



УРОКИ САМООПРЕДЕЛЕНИЯ: САМОПОЗНАНИЕ И НАВЫКИ ОБЩЕНИЯ

Профорориентационные занятия в 5–7 классах

Г. РЕЗАПКИНА

Мы продолжаем публиковать подробные конспекты «Уроков самоопределения» для учеников 5–9 классов (начало см. в №1, 2). В этом номере даны разработки вторых занятий курса для 5–7 классов. Важная особенность этих занятий — их направленность на самопознание и улучшение навыков общения. Если классный час или факультатив стал временем для вопросов и размышлений, помог ученикам определить своё отношение к базовым нравственным ценностям (или хотя бы задуматься об их существовании), время в любом случае потрачено не зря. И так ли уж важно, что большинство детей в классе пока далеки от окончательного выбора профессии и находятся в поиске. «Уроки самоопределения» посвящены развитию качеств, которые необходимы в любой сфере деятельности. А главное — в общении с людьми, друг с другом. Надеемся, что они помогут не только конкретному ребёнку, но и улучшению отношений в классе. Ведь чем лучше понимаешь самого себя, тем лучше чувствуешь и особенности другого.

[99 – 112]
Сценарии
и алгоритмы

132

ЧТО ТАКОЕ ХОРОШО И ЧТО ТАКОЕ ПЛОХО

5 класс: второе занятие

Цели урока: поддержание в классе атмосферы тепла и доверия; развитие внимания к другим, самокритичности и способности осознавать и оценивать свои качества; развитие умения разбираться в человеческих качествах.

Материалы к уроку: бланки к упражнению «Что такое хорошо и что такое плохо»; сказка Х.К. Андерсена «Гадкий утёнок» (или мультфильм).



ЧТЕНИЕ ПО РОЛЯМ

(или просмотр соответствующего фрагмента из мультфильма)

Отрывок 1. На птичьем дворе

«— Славные у тебя детки! — сказала старая утка с красным лоскутом на лапе. — Все славные, вот только один... Этот не удался! Хорошо бы его переделать!»

Бедный утёнок просто не знал, что ему делать, куда деваться. И надо же ему было уродиться таким безобразным, что весь птичий двор смеётся над ним!..

Так прошёл первый день, а потом пошло ещё хуже. Все гнали бедного утёнка, даже братья и сёстры говорили ему: «Хоть бы кошка утащила тебя, несносный урод!»

А мать прибавляла: «Глаза бы на тебя не глядели!»

Утки щипали его, куры клевали, а девушка, которая давала птицам корм, толкала ногою».

- Почему птицы обижали «гадкого утёнка»?
- Действительно ли он был так безобразен, как считали птицы?

Отрывок 2. В избушке

«В избушке жила старуха с котом и курицей. Кота она звала сыночком; он умел выгибать спину, мурлыкать и даже пускать искры, если погладить его против шерсти. У курицы были маленькие, коротенькие ножки, потому её и прозвали Коротконожкой; она прилежно несла яйца, и старуха любила её, как дочку. Утром чужого утёнка заметили. Кот замурлыкал, курица заклохтала.

— Что там? — спросила старуха, осмотрелась кругом и заметила утёнка, но по слепоте приняла его за жирную утку, которая отбилась от дому.

— Вот так находка! — сказала старуха. — Теперь у меня будут утиные яйца, если только это не селезень. Ну да увидим, испытаем!»

И утёнка приняли на испытание. Но прошло недели три, а яиц всё не было. Настоящим хозяином в доме был кот, а хозяйкой — курица, и оба всегда говорили:

— Мы и весь свет!

Они считали самих себя половиной всего света, и притом лучшей половиной. Правда, утёнок полагал, что можно быть на этот счёт и другого мнения. Но курица этого не потерпела.

— Умеешь ты нести яйца? — спросила она утёнка.

— Нет.

— Так и держи язык на привязи!

А кот спросил:

— Умеешь ты выгибать спину, мурлыкать и пускать искры?

— Нет.

— Так и не суйся со своим мнением, когда говорят умные люди!

И утёнок сидел в углу, нахохлившись».

- Какие качества объединяют обитателей избушки и птичьего двора?
- Что вы можете сказать об их самооценке и самооценке утёнка?
- Почему утёнок ушёл из избушки?



