

Министерство просвещения Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Ярославский государственный педагогический  
университет им. К. Д. Ушинского»

Серия основана в 2021 году  
От школьника до учителя...

А. П. Чернявская

Я — БУДУЩИЙ ПЕДАГОГ

Часть 3  
Я И ПРОФЕССИЯ

Рабочая тетрадь

Ярославль  
2022

УДК 37.048.45  
ББК 74.10  
Ч 498

Печатается по решению редакционно-  
издательского совета ЯГПУ  
им. К. Д. Ушинского

*Издание подготовлено в рамках государственного задания  
Министерства просвещения Российской Федерации  
на НИР «Допрофессиональная педагогическая подготовка обучающихся  
в системе непрерывного педагогического обучения» (073-00109-22-02)*

**Рецензенты:**

заведующая кафедрой психолого-педагогического образования  
Костромского государственного университета, доктор педагогических наук,  
профессор *Ж. А. Захарова*;

заведующий кафедрой педагогики и педагогической психологии  
ФГБОУ ВО «Ярославский государственный университет им. П. Г. Демидова»,  
доктор психологических наук, профессор *М. М. Кашанов*

*Серия основана в 2021 году*

**Чернявская, А. П.**

Ч 498 Я — будущий педагог. — Часть 3. Я и профессия : рабочая тетрадь / А. П. Чернявская ; под науч. ред. А. П. Чернявской. — Ярославль : РИО ЯГПУ, 2022. — 59 с. (От школьника до учителя...)

Издание «Я — будущий педагог» состоит из трех рабочих тетрадей для самообразования и саморазвития обучающихся, думающих о профессии педагога: часть 1 «Я и мои педагогические способности», часть 2 «Мой личностный потенциал», часть 3 «Я и профессия». Тетради содержат материалы и упражнения, необходимые для диагностики, понимания и обоснованного выбора профессий, связанных с педагогикой и психологией, развития соответствующих компетенций. В них включены практические задания, справочная информация, советы, тесты и контрольные задания.

Материалы предназначены как для обучающихся старших классов, занимающихся в психолого-педагогических и педагогических группах, так и для тех, кто самостоятельно планирует выбрать профессию учителя, воспитателя, педагога дополнительного образования, социального педагога или педагога-психолога. Рабочие тетради могут быть полезны педагогам, воспитателям, психологам, социальным педагогам, администрации, специалистам по профориентации, студентам и преподавателям педагогических вузов.

УДК 37.048.45  
ББК 74.10

© ФГБОУ ВО «Ярославский государственный  
педагогический университет им.  
К. Д. Ушинского», 2022  
© Чернявская А. П., 2022

## СОДЕРЖАНИЕ


<b><i>ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ</i></b> _____	<b>4</b>
<b><i>КАК РАБОТАТЬ С ЭТОЙ ТЕТРАДЬЮ</i></b> _____	<b>5</b>
Тема 1. Что мне интересно _____	7
Тема 2. Что я могу _____	9
Тема 3. Проведем диагностику _____	11
Тема 4. Психологическая готовность к выбору профессии _____	19
Тема 5. Я учусь планировать _____	27
Тема 6. Разные грани профессии «учитель» _____	30
Тема 7. Азы педагогической техники _____	34
Тема 8. Речь и голос — главные «инструменты» педагога _____	39
Тема 9. Психологическое благополучие педагога _____	43
Тема 10. Проверяю свои планы _____	48
<b><i>ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ</i></b> _____	<b>51</b>
<b><i>ЕЩЕ НЕМНОГО ДИАГНОСТИЧЕСКИХ МЕТОДИК</i></b> _____	<b>52</b>
<b><i>ЧТО ПОЧИТАТЬ</i></b> _____	<b>55</b>
<b><i>К КАКИМ РЕСУРСАМ МОЖНО ОБРАЩАТЬСЯ</i></b> _____	<b>57</b>
<b><i>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ</i></b> _____	<b>58</b>

## ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ

Если ты заглянул в эту тетрадь, значит

- тебе небезразлично твое будущее;
- ты задумываешься о том, что тебя ожидает;
- ты готовишься к самостоятельной жизни;
- ты, наверное, планируешь связать свою жизнь с педагогикой или психологией, использовать полученные знания в своей жизни.

### Благодарим за доверие!

 **Эта тетрадь для тех, кто хочет узнавать новое, думать и заботиться о себе и своем будущем.**

Если ты думаешь о своем будущем, хочешь быть успешным в профессии и в жизни, то с помощью этой тетради ты сможешь

- 1) лучше понять свои способности, особенно те, которые нужны в профессиях, связанных с психологией и педагогикой;
- 2) адаптироваться к разным условиям, понимать, как себя вести в различных ситуациях;
- 3) доверять себе и опираться на себя, ценить и уважать свои индивидуальные качества, а также ценить и уважать людей вокруг себя;
- 4) развивать свой личностный потенциал;
- 5) более осознанно выбирать будущую профессию и выстраивать карьеру.

Другими словами, ты станешь более самостоятельным, успешным и взрослым!

 **Для чего создана эта тетрадь?**

Работая с этой тетрадью, выполняя задания, ты приобретешь бесценные знания и опыт.

 **Их ты должен сам для себя добыть!**

Конечно, тебя будут поддерживать педагоги, психолог, близкие, но они не смогут сделать всю работу за тебя. Это важно понять!

 **ПОТОМУ ЧТО ЭТО — ТВОЯ ЖИЗНЬ!**

**А ты знаешь, что тетрадей на самом деле три?**

Они составляют серию «Я — будущий педагог», и у каждой есть свое название:

- «Я и мои педагогические способности».
- «Мой личностный потенциал».
- «Я и профессия».

Ты можешь выбрать одну из них, или освоить все три — в любом порядке.


## КАК РАБОТАТЬ С ЭТОЙ ТЕТРАДЬЮ

Все задания в тетради расположены по темам. В начале помещены более простые темы. Более сложные темы предназначены для тех, кто серьезно занимается планированием своей будущей жизни и намерен связать свою жизнь с профессией педагога или школьного психолога.

Если ты учишься в педагогическом или психолого-педагогическом классе, то твои педагоги могут проводить уроки с использованием этой тетради, но, если тебе очень хочется, ты можешь работать с тетрадью самостоятельно. При этом даже для занятий с учителем ищи знания сам(а), используй каждую возможность понять себя, узнать что-то новое. Недаром говорят: «Кто знает, тот вооружен». Тебе тоже нужно собственное «оружие» для того, чтобы выбрать то дело в жизни, которое будет нравиться и обеспечивать твоё благополучие.

Советуем тебе начинать с первой темы и постепенно продвигаться дальше.

На выполнение заданий тебе потребуется разное время. Некоторые из них небольшие — ты справишься с ними за несколько минут; выполнение других потребует больше времени. Есть и такие, которые ты не сделаешь за один раз. Это нормально.

 **Главное** — *выполнить каждое задание до конца, даже если это займет целую неделю!*





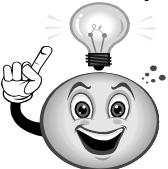
Большинство заданий ты будешь выполнять сам(а). В некоторых из них будет написано: «Тебе лучше сделать эту работу вместе с друзьями», их вы выполняете совместно.

Для того чтобы выполнить некоторые задания, тебе понадобится помощь учителя, психолога, социального педагога, библиотекаря. Не бойся обращаться к ним — они обязательно тебе помогут.

Кроме практических упражнений, в тетради есть информация, советы, тесты и контрольные задания, которые помогут лучше понять материал и проверить, как ты работаешь.

Для того, чтобы тебе было проще ориентироваться, мы использовали обозначения, некоторые из которых ты уже видел(а):

Все материалы и выполненные тобой задания помогут тебе и в будущем, во взрослой жизни. Поэтому советуем сохранить эту тетрадь, иногда пересматривать ее и выполнять заново некоторые задания.

<p> вопрос для осмысления</p> <p> это важно</p> <p> Диагностическая методика</p>	<p> Практическое задание</p> <p> Информация</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Заведи, пожалуйста, папку или чистую тетрадь (портфолио), в которой ты будешь выполнять задания, если в рабочей тетради тебе не хватит места.

### **Итак, мы начинаем!**

Выбирая профессию, любой разумный человек прогнозирует то, что ждет его дальше, после того как он начнет работать или учиться.

 ***Уже на этапе выбора люди выстраивают свой профессиональный и жизненный путь.***

Сделай это и ты. Возможно, тебе сейчас трудно и не хочется думать о далеком будущем. Тем не менее тебе стоит знать, какие этапы проходит каждый человек в своей профессиональной жизни. Известный ученый Дж. Сьюпер выделил пять основных этапов:

- 1) рост: развитие интересов, способностей (от рождения до 14 лет);
- 2) исследовательский: проба сил, получение образования (14-25 лет);
- 3) утверждение: профессиональное развитие и упрочение своих позиций в обществе (25-44 года);
- 4) поддержание: создание устойчивого профессионального положения (45-64 года);
- 5) спад: уменьшение профессиональной активности (65 и более лет).

По всем этим этапам пройдешь и ты, но от тебя во многом зависит, каким будет этот путь.

 ***Для того чтобы обдуманно выбрать профессию, необходимо сделать несколько шагов:***

- 1) понять, что тебя интересует, кто ты, каковы твои особенности, что ты за человек;
- 2) научиться собирать необходимую информацию;
- 3) научиться планировать свою карьеру;
- 4) научиться искать место работы или учебы; знать, что тебя ждет при приеме на работу и на самой работе;
- 5) проверить свои качества, которые впоследствии помогут тебе стать успешным педагогом.

Именно эти темы и будут основой твоей работы в данном разделе.

