку получает также способность понять других, увидеть нечто их глазами. Ведущий выбирает из приводимого ниже списка от 10 до 20 "обращений". Он зачитывает их одно за другим через достаточные промежутки времени.

Задача игроков: выбрать ответ, который наиболее вероятно даст большинство участников. Рядом с порядковым номером пункта необходимо написать ответ, который предположительно даст большинство присутствующих. При этом участники не имеют права обмениваться мнениями (жестами, мимикой), лучше всего соблюдать полную тишину. Ответы не должны выражать личные вкусы, привязанности, увлечения, не должны демонстрировать оригинальность и находчивость.

1. Орел или решка?
2. Назовите один из месяцев года.
3. Запишите следующие числа: 7, 13, 99, 100, 258, 555. Обведите кружком одно число.
4. Запишите следующие слова: легкие, сердце, печень, почки. Обведите кружком одно из них.
5. Запишите сочетание цветов: красный и голубой, зеленый и фиолетовый, коричневый и серый, золотой и пурпурный. Обведите одно из сочетаний.
6. Нарисуйте кружок, квадратик, треугольник, волнистую линию и обведите одну из фигур.
7. Приведите название какой-нибудь песни.
8. Назовите какое-нибудь здание.
9. Назовите денежную сумму.
10. Назовите конкретную статую (скульптурную группу).
11. Назовите какой-нибудь из продуктов питания.
12. Назовите музыкальный инструмент.
13. Назовите воинское звание.
14. Назовите одну из научных дисциплин.
15. Напишите букву.
16. Напишите слог.
17. Напишите слово.
18. Поставьте несколько точек.
19. Напишите число.
20. Подумайте, какой подарок (не деньги) пришелся бы кстати всем присутствующим.
21. Назовите болезнь.

22. Назовите нечто, что люди ценят.
23. Напишите понятие, связанное с причиной, по которой мы здесь собрались.
24. Напишите изречение, связанное с агрессивностью.
25. Напишите изречение, связанное с любовью.
26. Напишите время (положение двух стрелок на циферблате).
27. Назовите черту характера.

Ведущие могут придумать обращения по своему усмотрению.

Когда игроки запишут ответ на последний пункт, ведущие начинают подсчет баллов. На каждый пункт зачитывается вариант ответа. Все игроки, выбравшие его, поднимают руки. Балл равен количеству игроков, выбравших одинаковый вариант ответа, минус единица. Например: на первый пункт ответ "орел" выбрало 5 игроков, ответ "решка" - 8 игроков. Выбравшие "орел" проставляют себе по 4 балла каждый, выбравшие "решку" — по 7 баллов. Если игрок оказывается в единственном числе, он ставит себе 0 баллов.

Выигрывают участники, набравшие максимальное количество баллов.

В ходе обсуждения причин выбора того или иного ответа оказывается (особенно у игроков, набравших мало баллов), что член группы выдвигает собственные мотивы, а не мотив "выбор большинством членов группы". Причины подобного расхождения между инструкциями и объяснениями могут стать предметом обсуждения. Об игроках, набравших много баллов, можно сказать, что им хорошо удается "вчувствование" во внутренний мир других и оценка их реакций (хотя доказательства этого имеют лишь вербальный характер).

Полученные результаты можно использовать: а) в качестве основы для некоторых психодиагностических замечаний, б) в качестве материала, используемого игроками для самопознания.

К пункту "а": об игроках, которые наберут большую сумму баллов, можно сказать (в добавление к тому, что уже отмечалось выше), что они обладают способностью устанавливать интеллектуальный контакт с внешним социальным окружением и проявляют к нему повышенный интерес. Обычно они отличаются и более высокой социальной адаптированностью. Игроки, набравшие небольшую сумму очков, непрактичны, относительно мало обращают внимание на свое социальное окружение, бывают, возможно, слишком озабочены собственными проблемами.

К пункту "б": сравнивая свои результаты в баллах с результатами остальных участников, каждый игрок получает представление о себе. В результате он может внести исправления в самооценку, избежать пере: или недооценки. Игра дает возможность непосредственной эмпирической проверки нашей способности "оценивать", трудно поддающейся в обычной жизни количественной оценке.

В соответствии с указанием ведущего игроки излагают ход своих мыслей ("ключи"), сравнивают и эмпирически проверяют их эффективность. Тем самым они получают возможность увидеть специфику своих размышлений. Ценным является переживание буквального "ощущения" некоторых из барьеров в процессах мышления. Сталкиваясь с более качественным ключом, нередко думаешь: "Ну почему такая простая вещь не пришла мне в голову?!"

Иногда после окончания игры можно услышать высказываемое некоторыми игроками мнение, что большая сумма набранных баллов свидетельствует о посредственности, стадности, конформизме. Это не так. Игроки записывают сделанный ими выбор после того, как ознакомятся с условиями игры, получив указание отгадать, какой выбор будет самым частым, самым обыкновением. В ходе игры участники специально стараются думать так, как требуется; в других условиях их мышление может быть весьма оригинальным.

Заканчивается встреча кратким резюме.

Домашнее задание

Проанализировать (с рисунком или без него) свое эмоциональное отношение к какой-либо бытовой ситуации (к выполнению домашнего задания, к разговору с родителями, с друзьями, необходимости что-то сделать и др.).