Занятие **4**

Я-могу

Как важно в жизни,
помня о желаниях,
возможностей своих
не забывать!

Э. Асадов.

Любая профессия предъявляет определенные требования к здоровью, физиологическому и психологическому состоянию, уровню и качеству образовательной подготовки человека.

Поэтому одним из первых вопросов, на который следует ответить, при выборе профессии является «Могу ли я, способен ли я?».

Способности -

это качества, обеспечивающие успех в деятельности и легкость овладения ею.

Основные показатели способностей

- легкость усвоения новых знаний и умений;
- быстрота совершенствования умений;
- достижение высоких результатов в деятельности.

Способности человека в данный момент (это и есть его Я-могу) – предпосылка успешного дальнейшего профессионального обучения, а также итог всей предшествующей учебной и трудовой деятельности, полученного воспитания.

Способности различают

- **общие**, одинаково необходимые для работы в различных сферах труда (интеллект, работоспособность, целеустремленность и др.);
- **специальные**, применяемые только в данной профессиональной сфере (педагогические, технические, художественные и др.).

Физические и психофизиологические качества человека важны для ряда профессий.

Так, для профессионалов-спортсменов имеют значение **рост, вес, физическая подготовка, гибкость и др.**

Быстрота реакции нужна водителям транспорта, кинодублерам, испытателям.

Координация движений имеет важное значение для многих видов труда (тонкая обработка материалов, прикладные искусства).

Выносливость необходима космонавтам, гонщикам, водолазам, т.е. людям, работающим в сложных условиях (давление, шум, перегрузки и т.п.).

Психические качества личности

- **Внимание (внимательность**) – способность следить за окружающей обстановкой, ее изменениями, произвольно управляя различными параметрами восприятия, - необходимо в любой профессии.

- **Память** – способность воспринимать, хранить и воспроизводить информацию, - необходима для любой профессии.

- **Мышление** – деятельность мозга, основанная на способности человека познавать окружающий мир не только образами, которые воспринимаются органами чувств, а и узнавать скрытые от них связи и отношения предметов и явлений, - необходимо для всех профессий,

- **Воображение** – способность человека представлять что-либо в своем сознании мысленно, важно для людей творческих профессий.

Связь свойств внимания с различными профессиями

- **Объем –** количество объектов, которые могут быть охвачены вниманием одновременно.

  Профессии: машинистка, телеграфист, стенографист, диктор, корректор, бухгалтер, экономист, агроном, оператор и др.
- **Концентрация** – степень сосредоточенности на объекте.

  Профессии: микробиолог, часовой, мастер, хирург, скульптор, токарь и др.
- **Устойчивость** – длительное сосредоточение внимания на объекте.

  Профессии: чертежник, художник, фрезеровщик, швея, конструктор и др.
- **Переключение** – намеренный перенос внимания с одного объекта на другой.

  Профессии – воспитатель детского сада, следователь, продавец, водитель, учитель и др.
- **Распределение** – возможность удерживать в сфере внимания одновременно несколько объектов; выполнять несколько различных видов действий.

  Профессии: летчик, диспетчер сложных систем, оператор, педагог, водитель, наладчик и др.

Упражнение «Карта развития трудовых психофизиологических качеств»

Учащимся предлагается оценить степень развития своих психофизических качеств (по пятибалльной системе: отсутствие качества – 1 балл, яркое проявление 5). Общая сумма сравнивается с максимальной (60 баллов) в %.

- Выполнение точных движений (пальцами, кистью, руками)
- Выполнение координированных движений (двумя руками; руками и ногами; глазами, руками и ногами)
- Сохранение быстрого темпа работы в течение длительного времени
- Различение цветов
- Определение на глаз (размеров предметов, расстояние между ними, небольших отклонений от заданной формы)
- Оценка осязанием (гладкости поверхности предметов, толщины предметов, малых расстояний)

Упражнение «Карта развития трудовых психофизиологических качеств»

- Запоминание раз или редко слышанных или виденных текстов
- Сохранение внимания на одном и том же объекте длительное время
- Одновременное наблюдение нескольких объектов
- Длительное выполнение однообразной работы
- Быстрое переключение с одной деятельности на другую
- Принятие правильных решений при внезапном возникновении сложных ситуаций

Общая сумма баллов будет говорить об уровне вашей физиологической подготовленности к включению в трудовую деятельность.

Связь нравственно – волевых качеств личности с различными профессиями

- **Коммуникативность, общительность** необходимы для всех профессий типа «Человек – человек».
- **Эмпатия, сострадание.**

  Профессии: социальный работник, медсестра.
- **Воля, работоспособность, трудолюбие.**

  Профессии: моряк, инженер-конструктор, испытатель машин, альпинист.
- **Самостоятельность, предприимчивость, находчивость.**

  Профессии: дилер, бизнесмен, менеджер.

Упражнение «Я - могу быть»

- Привлекая данные самодиагностики (Я -физическое, Я - воображение, Я- внимание, Я- личность, Я- восприятие, Я- воля, Я -труд, Я -деловой, Я -общение), определите для каждого из своих Я профессию и специальность.
- Из полученных ответов составьте свое обобщенное «Я -могу»

==

- .....
- учитель
- врач
- садовод
- моряк
- спасарь

Упражнение
«Я - могу быть»

- Сопоставьте данные «Я – хочу» и «Я – могу». Идеальный случай – совпадение этих данных. В других случаях надо искать профессию, в которой осуществлялся бы компромисс между **ХОЧУ** и **МОГУ.**

Ситуация – проба «Полоса препятствий»

- Одного из учащихся просят сообщить свою дальнюю перспективную цель в профессиональной области. После этого все другие участники игры по очереди предполагают возможные трудности – препятствия на пути к цели. Первый участник должен незамедлительно ответить, как он преодолеет эти препятствия. Задававший вопрос(поставивший препятствие) сообщает свой способ преодоления.

Социально приемлемые позиции:

- компетентность, эрудированность
- направленность на достижение поставленной цели
- умение взвешивать свое решение и учитывать мнение окружающих
- адекватная оценка собственных возможностей.