## Тема 1. Что мне интересно

*Когда ты начинаешь любое дело, легче всего это сделать с разговора о том, что тебе в нем интересно, чего тебе хочется. Начнем и мы с разговора об интересном.*



### Чего я хочу?

1. Для того чтобы точнее понять, что ты хочешь, заполни таблицу:

<i>Кем ты хотел(а) быть в детстве? Кем ты хочешь быть сейчас?</i>	<i>Мои любимые школьные предметы:</i>	<i>В какие кружки, секции, факультативы ты ходил(а), ходишь сейчас или хотел(а) бы ходить?</i>	<i>Что тебе интересно делать, чем ты любишь или хотел(а) бы заниматься в свободное время?</i>	<i>Кем ты хочешь быть, какие профессии выбрать в будущем?</i>
1.	1.	1.	1.	1.
2.	2.	2.	2.	2.
3.	3.	3.	3.	3.
4.	4.	4.	4.	4.
5.	5.	5.	5.	5.
6.	6.	6.	6.	6.
7.	7.	7.	7.	7.

Постарайся вспомнить все, не торопись, таблицу можно заполнить за несколько раз, главное, чтобы в ней было все, что тебе нравится делать или что ты хотел(а) бы делать.

2. А теперь возьми цветные карандаши или фломастеры и начинай подчеркивать то, что совпадает в колонках. Фломастером одного цвета подчеркивай все, что относится к одной профессии. Например, в детстве ты хотел(а) быть воспитателем в детском саду, тебе нравятся школьные уроки (... по каким предметам?) и сейчас ты любишь общаться не только с одноклассниками, но и с более младшими/старшими ребятами, организовать разные дела, проекты, делать уроки... Смело подчеркивай эти совпадающие интересы.

Сложнее, если ничего не совпадает, тогда обратись за помощью к педагогам и друзьям, они помогут тебе найти совпадения или вспомнить то, что ты забыл(а).

Может получится так, что один и тот же интерес будут относиться к нескольким профессиям (например, интерес к математике связан с профессиями

IT-специалиста, учителя математики/информатики, инженера, бухгалтера, автомеханика и др.). Подчеркни его несколько раз фломастерами разного цвета.

3. Посмотри, для какой профессии (или каких профессий) ты уже сейчас подготовлен(а) лучше всего. Попроси педагога или психолога помочь тебе это определить. Обсуди это вместе с друзьями.



### Контрольное задание

Для того чтобы точнее разобраться в своих интересах, составь кластер на тему «Профессии, которые мне интересны». В дополнительной тетради сделай столько кластеров, сколько профессий тебе интересно. Можешь выполнить это задание в свободное время и обсудить на следующем занятии.



### Информация

#### Что такое кластер

Кластер — это схема, которая позволяет обобщить много информации, выделив главное и второстепенное. Для того чтобы сделать кластер, надо повернуть чистый лист бумаги поперек, в центре листа написать тему, по которой делается кластер. Далее вокруг этого слова размещаются слова или предложения, которые приходят на ум в связи с этой темой (соединять их черточками). Нужно записать столько идей, сколько придет в голову, пока не закончится время или не будут исчерпаны все идеи. Нужно постараться найти максимальное количество смысловых связей между ними и изобразить их на бумаге. Посмотри на пример кластера. В твоём кластере могут быть другие темы, подумай, как ты можешь обобщить информацию о профессиях, которые тебе интересны.





## Тема 2. Что я могу

*Для дела одного желания мало. Следующий шаг позволит понять, что ты уже можешь делать, это станет основой твоего устойчивого положения в жизни.*



### Что я могу?

Выясним, что ты можешь.

1. Допиши все десять предложений в рамке. Заполни именно десять строк или больше, даже если это задание покажется тебе трудным. На самом деле ты много умеешь, только никогда об этом не думал(а). **Постарайся не фантазировать, а писать реальные умения.**

1. Я могу (умею) _____
2. Я могу (умею) _____
3. Я могу (умею) _____
4. Я могу (умею) _____
5. Я могу (умею) _____
6. Я могу (умею) _____
7. Я могу (умею) _____

Можешь продолжить список. Если тебе не хватит места, продолжи в чистой тетради.

2. Теперь снова возьми в руки фломастеры и подчеркни соответствующим цветом то, что относится к планируемым тобой профессиям.

3. Обсуди то, что ты написал(а), с друзьями и учителем (психологом). Эти перечни могут стать основой для разговора в классе, на уроке или тренинге, для собственных размышлений.

### Советы:

1. Постарайся при обсуждении спокойно слушать своих друзей, даже если тебе кажется, что они что-то приукрашивают.

2. Будь честным и объективным сам(а), когда рассказываешь о том, что ты можешь или умеешь.

3. Помоги друзьям вспомнить то, что они сами забыли о своих умениях или желаниях.



### Зачем знать свои возможности

Есть люди, которые довольны своей жизнью. Их очень много, они есть и вокруг тебя. А ты задумывался о том, какие качества, особенности поведения

им присущи, что их окружает? Ведь это не всегда богатство, власть, возможность отдыхать в красивых местах и другие атрибуты успешной жизни, которые часто ассоциируются с радостью, счастьем и свидетельствуют о том, что жизнь удалась.

Больше доволен жизнью тот, кто знает свои таланты, возможности, способности, ценности. Проведя анализ того, что ты можешь, ты найдешь опору не только в окружающих людях, но и в самом (самой) себе. В психологии успеха есть упражнение, которое надо делать каждый день: «В конце дня надо подумать и найти десять причин, по которым ты сам себя можешь сегодня похвалить (хороших дел, поступков, мыслей...).» Это могут быть как крупные, важные поступки, так и мелочи (например: заметил(а), что светит солнце, сделал(а) приятное другу/подруге, порадовал(а) себя или кого-то другого...).

Если работать в области, которая тебе по душе, в которой нужно задействовать сильные стороны, способности, таланты, ты обречен добиться успеха, счастья и признания. Способности развиваются ежедневно, а если ты работаешь с удовольствием, то эффективность развития во многом возрастает.



### *Задание «Дерево»*

У нашего «Я» много разных сторон. Есть «внешнее Я» — то, как мы хотим выглядеть в глазах других людей; «внутреннее Я» — как мы представляем самих себя; «Я в учебе»; «Я с друзьями»; «Я с учителями»; «Я с родными»; «Я в детском доме»; «Я в сфере своих интересов».

1. Попробуй на отдельном листе изобразить свое Я.

Нарисуй дерево. Каждая веточка — это одно из твоих «Я». Придумай для каждого из них рисунок или графический символ.

Получилась причудливая крона, которая отражает твою многогранность.

2. Но дерево не бывает без корней. Именно корни крепко держат его на земле и обеспечивают рост. Нарисуй их. Каждый из корней — это твое качество: настойчивость, доброта, привязанность, ум, сила, интересы, фантазии, способности. Напиши их на каждом из корней.

Подумай над тем, что получилось. Обсуди с друзьями и с теми, кому ты доверяешь.

### Тема 3. Проведем диагностику

В этой теме ты найдешь две методики. Первая — методика, разработанная Евгением Александровичем Климовым, она направлена на диагностику интересов в пяти профессиональных сферах. Вторая методика выявляет тип твоей личности. Ее автор — психолог Дж. Голланд предположил, что человек выбирает профессию на основе анализа того, сможет ли он реализовать в ней особенности своей личности (именно об этом мы говорили в Теме 2). Поэтому сначала надо провести диагностику личности, а потом подбирать профессии.



**Определи сферу, в которой тебе лучше выбирать профессию (опросник Е. А. Климова)**

Ты, наверное, уже знаешь, что мир профессий делится на пять сфер. Предположим, что после соответствующего обучения ты сможешь выполнять любую работу. А какая сфера тебе больше подходит? Определим это сейчас.

**Инструкция.** Если бы тебе пришлось выбирать только из двух возможностей, что ты предпочел бы? Под каждым номером ниже написаны два дела. В каждой паре дел выбери только одно, которое тебе больше нравится.

Отметь свой выбор в бланке ответов, который ты найдешь после текста вопросов.

#### Текст вопросов

1а. Ухаживать за животными	1б. Обслуживать машины, приборы (следить, регулировать)
2а. Помогать больным людям или лечить их	2б. Составлять таблицы, схемы, программы вычислительных машин
3а. Следить за качеством книжных иллюстраций, плакатов, художественных открыток, грампластинок	3б. Следить за состоянием, развитием растений
4а. Обрабатывать материалы (дерево, ткань, металл, пластмассу)	4б. Доводить товары до потребителя (рекламировать, продавать)
5а. Обсуждать научно-популярные книги, статьи	5б. Обсуждать художественные книги (или пьесы, концерты)
6а. Выращивать молодняк животных	6б. Тренировать товарищей (или младших) в выполнении каких-либо действий (трудовых, спортивных)
7а. Копировать рисунки, изображения (или настраивать музыкальные инструменты)	7б. Управлять каким-либо грузовым (подъемным или транспортным) средством
8а. Сообщать, разъяснять нужные людям сведения	8б. Художественно оформлять выставки (или участвовать в подготовке пьес, концертов)
9а. Ремонтировать вещи, изделия (одежду, технику), жилище	9б. Искать и исправлять ошибки в текстах, таблицах, рисунках