**Отрывок 3. Среди своих**

«Запели жаворонки. Пришла весна! Утёнок взмахнул крыльями и полетел. Теперь в крыльях его гудел ветер, и они были куда крепче прежнего.

И вдруг из чащи тростника выплыли три чудных белых лебедя. Они плыли так легко и плавно, точно скользили по воде. Утёнок узнал прекрасных птиц, и его охватила какая-то непонятная грусть.

– Полечу-ка к ним, к этим величавым птицам. Они, наверное, заклюют меня насмерть за то, что я, такой безобразный, осмелился приблизиться к ним. Но пусть! Лучше погибнуть от их ударов, чем сносить щипки уток и кур, пинки птички да терпеть холод и голод!

– Убейте меня! — сказал бедняжка и низко опустил голову, ожидая смерти, но что же увидел он в чистой, как зеркало, воде? Своё собственное отражение.

Но он был уже не гадким тёмно-серым утёнком, а лебедем. Теперь он был рад, что перенёс столько горя и бед, — он мог лучше оценить своё счастье и окружавшее его величие. А большие лебеди плавали вокруг и гладили его клювами.

В сад прибежали маленькие дети. Они стали бросать лебедям хлебные крошки и зерна, а самый младший закричал: «Новый прилетел!»

Дети хлопали в ладоши и плясали от радости, а потом побежали за отцом и матерью и опять стали бросать в воду крошки хлеба и пирожного. Все говорили: «Новый лебедь лучше всех! Он такой красивый и молодой!»

И старые лебеди склонили перед ним голову.

А он совсем смутился и спрятал голову под крыло, сам не зная зачем.

Он был очень счастлив, но несколько не возгордился — **доброе сердце не знает гордости**; ему вспоминалось то время, когда все смеялись над ним и гнали его. А теперь все говорят, что он самый прекрасный среди прекрасных птиц. И вот крылья его зашумели, стройная шея выпрямилась, а из груди вырвался ликующий крик:

– Нет, о таком счастье я и не мечтал, когда был ещё гадким утёнком!»

• *Почему для утёнка была так важна оценка других?*

• *Как вы понимаете слова: «Теперь он был рад, что перенёс столько горя и бед»?*

• *Что изменилось в самом утёнке, когда лебеди приняли его за своего?*

Примечание. В результате работы с текстом ребята должны сделать выводы о зависимости самооценки от мнения других и о значении самооценки в жизни каждого человека. Сказка даёт возможность задуматься о таких качествах, как самоуверенность и неуверенность, зазнайство, милосердие, терпение, великодушие.

Упражнение

Ребятам зачитывается список качеств, которые они должны распределить по двум колонкам: *аккуратность, беспечность, внимательность, гордость, грубость, заботливость, замкнутость, мстительность, искренность, капризность, медлительность, настойчивость, нерешительность, обидчивость, общительность, отзывчивость, подозрительность, раздражительность, сдержанность, сострадание, терпеливость, торопливость, трусость, эгоизм.*



В этом списке есть нейтральные качества, которые нельзя отнести ни к хорошим, ни к плохим, — торопливость, медлительность, замкнутость, общительность. Хорошо, если ребята сами обратят на это внимание.

• **В каких случаях эти качества полезны, а в каких — вредны? Приведите примеры.**

• **Подчеркните качества, которые вы в себе замечаете.**

• **Какие качества труднее было признать своими — положительные или отрицательные?**

• **Дома составьте небольшой рассказ о себе, используя подчёркнутые слова.**

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТИПА МЫШЛЕНИЯ

б класс: второе занятие

Цели урока: начальное знакомство с понятием мышления; определение типа мышления.

Материалы к уроку: бланки к методике «Определение профессиональных склонностей».

Известный художник С. Морзе в 1832 г. возвращался в Америку из Европы. Попутчиками Морзе оказались физики. Наслушавшись их разговоров, Морзе, которому неизвестны были даже азы физики, высказал мысль, что в основу системы передачи информации могут быть положены различные комбинации последовательно передаваемых сигналов. Забросив живопись, Морзе упорно продолжает заниматься своим изобретением. Первая демонстрация телеграфа Морзе состоялась в сентябре 1837 г. А в 1843 г. он получает правительственную субсидию и приступает к строительству 40-мильной телеграфной линии. Морзе принял решение о замене подземного кабеля воздушной линией, которая оказалась экономичней и надёжней. Вместо изоляторов на столбах сверкали бутылки.

