

Умение учитывать сильные и слабые стороны своей личности при выборе профессии. 7 занятие

Профориентация школьников - Тренинги по профориентации

Автор: Administrator

22.06.2010 19:45

Цели: самооценка личности; повышение внутреннего интереса к самому себе с точки зрения особенностей личности; анализ особенностей личности как одного из факторов выбора профессии.

Задачи:

- закрепить алгоритм анализа своих сильных и слабых сторон;
- дать характеристику зрелой личности.

Техника: "Моя личность".

Необходимое оборудование: тетради, ручки.

Ход занятия

Анализ домашнего задания (20-25 мин)

Занятие начинается с обмена впечатлениями о предыдущем занятии и о выполнении домашнего задания. При несделанном домашнем задании ведущие дают не более 15 мин на его выполнение. Это время не входит в общее время занятия.

Участники группы отвечают на вопросы:

1. Что было наиболее сложным и наиболее легким при выполнении задания?
2. О чем заставило задуматься его выполнение?
3. Что нового я узнал о себе?
4. Чем было полезно выполнение задания?

Задание: Выписать из информационной карты профессии, в которых лучше всего будут реализованы наиболее важные для участника цели. Если ни в одной профессии их реализовать невозможно, то написать, в каких жизненных сферах (семья, хобби и др.) они могут быть реализованы.

5. Какую информацию необходимо еще собрать каждому из участников, чтобы знать, где можно реализовать свои цели максимально? (Выполняется письменно.)

Вступление ведущих (2-3 мин)

Задачи: выстраивание логики встреч; необходимость анализа своих особенностей при принятии решения.

"В ходе наших встреч мы как бы прокладываем путь, по которому должно идти реальное принятие решения о выборе профессии. Вначале мы обсуждали то, что лежит на поверхности, — каковы мы в общении с другими людьми. Затем "теоретически" освоили алгоритм принятия решения. Теперь занимаемся одной из ступенек алгоритма — анализом своих ценностей, способностей и особенностей личности. На прошлой встрече мы затронули тему, очень важную для каждого человека: "На что я способен, что я могу делать и достичь в жизни".

Обсуждение впечатлений от предыдущей встречи (10-15 мин)

Ведется аналогично второму занятию. Кроме того, необходимо затронуть следующие вопросы: Как каждый из членов группы воспринял необходимость публичного рассказа о самом себе, обсуждения своих способностей? Какие чувства он при этом испытывал? Какие чувства он испытывал, когда сам участвовал в обсуждении другого человека? Какие изменения произошли со времени предыдущего занятия в мыслях о самом себе? Если сегодня придется также рассказать о себе, как он к этому отнесётся?

"Моя личность" (1,5 - 2 часа).

Задачи: Дознание особенностей своей личности; определение пути развития для

достижения характеристик зрелости личности.

Вступление "На протяжении нескольких встреч мы говорим о самопознании системы ценностей, способностей, себя как субъекта общения. Сегодня мы будем говорить о самопознании особенностей личности, черт характера. Личность и характер чаще всего являются предметом обсуждения. Когда мы рассказываем о себе или о ком-то другом, то говорим: "Я эгоист", "Он сегодня взвинчен", "Она добрая" и т.д.

В личности человека теснее всего переплетаются его индивидуальность и неповторимость, его зависимость от общественных отношений и общественной системы ценностей. Личность человека, его характер формируются в совместной деятельности (игре, общении, труде, учении) с другими людьми, в ходе, которой человек усваивает систему общественных отношений. Но личностью становится лишь тот, кто активно стремится расширить пределы своей деятельности, выйти за рамки того, что от него требуют. Личность обладает собственными устойчивыми интересами, идеалами, вкусами, т.е. тем, что обуславливает поведение человека; осознанно относится ко всему происходящему; осознаёт себя, умеет оценить свои поступки и наметить пути собственного развития.

Что же скрывается под понятием "личность"? Точнее из чего складывается осознание человеком самого себя? Прежде всего, мы имеем представление о строении своего тела, "схемы тела", биологически обусловленных особенностях. Порождаемые биологически обусловленными особенностями черты характера (например, различия мужского и женского характера, особенности характера больного человека, особенности характера физически очень сильного человека и т.д.) становятся особенностями личности.

Во-вторых, мы осознаём самочувствие: состояние тела, его функций, отношение к окружающему, напряженность потребностей и многое другое. В-третьих – свои переживания и действия. Их мы должны рассматривать как бы извне для того, чтобы точнее их скоординировать с самим собой и с другими.

На прошлой встрече мы говорили ещё об одном аспекте личности - способностях. Их проявление и степень осознания также влияют на формирование личности. Мы часто сравниваем свои успехи, обусловленные способностями, с успехами других. Такое сравнение вызывает у нас целую гамму чувств – от гордости за своё умение до чувства зависти и собственной неполноценности. Имея ненасытное стремление к успеху, мы можем испытывать необъяснимую тревогу, боязнь потерять всё, что имеем. В этом случае оно превращается в пытку и сами успехи уже не радуют. Возможен и такой вариант: мы ценим не свои способности и талант, а в то время как люди менее одарённые, но более целеустремлённые добиваются большего.