10а. Лечить животных	10б. Выполнять вычисления, расчеты
11а. Выводить новые сорта растений	11б. Конструировать, проектировать новые виды промышленных изделий (машины, одежду, дома)
12а. Разбирать ссоры, споры между людьми, убеждать, разъяснять, поощрять, наказывать	12б. Разбираться в чертежах, схемах, таблицах (проверять, уточнять, приводить в порядок)
13а. Наблюдать, изучать работу кружков художественной самодеятельности	13б. Наблюдать, изучать жизнь микробов
14а. Обслуживать, налаживать медицинские приборы, аппараты	14б. Оказывать людям медицинскую помощь при ранениях, ушибах, ожогах
15а. Составлять точные описания наблюдаемых явлений, событий, измеряемых объектов	15б. Художественно описывать, изображать события (наблюдаемые или представляемые)
16а. Делать лабораторные анализы в больницах	16б. Принимать, осматривать больных, беседовать с ними, назначать лечение
17а. Красить или расписывать стены помещений, поверхность изделий	17б. Осуществлять монтаж здания или сборку машин, приборов
18а. Организовать культпоходы сверстников или младших (в театры, музеи), экскурсии, турпоходы	18б. Играть на сцене, принимать участие в концертах
19а. Изготавливать по чертежам детали (машин, одежды), строить здания	19б. Заниматься черчением, копировать чертежи, карты
20а. Вести борьбу с болезнями растений, с вредителями леса, сада	20б. Работать на клавишных машинах (пишущей машинке, телетайпе, наборной машине)

### Лист ответов

<i>I</i>	<i>II</i>	<i>III</i>	<i>IV</i>	<i>V</i>
1а	1б	2а	2б	3а
3б	4а	4б	5а	5б
6а		6б		7а
	7б	8а		8б
	9а		9б	
10а			10б	
11а	11б	12а	12б	13а
13б	14а	14б	15а	15б
16а		16б		17а
	17б	18а		18б
	19а		19б	
20а			20б	

Теперь подсчитай количество отмеченных клеточек в каждом из столбцов и запиши в последней пустой строке. Тот столбец (те столбцы), в которых получилось наибольшее количество баллов, показывает сферу, в которой тебе следует искать профессию.

**Название типов профессий по столбцам:**

**I. «Человек — природа»** — все профессии, связанные с растениеводством, животноводством и лесным хозяйством.

**II. «Человек — техника»** — все технические профессии.

**III. «Человек — человек»** — все профессии, связанные с работой с людьми, с общением.

**IV. «Человек — знак»** — все профессии, связанные с подсчетами, цифровыми и буквенными знаками, в том числе музыкальные специальности.

**V. «Человек — художественный образ»** — все творческие специальности.

Обсуди результаты задания с друзьями.

Для педагога важно, чтобы был высокий интерес в сфере «человек — человек», но также важно выяснить, к какой сфере еще ты проявляешь интерес. Именно на стыке сфер и следует выбирать конкретную профессию (например: учитель математики — это интерес в сфере «человек — знак», учитель биологии — к сфере «человек — природа» и т. д.).



**Определи свой профессионально ориентированный тип личности (опросник Дж. Холланда)**

Каждый человек по личностным качествам соответствует определенному типу профессий. Данная методика призвана помочь выбрать профессию с учетом, в первую очередь, личностных особенностей.

**1 этап**

**Инструкция.** Вам необходимо как бы «примерить» на себя шесть утверждений, касающихся различных типов профессий, найти им место в таблице и отметить.

	<i>Абсолютно верно</i>	<i>Скорее верно</i>	<i>Не верно</i>	<i>Не знаю</i>
1				
2				
3				
4				
5				
6				

**Утверждение 1.** Ты — практик, склонный заниматься конкретными делами. Предпочитаешь работу, приносящую конкретные, осязаемые результаты. Тебя не пугает физический труд. Тебя интересует работа с техникой, требующая практического склада ума, развитых двигательных навыков.

**Утверждение 2.** Ты скорее теоретик, чем практик. Тебе нравится заниматься изучением, исследованием какой-либо проблемы, получать новые знания. Ты предпочитаешь работу, приносящую радость познания, а иногда и радость открытия, работу, требующую абстрактного склада ума, способностей к анализу и систематизации информации, широкого кругозора.

**Утверждение 3.** Ты — «коммуникатор», любящий работать с людьми и для людей, поэтому тебя, вероятно, заинтересует работа, связанная с обучением, воспитанием, обслуживанием клиентов, оказанием помощи нуждающимся и т. п. Тебе интересна эмоционально насыщенная, живая работа, предполагающая интенсивное взаимодействие с людьми и умение общаться.

**Утверждение 4.** Тебе нравится работать с документами, текстами, цифрами, в том числе с использованием компьютерных средств. Спокойная работа, без особого риска, с четким кругом обязанностей. Она может быть связана с обработкой информации, с расчетами, вычислениями, требующими точности, аккуратности, усидчивости. Тебе хотелось бы избежать частого общения, необходимости управлять другими людьми и отвечать за их действия.

**Утверждение 5.** Ты — организатор, ориентированный на активную преобразовательную деятельность. Ты предпочитаешь работу, дающую относительную свободу, самостоятельность, обеспечивающую положение в обществе, превосходство над другими, материальное благополучие; работу азартную и рискованную, требующую инициативности, предприимчивости, воли, умения брать ответственность на себя.

**Утверждение 6.** Ты, вероятно, «свободный художник». Тебе подходят виды деятельности, дающие возможность творческого самовыражения, где нет жесткого режима, формальностей; работа, дающая простор фантазии, требующую воображения, развитого эстетического вкуса, специальных способностей (художественных, литературных, музыкальных).

## 2 этап

**Инструкция.** Предположим, что после соответствующего обучения ты сможешь выполнять любую работу. Из предложенных ниже пар профессий надо выбрать одну, которая тебе больше подходит (с учетом твоих способностей и возможностей). Рядом с названием профессии в скобках стоит код. В бланке ответов, напротив кода выбранной профессии, поставь знак «+». Подсчитай количество плюсов в каждой строке. Например, из пары «инженер» — «социолог» тебе интереснее профессия социолога. Код этой профессии — 2. Значит, в бланке ответов в графе «код профессий» надо поставить «+» рядом с цифрой 2.

**Бланк ответов:**

<i>Код профессии</i>	<i>Выбор (фиксировать плюсом)</i>	<i>Сумма плюсов</i>
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		

Инженер (1) — Социолог (2)  
Кондитер (1) — Священнослужитель(3)  
Повар (1) — Статистик (4)  
Фотограф (1) — Торговый администратор (5)  
Механик (1) — Дизайнер (6)  
Философ (2) — Врач (3)  
Эколог (2) — Бухгалтер (4)  
Программист (2) — Адвокат (5)  
Кинолог (2) — Литературный переводчик (6)  
Страховой агент (3) — Архивист (4)  
Тренер (3) — Телерепортер (5)  
Следователь (3) — Искусствовед (6)  
Нотариус (4) — Брокер (5)  
Оператор ЭВМ (4) — Манекенщица (6)  
Фотокорреспондент (5) — Реставратор (6)  
Озеленитель (1) — Биолог-исследователь (2)  
Водитель (1) — Бортпроводник (3)  
Метролог (1) — Картограф (4)  
Радиомонтажник (1) — Художник по дереву (6)  
Геолог (2) — Переводчик-гид (3)  
Журналист (5) — Режиссер (6)  
Библиограф (2) — Аудитор (4)  
Фармацевт (2) — Юрисконсульт (3)  
Генетик (2) — Архитектор (6)  
Продавец (3) — Оператор почтовой связи (4)  
Социальный работник (3) — Предприниматель (5)  
Преподаватель вуза (3) — Музыкант-исполнитель (6)  
Экономист (4) — Менеджер (5)  
Корректор (4) — Дирижер (6)  
Инспектор таможни (5) — Художник-модельер (6)  
Телефонист (1) — Орнитолог (2)  
Агроном (1) — Топограф (4)

Лесник (1) — Директор (5)  
Мастер по пошиву одежды (1) — Хореограф (6)  
Историк (2) — Инспектор ГАИ (4)  
Антрополог (2) — Экскурсовод (3)  
Вирусолог (2) — Актер (6)  
Официант (3) — Товаровед (5)  
Главный бухгалтер (4) — Инспектор уголовного розыска (5)  
Парикмахер-модельер (6) — Психолог (3)  
Пчеловод (1) — Коммерсант (5)  
Судья (3) — Стенографист (4)

**Обработка результатов.** Подсчитай количество плюсов в бланке ответов. Максимальное количество плюсов указывает на принадлежность к одному из шести типов. Дальше ты найдешь их описание. Цифры в описании соответствуют коду профессии в бланках ответов в первой и второй частях опросника.

### ***1. Реалистический тип***

Профессионалы данного типа склонны заниматься конкретными вещами и их использованием, отдают предпочтение занятиям, требующим применения физической силы, ловкости. Ориентированы в основном на практический труд, получение быстрого результата деятельности. Способности к общению с людьми, формулировке и изложению мыслей развиты слабее.

Чаще люди этого типа выбирают профессии механика, электрика, инженера, агронома, садовода, кондитера, повара и другие профессии, которые предполагают решение конкретных задач, наличие подвижности, настойчивости, связь с техникой. Общение не является ведущим в структуре деятельности.

### ***2. Интеллектуальный тип***

Профессионалы данного типа отличаются аналитичностью, рационализмом, независимостью, оригинальностью, не склонны ориентироваться на социальные нормы. Обладают достаточно развитыми математическими способностями, хорошо формулируют и излагают мысли, имеют склонность к решению логических, абстрактных задач. Люди этого типа предпочитают профессии научно-исследовательского направления: ботаник, физик, философ, программист и т. д., при выполнении деятельности необходимы творческие способности и нестандартное мышление. Общение не является ведущим видом деятельности.

К этому типу относятся такие профессии, как бухгалтер, патентовед, нотариус, топограф, корректор и др., направленные на обработку информации, предоставленной в виде условных знаков, цифр, формул, текстов. Сфера общения в таких видах деятельности ограничена и не является ведущей, что вполне



устраивает данный тип личности. Коммуникативные и организаторские способности развиты слабо, но зато прекрасно развиты исполнительские качества.