• **Какие качества помогли Морзе сделать его открытие?**

Если бы человек познавал мир только с помощью зрения, слуха, осязания, обоняния, он никогда бы не сделал открытий, которые возвысили его над миром животных. Наравне с органами чувств у нас есть особое средство познания — мышление. Тип мышления — это индивидуальный способ преобразования информации. Зная свой тип мышления, можно прогнозировать успешность в определённых видах профессиональной деятельности.

Тест на определение профессиональных склонностей

Если согласны с высказыванием, поставьте плюс, если нет — минус.

1. Мне легче что-либо сделать самому, чем объяснить другому.
2. Мне интересно было бы составлять компьютерные программы.
3. Я люблю читать книги.
4. Мне нравится живопись, скульптура, архитектура.
5. Даже в отлаженном деле я стараюсь что-то улучшить.
6. Я лучше понимаю, если мне объясняют на предметах или рисунках.

135

Сведения
об авторах
[143 - 144]





7. Я люблю играть в шахматы.
8. Я легко излагаю свои мысли как в устной, так и в письменной форме.
9. Когда я читаю книгу, я зрительно представляю себе её героев.
10. Я предпочитаю самостоятельно планировать свою работу.
11. Мне нравится всё делать своими руками.
12. В детстве я создавал (а) свой шифр для переписки с друзьями.
13. Я придаю большое значение сказанному слову.
14. Знакомые мелодии часто вызывают у меня воспоминания.
15. Разнообразные увлечения делают жизнь человека богаче и ярче.
16. При решении задачи мне легче идти методом проб и ошибок.
17. Мне интересно разбираться в природе физических явлений.
18. Мне интересна работа ведущего телерадиопрограмм, журналиста.
19. Мне легко представить предмет или животное, которых нет в природе.
20. Мне больше нравится процесс деятельности, чем сам результат.
21. Мне нравилось в детстве собирать конструктор из деталей.
22. Я предпочитаю точные науки (математику, физику).
23. Меня восхищает точность и глубина некоторых стихотворений.
24. Знакомый запах вызывает в моей памяти прошлые события.
25. Мне трудно подчинять свою жизнь определённой системе.
26. Когда я слышу музыку, мне хочется танцевать.
27. Я понимаю красоту математических формул.
28. Мне легко говорить перед любой аудиторией.
29. Я люблю посещать выставки, спектакли, концерты.
30. Я сомневаюсь даже в том, что для других очевидно.
31. Я люблю заниматься рукоделием, что-то мастерить.
32. Мне интересно было бы расшифровать значение древних символов.
33. Я легко усваиваю грамматические конструкции языка.
34. Я понимаю красоту природы и искусства.
35. Не люблю ходить одним и тем же путём.
36. Мне нравится работа, требующая физической активности.
37. Я легко запоминаю формулы, символы, условные обозначения.
38. Друзья любят слушать, когда я им что-то рассказываю.
39. Мне легко представить в образах содержание рассказа или фильма.
40. Я не могу успокоиться, пока не доведу свою работу до совершенства.

Обработка результатов. Подсчитайте число плюсов в каждой из пяти колонок и запишите полученное число в пустой нижней клетке бланка. Каждая колонка соответствует определённому типу мышления. Число баллов в колонке указывает на уровень развития данного типа мышления (0–2 — низкий, 3–5 — средний, 6–8 — высокий).

1. Предметно-действенное мышление свойственно людям дела. Они усваивают информацию через движения. Обычно они обладают хорошей координацией движений. Их руками создан весь окружающий нас предметный мир. Они водят машины, стоят у станков, собирают компьютеры. Без них невозможно реализовать самую блестящую идею. Это мышление важно для спортсменов, танцоров, артистов.

2. Абстрактно-символическим мышлением обладают многие учёные — физики-теоретики, математики, экономисты, программисты, аналитики. Они могут



усваивать информацию с помощью математических кодов, формул и операций, которые нельзя ни потрогать, ни представить. Благодаря особенностям такого мышления на основе гипотез сделаны многие открытия во всех областях науки.