Следующая область самосознания - наш характер. Под характером понимаются особенности личности, проявляющиеся в поведении. Познание характера позволяет со значительной долей вероятности предсказать поведение и тем самым корректировать действия и поступки. Среди черт характера одни, как правило, выступают первостепенными, другие – второстепенными, при этом они могут гармонизировать, а могут противоречить друг другу. Характер проявляется в общении (общительный – замкнутый), в отношении к делу (ответственность или недобросовестность, трудолюбие или лень и т.д.), в отношении к себе (скромность или самовлюблённость. Гордость или чувство неполноценности ...). Черты характера обладают устойчивостью, но и пластичностью. Характер человека зависит от направленности его интересов, идеалов, убеждений, мировоззрения; когда человеку чего-то захотелось, то это приводит его в состояние активности, которое полностью подчиняет себе поведение человека. Например, бывает трудно оторваться от увлекательной книги, отказаться от кино, даже если есть более важные дела. Существуют потребности других людей, с которыми необходимо считаться, например потребности наших родителей в том, чтобы мы выполняли определённую работу по дому. Для исполнения потребностей других обычно необходимо прилагать волевые усилия. Понимать свои желания, интересы и потребности необходимо для того,

чтобы сознательно регулировать свою жизнь и поведение.

В целом же можно сказать, что интерес к самому себе не является любопытством. Скорее, он – необходимость. Те люди, которые лучше осознают себя и других, как правило, действуют более эффективно. Они могут осознать свои возможности и, в силу этого, принять более адекватные решения.

Техника самоописания

Задание. Напишите на листе бумаги:

- а) 10 своих черт характера и особенностей личности, которые вам нравятся.
- б) 10 своих особенностей личности и черт характера, которые вам не нравятся.
- в) 10 черт характера и особенностей личности, которые вы хотели бы иметь в идеале.

Оценка особенностей личности и черт характера

№	Черты характера и особенности личности, которые нравятся	Черты характера и особенности личности, которые не нравятся	Черты характера и особенности личности, которые хочу иметь
1			
2			
...			
10			

Обсуждение. Работа, как и на предыдущем занятии, идет "индивидуально в группе".

Каждый из участников зачитывает свое описание, затем проходит уточнение и обсуждение того, что он зачитал. Обсуждение может затрагивать темы:

- Что значит "положительные и отрицательные черты"? Особенно интересно это обсуждение проходит в том случае, когда одно и то же качество, по-разному выраженное, попало в пункты "а" и "б" (например, общительность — в пункт "а", а болтливость — в пункт "б").
- Какие профессии отвечают характеру этого человека?
- Подбирали ли вы профессию под свой характер?
- По какому принципу идет у вас выбор профессии — как реализация положительных черт или для искоренения отрицательных?

В ходе обсуждения необходимо затронуть вопросы рационального проведения самоанализа в противовес "самокопанию" или анализу только плохих или только хороших черт личности.

Поскольку обсуждение обязательно затронет тему развития особенностей личности и черт характера (пункт "в") для успешного построения своей взрослой жизни, то целесообразно в ходе его дать участникам группы характеристику зрелой личности.

1. Расширение чувства "Я". Для зрелой личности хорошее самочувствие окружающих так же важно, как и собственное. Поэтому человек не замыкается в самом себе. Его чувство "Я" и отношение к окружающим проявляется в дружбе, семейных отношениях, идеях, увлечениях, интересах, работе, политике, учебе. Существование такого человека всегда выражается в нескольких сферах.

2. Теплое отношение к другим. Способность к большой интимности в отношениях и способность к любви и дружбе. Эти люди избегают болтовни, отношений зависти и жалости. Теплое отношение не означает ограничения свободы. "Не отравлять воздух, которым дышат другие". Для зрелого человека естественно, что другие люди имеют собственный жизненный опыт, отличный от их собственного, свою форму жизни, восприятие, предпочтения...

Менее зрелые люди требуют за свою любовь непомерную плату, они хотят получать

больше любви, чем отдавать. Они хотят безраздельно обладать теми, кого любят.

3. Самоодобрение (эмоциональная безопасность). Способность избегать крайних реакций на препятствия в удовлетворении направленности, потребностей. Самоодобрение у зрелого человека выражается в осознании своих потребностей, их одобрении и достижении при минимальном конфликте с собой и окружающими. Такие люди устойчивы к фрустрации. Способны находить обходные пути или отказываться от цели в случае ее недостижимости в настоящем. Зрелая личность выражает свои желания и чувства так, что они согласуются с желаниями и чувствами других; она не ощущает угрозы ни от своих собственных выражений эмоций, ни от чужих.

4. Наличие умений, компетентности и реалистичного восприятия. Зрелость подразумевает наличие базовых способностей — умственных, символического мышления, общей способности решать проблемы. Зрелость — это эмоциональный баланс и интеллектуальная организация. Зрелые люди центрированы на проблеме, умеют ее ставить и решать. Когда поставлена задача, требующая решения, они на долгое время способны забыть эгоистические импульсы по удовлетворению потребностей, отказаться от удовольствий и др.

Зрелая личность находится в тесном контакте с реальным миром. Она адекватно воспринимает людей, объекты и ситуации, имеет важное, реальное дело, которыми занимается.

5. Самообъективация: инсайт и юмор. Под инсайтом в данном случае подразумевается осознание человеком себя, его способность рассказать о себе другим. При этом его знание себя в основном совпадает с оценкой его другими. "Я знаю себя, что я могу, что я не могу и что я должен делать", Люди с высоким самопониманием хорошо принимаются другими и одобряются ими.