### ***3. Социальный тип***

Профессионалы данного типа гуманны, чувствительны, активны, ориентированы на социальные нормы, способны к сопереживанию, легко считывают эмоциональное состояние другого человека.

Обладают хорошими вербальными (словесными) способностями, с удовольствием общаются. Математические способности развиты слабее.

Люди этого типа ориентированы на труд, главным содержанием которого является взаимодействие с другими людьми, возможность решать задачи, предполагающие анализ поведения и обучения людей. Возможные сферы деятельности: обучение, лечение, обслуживание и другие, требующие постоянного контакта и общения с людьми, способностей к убеждению.

### ***4. Конвенциональный тип***

Профессионалы данного типа практичны, конкретны, не любят отступать от задуманного, энергичны, ориентированы на социальные нормы.

Предпочитают четко определенную деятельность, выбирают цели и задачи, обусловленные традициями и социально одобряемые. В основном выбирают профессии, связанные с канцелярскими и расчетными работами, с созданием и оформлением документов, установлением количественных соотношений между числами, системами условных знаков.

### ***5. Предприимчивый тип***

Профессионалы данного типа находчивы, практичны, быстро ориентируются в сложной обстановке, склонны самостоятельно принимать решения, социально активны, лидеры; имеют тягу к приключениям (возможно, авантурным). Обладают достаточно развитыми коммуникативными способностями. Не предрасположены к занятиям, требующим усидчивости, длительной концентрации внимания. Предпочитают деятельность, требующую проявления энергии, организаторских способностей. Профессии: предприниматель, менеджер, продюсер и др., связанные управлением разными людьми в разных ситуациях.

### ***6. Артистический тип***

Профессионалы данного типа оригинальны, независимы в принятии решений, редко ориентируются на социальные нормы и одобрение, обладают необычным взглядом на жизнь, гибкостью и скоростью мышления, высокой эмоциональной чувствительностью. Отношения с людьми строят, опираясь на свои ощущения, эмоции, воображение, интуицию. Обладают хорошей реакцией и обостренным восприятием. Любят и умеют общаться. Профессиональная пред-

расположенность в наибольшей степени связана с актерско-сценической, музыкальной, изобразительной деятельностью.

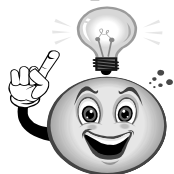


### *Вернемся к кластеру*

Найди в своей тетради кластер, который ты делал(а) в первой теме. Посмотри на него. Что ты изменил(а) бы в нем сейчас? Допиши, что хочется изменить. Если изменений возникло много или в твоих планах появилась новая профессия, сделай новый кластер. При его составлении можешь посоветоваться с психологом, учителями или школьными друзьями. Это задание ты можешь выполнить в свободное время и обсудить его на следующем занятии.

## *Тема 4. Психологическая готовность к выбору профессии*

На протяжении своей жизни человек делает в среднем от пяти до десяти выборов в сфере карьеры и мира профессий — выбор места учебы, работы, ступеней карьеры, дополнительной профессионализации и пр. Какими знаниями и умениями (помимо профессиональных) необходимо обладать, чтобы сделать правильный выбор?



### *Информация*

#### **Что такое профессиональная готовность**

Еще в 1950-е годы было сформулировано понятие «профессиональная готовность». Уровень профессиональной готовности определяется тем, насколько человек, совершающий профессиональный выбор, учитывает конкретные особенности своей ситуации выбора, насколько его профессиональное развитие и круг решаемых им проблем соответствуют тому уровню, который обычно достигают люди его возраста и социального статуса.

Основными характеристиками профессиональной готовности являются

- автономность;
- информированность о своих особенностях, мире профессий и конкретной профессии и соотнесение этой информации со своими особенностями;
- умение принимать решения;
- умение планировать;
- положительное эмоциональное отношение к необходимости сделать выбор и принимать решения.

Наличие этих свойств личности и умений даст тебе уверенность в выборе профессии и места учебы, но, прежде чем рассказывать о них, проведем диагностику.



### *Определи уровень своей профессиональной готовности (опросник А. П. Чернявской)*

**Инструкция.** Вам предлагается ряд утверждений об особенностях Ваших представлений о мире профессий. Если Вы согласны с тем, что написано в утверждении, то в бланке листа ответов поставьте знак «+», если не согласны — знак «-». Постарайтесь не думать долго над ответом, нас интересует Ваша первая реакция. Отвечать необходимо на каждый вопрос, не пропуская ни одного. Надеемся на вашу искренность. Заранее благодарим.

Ты можешь выполнить эту методику, пройдя по ссылке [https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSf-FBql\\_KwfiupWfRvpEFmr9oZ2LwihL7xt2EurOEIdLUoiRA/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSf-FBql_KwfiupWfRvpEFmr9oZ2LwihL7xt2EurOEIdLUoiRA/viewform?usp=sf_link) или отвечая на следующие вопросы:

1. Я отношусь к тем людям, которые выбирают не конкретную профессию, а уровень образования.
2. Я не принимаю серьезных решений мгновенно.
3. Когда мне нужно решиться на какое-то важное дело, я самым серьезным образом оцениваю свои способности.
4. Я знаю, в каких условиях буду работать.
5. Я анализирую свое прошлое.
6. Я тяжело переношу неудачи в жизни.
7. Я знаю обязанности, которые буду выполнять на работе.
8. Меня обязательно будут уважать за мои знания и опыт.
9. Я ищу в прошлом истоки того, что со мной происходит в настоящем.
10. Мне не нравится, что поиск дела по душе требует больших усилий.
11. Все мои действия подчинены определенным целям.
12. У меня вошло в привычку думать о том, что со мной происходило раньше.
13. По моему мнению, знание будущей работы до мельчайших подробностей не убережет от разочарований.
14. Я приложу все усилия, чтобы получить основательные знания и навыки хотя бы в одной области (практической или теоретической).
15. У меня вошло в привычку анализировать важные события моей жизни.
16. Я ничего не делаю без причины.
17. Меня вполне устраивает моя пассивность.
18. Я задумываюсь о том, что меня ждет в будущем.
19. Я предпочитаю спокойную, малоответственную работу.
20. Я отношусь к тем людям, которые поступают необдуманно.
21. Я буду менять работу до тех пор, пока не найду то, что мне нужно.
22. Первая же крупная неудача может «выбить меня из седла».
23. Я не задумываюсь о своем будущем.
24. Я не выберу работу, требующую большой отдачи.
25. Я знаю самого себя.
26. Я буду добиваться своего, даже если это вызовет недовольство родных и близких.
27. Чем больше профессий я узнаю, тем легче мне будет выбрать.
28. Мне не нравится быть самостоятельным.

29. Я не собираюсь заранее планировать уровень образования, который хотел бы получить.

30. Меня страшат ситуации, в которых я должен сам принимать решения.

31. Я не жалею времени на обдумывание вариантов сложных математических задач.

32. Когда меня постигают неудачи, я начинаю думать, что ни на что не способен.

33. Я не представляю себя работником, решающим производственные и личные проблемы, связанные с производством.

34. Я вряд ли смог бы выполнить производственные задания без помощи руководителя.

35. Мне трудно узнать о перспективах, которые дает профессия.

36. Я считаю, что интуиция основана на знании.

37. Чтение справочников о профессиях ничего мне не дает.

38. У меня нет устойчивого мнения по поводу профессионального будущего.

39. В моей жизни мало успехов.

40. Я стремлюсь целенаправленно узнавать о профессиях, учебных заведениях и местах работы.

41. Я очень беспокоюсь, смогу ли справиться с трудностями, а возможно, и неудачами в профессиональной жизни.

42. Я признаю только обдуманый риск.

43. Многие планы срываются из-за моей неуверенности в себе.

44. Я отношусь к тем людям, которые живут настоящим.

45. Я с детства привык доводить начатое до конца.

46. Я боюсь делать важные шаги в своей жизни.

47. Я знаю, что мне интересно.

48. Было время, когда я строил образ «идеальной профессии» без конкретного названия.

49. Когда я иду на компромисс, у меня портится настроение.

50. Я готов приложить много усилий, чтобы добиться того, что мне нужно.

51. Я знаю, чего я добьюсь в жизни.

52. Я могу назвать профессии, которые интересовали меня в детстве.

53. Я мало задумываюсь о своей жизни.

54. Я не могу определить отношения к тому, что мне необходимо принимать решения.

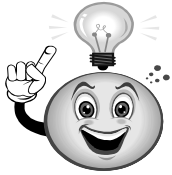
55. В оценке профессий эмоции у меня играют большую роль.

56. Если я чего-то очень захочу, преодолею любые препятствия.

57. У меня нет определенных требований к будущему.