3. Словесно-логическое мышление отличает людей с ярко выраженным вербальным интеллектом (от лат. *verbalis* — словесный). Благодаря развитому словесно-логическому мышлению учёный, преподаватель, переводчик, писатель, филолог, журналист могут сформулировать свои мысли и донести их до людей. Это умение необходимо руководителям, политикам и общественным деятелям.

4. Наглядно-образным мышлением обладают люди с художественным складом ума, которые могут представить и то, что было, и то, что будет, и то, чего никогда не было и не будет, — художники, поэты, писатели, режиссёры. Архитектор, конструктор, дизайнер, художник, режиссёр должны обладать развитым наглядно-образным мышлением.

5. Креативность — это способность мыслить творчески, находить нестандартные решения задачи. Это редкое и ничем не заменимое качество, отличающее людей, талантливых в любой сфере деятельности.

В чистом виде эти типы мышления встречаются редко. У большинства людей преобладает один или два типа мышления. Для многих профессий необходимо сочетание разных типов мышления, например, для психолога. Такое мышление называют *синтетическим*.

- *Как вы думаете, какой тип мышления преобладал у Морзе?*

Я ЧУВСТВУЮ — ЗНАЧИТ СУЩЕСТВУЮ

7 класс: второе занятие

Цели урока: начальное знакомство с миром эмоций, определение уровня проявления агрессивных эмоций; обучение умению распознавать и выражать эмоции.

Материалы к уроку: бланки к тесту эмоций.

Разум позволяет человечеству решить многие проблемы. Однако в отношениях с другими людьми мы чаще слушаем эмоции, чем разум. Наши чувства и эмоции — это выражение нашего отношения к людям, событиям, явлениям. Наряду со способностью человека чувствовать природа наделила его способностью эти чувства выражать. Слово — универсальный способ самовыражения. Просто не все умеют им пользоваться.

Другой способ выражения чувств и эмоций — это мимика.

Упражнение «Нарисуй эмоцию»

На доске нарисуйте в кружочках лица, выражающие радость, обиду, гнев, страх, удивление. Кстати, не только люди выражают свои эмоции с помощью мимики.

• *Дрессировщикам в цирке проще работать со львами, чем с медведями. Почему?*

Львы живут прайдами, то есть семьями. Они постоянно общаются со своими сородичами. Поэтому их эмоции написаны у них на морде. Медведь живёт один.





Общаться ему не с кем. Поэтому мимика у медведей практически отсутствует, и дрессировщику трудно понять, что у медведя на уме.

Упражнение «Угадай эмоцию»

К доске вызывается пятёрка ребят. Им раздаются листочки, на которых написаны слова *радость, обида, гнев, страх, удивление*. Ребята должны изобразить эти эмоции, а остальные — угадать, что было задано.

Упражнение «Назови эмоцию»

Выполняется на доске. В левую колонку запишите чувства и эмоции, которые мешают человеку жить, делая его несчастным, а в правую — те, которые помогают жить в согласии с собой и другими людьми.

Что делает несчастным	Что делает счастливым
ненависть гнев зависть жадность обидчивость подозрительность тщеславие	любовь доброта великодушие щедрость способность прощать доверчивость скромность

Подчеркните чувства и эмоции, которые вы испытываете по отношению к людям. Зачеркните чувства и эмоции, которые мешают вам общаться с людьми.

Тест эмоций

Каждый оказывался в ситуации, когда трудно сдерживать свои эмоции. Прислушайтесь следующие утверждения. Если вы реагируете похожим образом, обведите в бланке номер вопроса.

1	8	15	22	29	Ф –
2	9	16	23	30	К –
3	10	17	24	31	Р –
4	11	18	25	32	Н –
5	12	19	26	33	О –
6	13	20	27	34	П –
7	14	21	28	35	В –

1. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь.
2. Иногда я раздражаюсь настолько, что швыряю какой-нибудь предмет.