58. При принятии решений я полагаюсь на интуицию.
59. Мне не нравится, когда от меня требуют инициативы и активности.
60. Я знаю, что у меня есть черты характера, необходимые для моей профессии.
61. Я — соломинка, влекомая течением жизни.
62. Когда я думаю о том, что мне нужно выбирать профессию и место работы (учебы), у меня портится настроение.
63. Выбирая из двух или нескольких возможностей, я полагаюсь на ту, что внешне более привлекательна.
64. Своим поведением в настоящем я строю фундамент для будущего.
65. Если что-то помешает мне получить выбранную профессию, я легко поменяю ее на другую.
66. Я никогда не задумывался, по каким законам устроен мир профессий.
67. Я считаю, что люди, которые многого достигли в жизни, знали, почему они поступают так, а не иначе.
68. Практическая работа (в кружках, на УПК, практике) очень помогла мне понять мир работ.
69. Я с трудом уживаюсь с другими людьми.
70. Я сознательно стремлюсь к достижению намеченных целей.
71. Любой данный мне совет может поколебать мой выбор.
72. Я знаю, что для меня в жизни важно.
73. Я не доверяю тому, что написано в книгах о профессиях.
74. Я планирую свою жизнь хотя бы на неделю вперед.
75. Я не знаю, почему выбрал именно эту профессию.
76. Лучший способ познакомиться с профессией — поговорить с тем, кто работает в этой сфере.
77. Мне не нравится, когда я много думаю о будущем.
78. В учебном заведении я получаю все необходимые знания и больше никогда учиться не буду.
79. Я знаю область, в которой добьюсь больших успехов, чем в других.
80. Заранее известных способов изучения мира профессий не существует.
81. Мне не нравится, когда много рассуждают том, кем быть.
82. Мне трудно спланировать свою жизнь даже на неделю вперед.
83. Я считаю, что в обществе все равны по своему положению.
84. Большинство сведений о профессиях я воспринимаю как ненужные.
85. Фактически я выбрал (выбираю) учебное заведение, не думая, где буду работать после его окончания.
86. Мне все равно, будут ли меня уважать на работе как профессионала.
87. В своих поступках я всегда опираюсь на проверенные сведения.





## Информация

### Компоненты профессиональной готовности

1. **Автономность** — это способность человека к самоопределению «на основе собственного законодательства», самостоятельному решению, управлению своими поступками, независимость и в то же время ответственность. Автономный человек может отделить свои цели от целей родителей и других значимых лиц; стремится иметь глубокие знания и навыки хотя бы в одной области, накапливать опыт; ориентирован на успех; знает шаги, которые необходимо предпринять для приобретения знаний и навыков; принимает на себя ответственность за собственные действия; умеет прогнозировать свой профессиональный рост; инициативен и изобретателен в реализации своих возможностей. Его решения в мире профессий реальны и опираются на его знания о себе и о мире профессий, он понимает, что иногда надо идти на компромисс. Для развития автономности человек должен ощутить свою независимость от родителей или других значимых лиц (в делах, мыслях, поступках); от внешней детерминации своего поведения он должен перейти на самодетерминацию; он должен осознавать свой идеальный образ «Я» и стремиться к его достижению.

2. Для того чтобы принять зрелое карьерное решение, человек должен обладать достаточной **информацией**. О мире профессий в целом: знать о том, как устроен мир профессий; что такое культура труда, трудовая дисциплина, как планируется работа, как рассчитывается оплата труда; отдельные профессии; как можно приобрести ту или иную профессию; как искать работу; какой уровень образования необходим; как удержаться на работе, совершенствовать свой профессионализм и продвигаться по профессиональной лестнице. (2) Информация об отдельных профессиях или группах профессий: условия работы; требования профессии к человеку; требования к уровню образования и конкретные места получения образования; перспективы профессионального роста.

Информация не будет иметь эффекта, пока человек не готов принять ее. Чтобы искать информацию и быть готовым воспринять и понять ее, человек должен обладать достаточным уровнем самоосознания («человек не готов получать информацию, пока чувство собственной значимости не будет достаточно велико»). Кроме того, для принятия адекватного решения лучше обладать комплексной информацией, полученной из различных источников, и активно искать ее дополнительно.

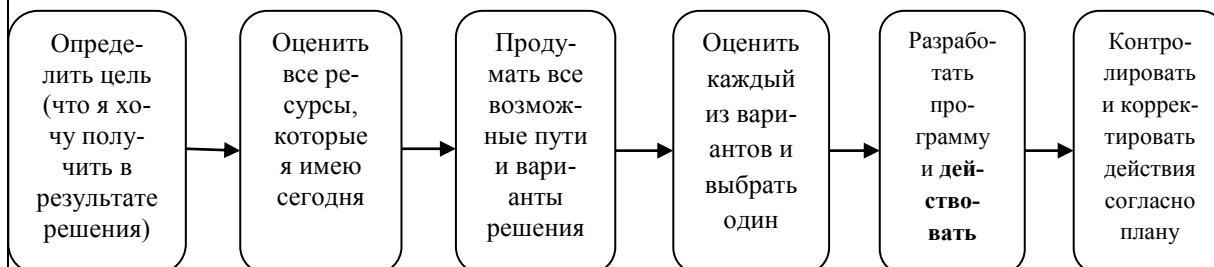
3. Первым условием **умения принимать решения** является способность человека понять, что данная ситуация требует решения. Второе условие — ав-



тономность и самостоятельность. Третьим важным условием овладения умением принимать решения является знание алгоритма принятия решения.

Все крупные и важные шаги человека в профессиональной жизни объединяет одно — всегда есть варианты, требующие оценки, на основе которой принимается решение.

Общий алгоритм принятия решения включает следующие этапы:



Остановимся на одном моменте: решение не должно быть «тупиковым». Тупиковое решение возникает, например, когда человеку не до конца ясна цель; для выбранного варианта у него нет ресурсов; решение сформулировано противоречиво и др.

Для того чтобы принимать эффективные решения, человек должен обладать определенными качествами, способностями, знаниями и навыками, такими как любознательность (желание и умение собирать и накапливать информацию); предвидение, предусмотрительность (способность предвосхищать проблемы и заранее готовить запасные варианты); здравый смысл, проницательность (способность соотнести имеющуюся информацию с рассматриваемой проблемой и оценить ее); решительность (способность поручиться за принятое решение и взять на себя ответственность за него); делегирование полномочий (умение эффективно разделить с кем-то авторитет и ответственность; планирование; оценка риска; ответственность за риск; контроль).

4. В **планировании** обычно выделяют долгосрочное (примерно на десять и более лет вперед), среднесрочное (несколько месяцев или лет) и краткосрочное (несколько дней, недель) планирование. Говоря о профессиональных выборах, мы представляем путь, имеющий определенную протяженность во времени. Соответственно, человек, находясь в одной из точек этого пути, является результатом своего развития в прошлом и предполагает определенное развитие в будущем. Планирование жизненного пути, скорее всего, идет как наметка основных жизненных вех. Причем это «вехи» могут быть разные: временные (например, «к 30 годам встать на ноги», хотя путь к этому не указан); событийные (например, «стать врачом», «окончить вуз» — без четкого указания возраста совершения события).

Очень эффективна при планировании схема, разработанная Е. А. Климовым. Она включает главную цель (кем я буду, чего достигну); цепочку более конкретных целей (место учебы, первая работа, дальнейшие перспективы); пути и средства достижения ближайших жизненных целей (ознакомление, проба сил, самообразование и т. п.); возможные внешние препятствия; оценку своих возможностей; запасные варианты.

В исследованиях Е. И. Головахи и А. А. Кроника были выделены также некоторые характеристики перспективы (жизненного плана):

- *Реалистичность* — способность личности разделять в представлениях о будущем реальность и фантазию, концентрировать усилия на том, что имеет реальные основания для реализации в будущем.

- *Оптимистичность* — соотношение положительных и отрицательных прогнозов относительно своего будущего; степень уверенности в том, что ожидаемые события произойдут в намеченные сроки.

- *Дифференцированность* — разделение будущего на последовательные этапы.

5. *Эмоциональное отношение* и эмоциональная включенность оказывают на принятие решения большое влияние. Осознавать свои эмоции, причины, по которым они возникли, очень важно. Только тогда мы можем контролировать их и изменять в случае необходимости. Принятие решения обычно связано у человека с эмоциональными переживаниями (радости, тревожности, неуверенности, счастья и др.), которые оказывают на него большое влияние.

Эмоциональная включенность в выбор и преобладание положительных эмоций — один из важнейших показателей профессиональной готовности. Негативное отношение к необходимости принять решение, касающееся будущего, может затянуть этот процесс, в результате решение окажется ошибочным.

Эмоциональный компонент профессиональной готовности проявляется в общем настрое человека, точнее в

- положительном эмоциональном настроении;
- жизненном оптимизме;
- эмоциональной уравновешенности;
- переносимости неудач.

## Тема 5. Я учусь планировать

Слово «планировать» некоторым может показаться скучным и слишком «взрослым». И все же разумные люди тем и отличаются от неразумных, что могут предвидеть и планировать. Попробуй и ты.



### Моя профессия

Собери информацию о профессии, которая тебе нравится (или о нескольких профессиях). Где ее собирать, ты уже знаешь. Запиши то, что ты узнал(а):

• Я узнавал(а) о профессии:

---

• Где ее можно получить?

---

• Какой уровень образования требуется?

---

• Каково содержание работы?

---

• Какие требования предъявляются к работнику?

---

• Каков уровень оплаты труда?

---

• Насколько легко найти работу по этой профессии?

---

• Где конкретно я смогу работать?

---

• В каких случаях нельзя работать по этой профессии?

---

В заполнении этой таблицы тебе поможет профессиограмма учителя (см. Тему 6). Но все же постарайся сначала сам(-а) ответить на все вопросы, а затем

сравнить свои представления о профессии учителя с ее описанием в профессиограмме.

Сравни свое представление о профессии с представлениями одноклассников, обсудите все возникающие у вас вопросы и сомнения с учителем.



## Информация

### Где найти информацию о профессиях

1. Информация о профессиях содержится в профессиограммах (специально созданных описаниях профессий), книгах, фильмах (одну из профессиограмм учителя ты найдешь при освоении Темы 6).

2. Можно спросить взрослых — учителей, родителей, родственников.

3. В библиотеках: энциклопедии «Твоя профессия», «Моя профессия»; журналы, в которых есть описания профессий; книги о людях, работающих по той или иной профессии.

4. В Интернете: профессиограммы, например, на сайте [profigrama.ru](http://profigrama.ru)

5. В «Едином тарифно-квалификационном справочнике» (ЕТКС). ЕТКС состоит из двух разделов — профессий рабочих и должностей служащих. В нем содержится описание требований к нескольким тысячам профессий. Описание каждой профессии состоит из двух разделов: «Характеристика работ» и «Должен знать».



В последнее время все чаще появляются новые профессии, в том числе в сфере образования. Их можно найти, например, в **Атласе новых профессий** (<https://atlas100.ru/catalog/>). Посмотри одну из предполагаемых профессий — игропедагог.



### ИГРОПЕДАГОГ

Профессия появится после 2020 г.

Специалист, который создает образовательные программы на основе игровых методик, выступает игровым персонажем. В школах будет замещать традиционного учителя. В России традиционно существуют развитые традиции игропедагогики в школах, но проникновение игр в школы сейчас в основном ограничено нормативно-правовой базой.



## Информация

### Схема планирования

Известный ученый, профессор Е. А. Климов разработал схему профессионального планирования, которая включает в себя

- 1) главную цель (кем я буду, чего достигну, какой трудовой вклад внесу);
- 2) цепочку более близких конкретных целей (где буду учиться, первая работа, перспективы);
- 3) пути и средства достижения ближайших жизненных целей (что я буду делать уже сейчас — где и как знакомиться с профессией, пробовать свои силы, заниматься самообразованием и т. п.);
- 4) возможные внешние препятствия;
- 5) мои возможности;
- 6) запасные варианты.



### Практическое задание

В дополнительной тетради выполни планирование своей профессии, следуя этапам этой схемы. Ты можешь выбрать любую форму планирования: написать ответ на каждый вопрос, сделать схему, разработать маршрут планирования, серии рисунков.



### Я через десять лет

Нарисуй два рисунка: «Я сейчас» и «Я через десять лет». Изобрази как можно больше деталей.

Сравни эти рисунки:

- Что изменилось на втором рисунке?
- Что нарисовано на рисунках — твой образ, работа, отдых?
- Насколько они тебе нравятся?
- Насколько реально достичь то, что ты нарисовал(а)?

## Тема 6. Разные грани профессии «учитель»

Педагогические профессии очень многогранны и разнообразны. Например, по уровню общения с детьми можно выбрать работу, лишь немного связанную с общением (методист) или предполагающую очень интенсивное общение (педагог-организатор); можно работать только с маленькими детьми (воспитатель в детском саду), только со старшеклассниками или с детьми от 7 до 17 лет; можно быть узким специалистом в одном предмете или, получив дополнительное образование, преподавать сразу несколько предметов и т. д.

У любого учителя много разных видов работ, он выполняет много функций (функции — обязанности, круг деятельности, назначение, роль учителя) [Крутецкий, 1976]:

**1. Информационная функция** — предусматривает качественную трансляцию учащимся определенной учебной информации.

**2. Развивающая функция** — направлена на развитие у учащихся воображения, мышления, речи, различных умений и навыков и т. д., то есть полное личностное развитие ребенка.

**3. Ориентирующая функция** — предполагает осуществление ориентации учащихся в многообразии информации и представляющих ее источников, а также помощь в выборе верных нравственных ценностей.

**4. Мобилизационная функция** — предполагает мобилизацию всех имеющихся знаний и умений для осуществления профессиональной деятельности.

**5. Конструирующая функция** — конструирование учебного занятия, внеклассной деятельности, самостоятельных работ, общение с учащимися и т. д.

**6. Коммуникативная функция** — направлена на осуществление продуктивного общения с учащимися, родителями, администрацией образовательного учреждения и т. д.

**7. Организационная функция** — предполагает организацию учащихся, педагогов, родителей и самого себя в рамках определенной деятельности (урока, внеклассных занятий, походов, экскурсий и т. д.).

**8. Исследовательская функция** — предусматривает умение осуществлять исследование как отдельного учащегося, так и группы учащихся с целью выявить определенные качества и уровни их развития.



### Практическое задание

Заполни таблицу:

<i>Функции педагога</i>	<i>Примеры из твоей жизни и учебы: когда твои учителя выполняли эту функцию</i>	<i>Какие качества личности и знания тебе нужны для выполнения этой функции?</i>
Информационная		

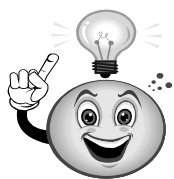
<i>Функции педагога</i>	<i>Примеры из твоей жизни и учебы: когда твои учителя выполняли эту функцию</i>	<i>Какие качества личности и знания тебе нужны для выполнения этой функции?</i>
Развивающая		
Ориентирующая		
Мобилизационная		
Конструирующая		
Коммуникативная		
Организационная		
Исследовательская		

Напомним: подсказки о качествах личности можно найти в Части 2.

Гораздо полезнее выполнять это задание в группе одноклассников (3-5 человек), а в таблицу записывать результаты обсуждения.

**Вопросы:**

- Какие функции выполняли лидер вашей группы и ее секретарь?
- Какие умения развивали у себя все члены группы?



**Информация**

**Профессиограмма «Учитель»**

**Характеристики:**

Виды труда: образование.

Профессиональная направленность: человек — человек.

Сферы деятельности: образование.

**Содержание труда:**

Учитель создает будущее страны, так как от его труда во многом зависит разносторонность развития знаний нового поколения, его убеждения, мировоз-

зрение, нравственные качества. Учитель должен любить свой предмет и передавать знания другим, его должен увлекать сам процесс обучения и воспитания человека. Успех педагогической деятельности во многом зависит от коммуникативных способностей учителя, от его умения наладить правильные взаимоотношения с детьми. Большинство специалистов, получивших педагогическое образование, работают в общеобразовательной школе учителями начальных классов, преподавателями отдельных дисциплин. Учитель также может работать в школах-интернатах, вечерних школах, колледжах, дошкольных учреждениях.

*Должен знать:* предмет, психологию, педагогику, основы воспитания.

### **Профессионально важные качества:**

- наблюдательность;
- распределение внимание;
- терпение;
- выдержка;
- волевые качества;
- выразительная речь;
- эмоциональность;
- умение грамотно выражать свои мысли.

### **Медицинские противопоказания:**

- сердечно-сосудистые заболевания;
- нервной системы;
- органов зрения;
- органов слуха.

*Пути получения профессии:* организации высшего и среднего профессионального образования (колледжи).

*Родственные профессии:* преподаватель вуза или колледжа [Учитель ... , 2022]



### **Практическое задание**

**Проведи анализ профессиограммы и ответь на вопросы:**

1. Какие профессионально важные качества, с твоей точки зрения, у тебя хорошо развиты?

---

2. Какие профессионально-важные качества, с твоей точки зрения, у тебя развиты недостаточно?



---

---

3. Есть ли у тебя медицинские противопоказания к работе учителем?

---

---

***Комментарии:***

1. Если тебе хочется больше знать о том, насколько у тебя развиты профессионально-важные качества, лучше пригласить в класс психолога, чтобы он провел диагностику и рассказал о ее результатах. Некоторые психологические методики можно найти на различных сайтах в интернете. Но эти сайты не всегда содержат методики, соответствующие всем требованиям психодиагностики, и не всегда дают полное и правильное объяснение полученных результатов. Поэтому лучше обратиться к специалисту.

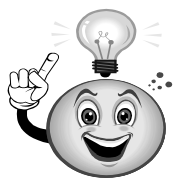
2. Если ты предполагаешь наличие противопоказаний, необходимо уже сейчас пройти медицинское обследование. Если противопоказания серьезные, лучше подумать о «запасной» профессии, для освоения и работы в которой состояние здоровья не является препятствием.

## Тема 7. Азы педагогической техники

Во все времена люди задумывались о том, каким должен быть учитель. Великие мыслители и педагоги прошлого писали о качествах, которыми должен обладать педагог, о том, кого можно считать мастером в педагогике и образовании. Ты, наверное, читал(а) эти размышления на уроках по педагогике.

Нина Васильевна Кузьмина, виднейший исследователь педагогики, описала структуру педагогического мастерства. С ее точки зрения, мастерство учителя составляют направленность его личности, то есть те идеалы и ценности, которые лежат в основе работы; глубокие знания по педагогике, психологии, преподаваемому предмету и общий широкий кругозор; педагогические способности; педагогическая техника. Обращаясь к этой теме, мы поговорим об одном из компонентов педагогического мастерства — педагогической технике.





## Информация

### Педагогическая техника

Педагогическая техника — совокупность приемов, способствующих гармоничному единству внутреннего содержания деятельности учителя и внешнего его выражения.

В реальной практике работы учителя именно владение педагогической техникой выражает его мастерство и уровень развития педагогических способностей. Определение говорит о гармонии внутреннего и внешнего, о том, что педагог, обладая знаниями, должен донести их до учеников; обладая умениями — так их показать и рассказать о них, чтобы дети научились делать сами. Педагогическая техника — это комплекс умений, позволяющих учителю видеть, слышать и чувствовать своих учеников и воспитанников.

#### Две группы компонентов педагогической техники

##### Умение управлять собой:

- *владение своим телом* (физическое здоровье, выносливость, способность контролировать мимику и пантомимику и использовать их для достижения целей обучения и воспитания);

- *управление эмоциональным состоянием* (ровный положительный эмоциональный фон, умение не накапливать отрицательные эмоции, способность выражать эмоции и использовать их в своих целях);

- *техника речи* (постановка голоса, дыхания, управление темпом и тембром речи);

- *социальный интеллект* (внимание, воображение, эмпатия, социальная чувствительность)

##### Умение взаимодействовать с личностью и коллективом в процессе решения педагогических задач:

- *дидактические умения;*
- *организаторские умения;*
- *коммуникативные умения;*
- *педагогические технологии;*
- *техника предъявления требований;*
- *техника оценивания (поощрения и порицания)* и т. д.