3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.
4. Пока меня не попросят по-хорошему, я не выполню просьбу.
5. Мне кажется, что судьба ко мне несправедлива.
6. Я знаю, что люди говорят обо мне за спиной.
7. Я не могу удержаться от спора, если со мной не согласны.
8. Мне не раз приходилось драться.
9. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверьми.
10. Иногда люди раздражают меня просто своим присутствием.
11. Я нарушаю законы и правила, которые мне не нравятся.
12. Иногда меня гложет зависть, хотя я этого не показываю.
13. Я думаю, что многие люди не любят меня.
14. Я требую, чтобы люди уважали мои права.
15. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки.
16. Иногда я выражаю гнев тем, что стучу по столу.
17. Я часто чувствую, что могу взорваться, как пороховая бочка.
18. Если кто-то пытается мною командовать, я поступаю ему наперекор.
19. Меня легко обидеть.
20. Многие люди мне завидуют.
21. Если я злюсь, я могу выругаться.
22. Если не понимают слов, я применяю силу.
23. Иногда я хватаю первый попавшийся под руку предмет и ломаю его.
24. Я могу нагрубить людям, которые мне не нравятся.
25. Когда со мной разговаривают свысока, мне ничего не хочется делать.
26. Обычно я стараюсь скрывать плохое отношение к людям.
27. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.
28. Если кто-то раздражает меня, я говорю всё, что о нём думаю.
29. На удар я отвечаю ударом.
30. В споре я часто повышаю голос.
31. Я раздражаюсь из-за мелочей.
32. Того, кто любит командовать, я стараюсь поставить на место.
33. Я заслуживаю больше похвал и внимания, чем получаю.
34. У меня есть враги, которые хотели бы мне навредить.
35. Я могу угрожать, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение.

* 5
* 4
* 3
* 2
* 1

О Ф К Р Н О П В

Подсчитайте число обведённых номеров в каждой строчке. Число на каждой строчке означает уровень ваших негативных эмоций. Отметьте на графике эти семь чисел и соедините их линией. Если ваши точки на графике расположены





выше средней линии, можно говорить о выраженности следующих форм агрессии.

Физическая агрессия (Ф): вы склонны к самому примитивному виду агрессии. Вам свойственно решать вопросы с позиции силы. Задумайтесь о том, что существуют более эффективные методы взаимодействия.

Косвенная агрессия (К): переориентированная агрессия (битьё посуды, хлопанье дверями, пинки подвернувшимся под ногу домашним любимцам) свойственна тем, кто не может управлять своими эмоциями, но понимает, что неосмотрительно направлять их на людей, которые могут пригодиться (родители, друзья, учителя).

Раздражение (Р): скрываемая агрессия не сразу приведёт к разрыву отношений с другим человеком, но будет разъедать вас изнутри, как серная кислота, пока не прорвётся наружу. Когда прорвётся — см. «физическая и косвенная агрессия».

Негативизм (Н): реакция, типичная для подростка, совершающего бессмысленные и даже разрушительные для себя поступки из чувства протеста. Суть её в поговорке «Выбью себе глаз, пусть у тётки будет зять кривой».

Обидчивость (О): готовность видеть в словах и поступках других людей насмешку, пренебрежение, желание унижить. Здорово отравляет жизнь.

Подозрительность (П): готовность видеть в словах и поступках других скрытый умысел, направленный против вас. В крайних своих проявлениях может быть симптомом нездоровья.

Вербальная агрессия (В): за словом в карман вы не полезете. А зря. Последствия необдуманного слова могут быть куда более разрушительны, чем последствия драки. Впрочем, одно другому не мешает.

Тест основан на самооценке. Его точность зависит от вашей откровенности. Если у вас повышенный уровень агрессии, прежде всего надо об этом знать. Агрессивное поведение разрушает отношения между людьми и провоцирует конфликты. Людям с повышенным уровнем агрессии необходимо учиться контролировать свои эмоции. Попробуйте направить их в мирное русло — спорт, творчество.

Уровень эмоциональности

Людям, которые не умеют управлять своими эмоциями, не следует выбирать профессии, связанные с общением, обслуживанием, воспитанием, обучением. Обращение с животными также требует умения контролировать себя, сдерживать гнев и раздражение. Низкие значения по этому тесту (точки расположены ниже пунктирной линии) свидетельствуют о вашей уступчивости и бесконфликтности. Однако вам может не хватать упорства в достижении своих целей и отстаивании своей позиции.

Уровень эмоциональности индивидуален: от эмоциональной холодности до сверхчувствительности, при которой легко передаются эмоции собеседника.