## Практические задания

Первая группа заданий и упражнений направлена на изучение и развитие **мимики**. Выражением лица (а это и есть мимика) учитель может многое сказать.

А. Перечисли эмоции и чувства, которые можно выразить мимикой, постарайся назвать не менее десяти:

1.	2.
3.	4.
5.	6.
7.	8.
9.	10.

Чтобы выполнить упражнение, тебе понадобятся другие люди. Можно поиграть дома в выходные или вечером, в классе.

Б. Каждый из участников загадывает эмоцию (никому не говоря) и изображает ее мимикой. Остальные должны ее угадать. Победитель получает один балл.

В. Другой вариант — один участник называет эмоцию, и все вместе соревнуются в том, кто лучше ее изобразит. Победитель также получает балл.

Г. Подключаем позу и движение. Нужно изобразить эмоцию не только лицом, но и соответствующей позой.

Д. Смайлики — это тоже выражение эмоций. Попробуй выразить те же эмоции на своем лице. Если занимаешься один (одна), потребуется зеркало.

Е. Ответь на следующие вопросы:

- Существуют ли ограничения на мимические выражения учителя?
- Выражение каких эмоций и в каких ситуациях учителю следует сдерживать?



Вторая группа заданий и упражнений — на понимание роли *пространства* в работе и общении. Информация о зонах пространства — в окне информации, а пока — задания:

### **А. Разбери следующие примеры [Чернявская, 2001]:**

**Пример 1.** Учитель приходит в класс и видит, что первые парты свободны, а на последних ученики сидят очень тесно.

**Пример 2.** Учитель разговаривает с коллегой, и при этом коллега все время пытается отступить назад. Чем может быть вызвано подобное явление?

**Пример 3.** Учитель-новичок замечает, что другие учителя и ученики стараются держаться от него «на расстоянии», и воспринимает это как сигнал, что он чужой, никто не хочет с ним устанавливать дружеские отношения, очень болезненно переживает это.

**Пример 4.** Учитель чувствует напряжение в классе, из-за того, что парты стоят очень близко к доске. Чем вызвано напряжение? Каким образом можно изменить данную ситуацию?

### **Б. Упражнение**

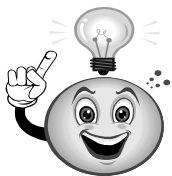
В упражнении участвуют два человека. Остальные члены группы (класса) внимательно наблюдают за происходящим. Двое участников садятся на стулья, повернутые спинками друг к другу, расположенные на расстоянии около двух метров. Таким образом, они оказываются сидящими спиной друг к другу. **Задание:** вести непринужденный дружеский разговор. При последующем анализе уделите особое внимание тому, какие изменения в вербальном (темп речи, интонации, длина вопросов и ответов, длительность пауз) и невербальном поведении (позы, жесты, мимика и их изменение в ходе разговора) происходили при выполнении упражнения, о чем они свидетельствуют. Что послужило причиной происшедших изменений?

### **В. Упражнение**

Для выполнения этого упражнения также необходимо два участника. Ситуация: учитель вызвал к себе ученика и отчитывает его за проступок. При этом учитель сидит на стуле, а ученик стоит максимально близко к нему.

Анализ: Каково было состояние участников? Как реализовались цели упражнения? По каким жестам и позам можно судить о том, что участники чувствовали напряженность при выполнении упражнения? Каковы были их позы (открытые, закрытые), свидетельствовали они о внимании к происходящему или нет? Попробуйте проинтерпретировать некоторые позы.

Примечание: в упражнениях 3 и 4 использованы идеи В. Сатир.



## Информация

### Пространство как элемент невербального общения

То, как мы перемещаемся по отношению друг к другу в процессе разговора, на каком расстоянии находимся, как реагируем на изменение расстояния, также может многое сказать внимательному собеседнику. Каждый человек имеет определенную пространственную зону вокруг себя, которую он рассматривает как свою личную территорию (личную пространственную зону). Личную пространственную территорию человека можно разделить на четыре зоны:

а) персональная зона (от 15 до 50 сантиметров). Это самая главная из всех зон, поскольку именно ее человек охраняет наиболее сильно. Если собеседник подходит к слишком близко, его партнер по коммуникации сигнализирует об этом, переминаясь с ноги на ногу, постукивая пальцами по столу, отводя глаза, сутулясь. Если эти сигналы не срабатывают, он может проявить агрессию;

б) личная зона (от 50 до 120 сантиметров). Это расстояние обычно разделяет людей в дружеском общении, на вечеринках, при проведении свободного времени;

в) социальная зона (от 120 до 360 сантиметров). На таком расстоянии обычно находятся на учебе, в официальном общении и в общении с людьми, которых мы не очень хорошо знаем;

г) общественная зона (более 360 сантиметров). Это расстояние наиболее удобно, когда мы адресуем свои слова большой аудитории или организуем торжество, большой праздник, концерт.

Кроме того, в психологии пространства бывает важно то, как оно организовано:

- круг, или круглый стол предполагает, что все присутствующие равны, это способствует неформальному обсуждению вопросов;
- отсутствие столов (например, на тренингах) еще больше способствует дружескому общению, «говорит» о том, что в общении нет барьеров;
- положение одного человека напротив других (например, как учитель в классе) — сигнал того, что этот один — главный, он все определяет и его надо слушать.

## Тема 8. Речь и голос — главные «инструменты» педагога

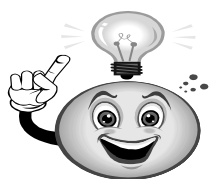
Представить учителя, который в течение урока ничего не говорит, невозможно. Обычно, характеризуя речь педагога, упоминают, что она должна быть грамотной, правильной, богатой по содержанию. Помимо этого, а может быть, и прежде всего, важно, чтобы педагог имел хорошую дикцию, умел управлять темпом речи, тембром голоса, дыханием, умел говорить долго и не уставать. Прежде чем мы продолжим, разберись во всех словах, характеризующих речь, голос и дыхание.



### Практическое задание

Загляни в словари, найди определения и запиши их:

Понятие	Определение
Голосовые связки	
Тембр голоса	
Темп речи	
Дикция	
Диафрагмально-нижнереберное дыхание	
Культура речи	



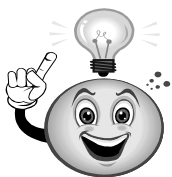
### Информация

#### Голосовой аппарат

Голосовой аппарат человека можно сравнить с музыкальным инструментом и по строению (голосовой аппарат устроен наподобие духового инструмента) и по технике использования. Легкие человека играют роль мехов, голосовые связки — «язычка», колебание которого создает звук в духовом инструменте, дыхательные мышцы создают давление на голосовые связки изнутри, что ведет к различной модуляции и тембру (высоте и силе голоса). Именно тренировкой легких и голосовых связок можно многого достичь, если педагог намерен сделать свой голос разнообразнее.

Учитель может сделать свой голос более «красочным», варьируя от низких до высоких тонов; певучим, смягчая интонации и поддерживая соответствующий ритм, или, наоборот, более резким или хриплым, что иногда необходимо учителям с очень высоким голосом.

Существует особый, так называемый «речевой» голос, в котором проявляется выразительность речи педагога. Он хорошо формируется, если нет препятствий со стороны слуха, психики и голосообразующих органов. К свойствам речевого голоса относятся его сила, тембр, высота, диапазон. Сила речевого голоса регулируется произвольно. Она зависит от напряжения, с которым выдыхается воздух, силы смыкания и амплитуды голосовых связок, развития резонаторных полостей.



## *Информация*

### **Правильное дыхание**

Дыхание является физиологической основой речевого звучания. Для речи обычного физиологического дыхания не хватает. Речь требует большего количества воздуха, экономного его расходования и своевременного его возобновления.

Дыханием можно сознательно управлять. Правильно организованная тренировка дыхания способствует нормальному протеканию жизненных процессов организма, снимает утомление, развивает речевой аппарат. Умелое пользование дыханием обогащает голос учителя, благотворно действует на его здоровье. В дыхании, которое помогает учителю не утомляться в процессе объяснения важных:

- глубина вдоха, поэтому правильным будет диафрагмальное (или диафрагмально-нижнереберное) дыхание, при котором создается большой запас воздуха в легких;
- длительность выдоха. Звуки создаются при выдохе, и его организация является основой постановки дыхания, которое должно быть полным, спокойным и незаметным.



## *Практические задания и упражнения*

Все задания и упражнения в этой теме способствуют развитию:

- правильного дыхания, помогающего голосу;
- артикуляции, которая способствует правильной дикции;
- тона голоса.



## 1. Техника дыхания

### ***Упражнение «Егорки»***

Определение индивидуальных особенностей речевого выдоха. Произносится известная детская считалочка: «Как на горке, на пригорке стоят тридцать три Егорки». После этого делается вдох, и на выдохе участники начинают считать: «Раз Егорка, два Егорка ...» и т. д. до полного использования воздуха. Последняя произнесенная цифра — показатель распределения и емкости дыхания.

### ***Упражнение «Свеча» (ровный, интенсивный выдох).***

Возьмите узкую полоску бумаги (шириной 2 см и длиной 7-10 см) и, представив, что это свеча, дуйте на нее. Следите за ровностью струи выдыхаемого воздуха — она будет ровной, если бумага отклоняется под одним и тем же углом. Обратите внимание на напряжение мышц диафрагмы и межреберных мышц.

### ***Упражнение «Проколотый мяч» (плавный, энергичный выдох, не ослабевающий к концу).***

Представьте, что у Вас в руках на уровне груди большой резиновый мяч. Он оказался проколотым. Если на него нажимать, слышно, как из него выходит воздух. Имитируйте его звукоподражательным «сссс...» Нажимайте на мяч ладонями легко, без усилий, чтобы воздух выходил подольше. Руки сходятся медленно-медленно. Наконец они сошлись, и последний воздух активно вышел.

### ***Упражнение «Пильщики»***

Группа разбивается на пары. Первый участник берет правой рукой «пилу» и тянет на себя, имитируя ее звук «сссс...». Затем второй своей правой рукой берет «пилу» на себя, имитируя «сссс...» Так, по очереди беря на себя пилу, тренируются «пильщики». «Пилить» надо энергично, весело, не задерживая руки, когда партнер берет пилу на себя. Дыхание должно быть равномерным и ритмичным.

## 2. Артикуляция и дикция

### ***Упражнение «Пятачок»***

Тренировка губных мышц. Зубы сомкнуты, губы в обычном спокойном состоянии. На счет «один» губы собрать в пяточок, а затем, стараясь не разжимать «пяточка», делать губами круговые движения. Выполнить упражнение три-четыре раза в левую и в правую стороны.

### ***Упражнение «Отработка звуков»***

Учащиеся отрабатывают произношение различных звуков в разных комбинациях (за-зо-зу-зи-зы и так далее с каждым звуком).

### ***Упражнение «Скороговорки»***

Соблюдайте темп и логические ударения:

«Ткет ткач ткани на платок Тане».

«Бомбардир бомбардировал Бранденбург».

«Рододендроны из дендрария».

«Рапортовал, да не дорапортовал, дорапортовал да зарапортовался».

«Ловко лавируя в ларингологии, лекарь-ларинголог легко излечивал ларингиты».

«Тарелка талер стоит».

«Осип охрип, Архип осип».

### **3. Тон голоса и интонация**

#### ***Упражнение «Словарный диктант»***

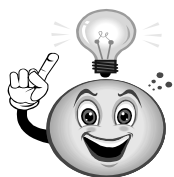
Проведите словарный диктант. Диктуйте по словам, следя за письмом учащихся. Дыхание берите перед каждым словом. Слова произносите четко, не спеша. Голосом и темпом руководите записями учащихся. Оцените мотивацию работы, инструктаж, контакт с классом, правильность дыхания, правильность заключительной части.

#### ***Упражнение «Зов»***

1. Позовите ученика в разных ситуациях: в коридоре во время урока, на шумной перемене, в классе во время контрольной, на уроке, когда дети расшумелись, и так далее. Старайтесь посылать голос «к себе» — спокойно, зазывно, приковывая внимание.

2. Скажите слово «здравствуйте» с разными интонациями: страха, удовольствия, дисциплинирования, удивления, упрека, радости, недовольствия, достоинства, иронии, безразличия.

## Тема 9. Психологическое благополучие педагога



### Информация

#### Почему так важно контролировать свое психологическое благополучие

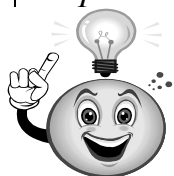
Эмоциональному состоянию педагога уделяется важное место в исследованиях педагогической профессии по ряду причин.

Во-первых, от состояния педагога, преобладающих у него эмоций зависит успешность его деятельности: у радостного человека работа получается лучше, чем у расстроенного или озлобленного.

Во-вторых, эмоции легко передаются от человека к человеку. Передача и прием эмоционального состояния другим человеком происходят помимо воли и сознания, на нейрогуморальном уровне. Именно поэтому человек часто не может понять, почему после общения с кем-то или просто пребывания среди других людей у него изменилось настроение. Этот процесс в психологии называется «заражением». Педагог также неосознанно передает свои эмоции, а дети их воспринимают. Нет сомнения в том, что лучше передавать и принимать положительные эмоции: благодаря этому ученики лучше относятся к педагогу, друг к другу, к учебе.

В-третьих, учителя, как и другие представители помогающих профессий (есть такое название), более подвержены эмоциональному «выгоранию», которое появляется вследствие интенсивного общения, необходимости постоянно принимать решения, контролировать происходящее и т. д.

Обычно, когда говорят о психологическом состоянии педагога, имеют в виду именно выгорание, то есть то, что уже случилось и с чем надо бороться. *Но мы смотрим на профессию учителя с позитивной точки зрения, поэтому будем говорить не о том плохом, что надо преодолеть, а о хорошем, что надо сохранить и преумножить за годы работы.*



### Информация

#### Что же такое «психологическое благополучие»?

Понятие «психологическое благополучие» вошло в психологию сравнительно недавно — всего лет шестьдесят назад. Разные авторы дают его определения, от сложных до простых, но все они говорят о том, что в основе благопо-

лучия лежат эмоции. Основоположник позитивной психологии Мартин Селигман за основу этого феномена принимал **счастье** и общую удовлетворенность человека своей жизнью, позитивные черты личности и позитивные социальные структуры. Об этом же говорили Н. Брэдберн и Э. Динер.

Но не только положительные эмоции важны в благополучии: в жизни не бывает так, что с человеком происходит только хорошее. Н. Брэдберн считал, что в благополучии важен баланс положительных и отрицательных эмоций.

То, что нас расстраивает, и то, из-за чего мы переживаем, суммируется в виде негативного аффекта, те же события повседневной жизни, которые несут нам радость и счастье, способствуют увеличению позитивного аффекта. Разница между позитивным и негативным аффектами является показателем психологического благополучия и отражает общее ощущение удовлетворенности или неудовлетворенности жизнью. Из этой «формулы благополучия» можно сделать важный практический вывод (Какой? — об этом ты подумаешь и напишешь далее).

Большой вклад в изучение психологического благополучия внесла К. Рифф. Она обобщила и выделила шесть основных компонентов психологического благополучия, что позволило ей разработать методику его диагностики:

- самопринятие;
- позитивные отношения с окружающими;
- автономия;
- управление окружающей средой;
- наличие цели в жизни;
- личностный рост.

О каждом из этих компонентов мы говорили в этой Рабочей тетради.

Но наука не стоит на месте. П. П. Фесенко и Т. Д. Шевеленкова предложили включать в психологическое благополучие не только те эмоции и состояния, которые испытывает человек в настоящем, но и его потенциальные аспекты жизни, то есть его взгляды и планы на будущее и то, какие эмоции они вызывают у человека. Мы рассуждали об этом, когда говорили о проектировании и планировании.

Большую роль в психологическом благополучии педагога играют его отношения с другими людьми и то, как он эти отношения воспринимает.



### *Ищи сильные стороны и думай позитивно*

В психологии счастье понимается как форма переживания полноты бытия, связанного с самоосуществлением. Психологические способы обретения счастья авторы понимают как саморегуляцию человеком отношений с окружающим миром и выделяют две формы такой саморегуляции:

- усиление человеком значимости мира, понимание его полезности;

- усиление своих возможностей и способностей.

Ниже приведены три педагогические ситуации. Они вполне реальны и могли, наверное, произойти и в твоей школе.

**Задание:** прочитай описание ситуаций, подумай (можно обсуждать ситуации с друзьями или даже с педагогом) и по каждой из них заполни таблицу. Мы предлагаем тебе пять ситуаций, а ты можешь выбрать из них две или три.

### ***Ситуация 1***

Учительница: «А теперь, чтобы вы лучше запомнили, какими бывают обстоятельства, составим таблицу». Из класса раздалось недовольное нытье: «Ну зачем», «Вот еще!», «Давайте не будем», «Мы и так запомним». Учительница (озадаченно помолчав): «Ну, хорошо, таблицу мы делать не будем, сделаем только памятку». Опять недовольные выкрики из класса: «Зачем?» «Давайте, лучше таблицу!» и т. д.

### ***Ситуация 2***

Вы классный руководитель. Ваши ученики ушли с последнего урока в кино и, таким образом, сорвали занятие. На следующий день Вы приходите в класс и спрашиваете, кто был инициатором идеи, в ответ — молчание.

### ***Ситуация 3***

...На урок пришла студентка. Учащиеся это знали и решили сорвать его. Не обращая внимания на присутствующих, они громко разговаривали, занимались своими делами. Студентка 1-2 минуты ждала, пока они успокоятся, ребята кричали.

### ***Ситуация 4***

...Ученик 4 класса на уроках занимается посторонними делами — рисует кубики, кружочки. Способности хорошие. Сам ребенок рассказал, что за хорошие оценки мама ему платит. В школе ему неинтересно, но ради материального поощрения он готов «помучиться».

### ***Ситуация 5***

Мы предлагаем тебе найти и посмотреть небольшой ролик из «Ералаша» — «**40 чертей и одна зеленая муха**» (фильм снят очень давно на основе рассказа Джованни Моска с Геннадием Хазановым в главной роли). Он небольшой, всего 5 минут, но очень веселый и поучительный.

<i>Ситуация №</i>	<i>Чем полезна эта ситуация для меня как для учителя</i>	<i>Какие у меня есть возможности и способности для решения ситуации</i>
Ситуация 1		

<i>Ситуация №</i>	<i>Чем полезна эта ситуация для меня как для учителя</i>	<i>Какие у меня есть возможности и способности для решения ситуации</i>
Ситуация 2		
Ситуация 3		



### **Определение уровня тревожности (методика Г. В. Резапкиной)**

**Инструкция.** Прочитай внимательно утверждения. Если ты согласен(-на) с утверждением, поставьте знак «+» рядом с номером утверждения в бланке ответов. Если не согласен(-на) — поставьте знак «-».

1. У меня бывают головные боли после напряженной работы.
2. Перед важными уроками мне снятся тревожные сны.
3. В школе я чувствую себя неудобно.
4. Мне трудно сосредоточить внимание на объяснении учителя.
5. Если преподаватель отступает от темы урока, меня это сбивает.
6. Меня тревожат мысли о предстоящем зачете или экзамене.
7. Иногда мне кажется, что я почти ничего не знаю о предмете.
8. Если у меня что-то не получается, я опускаю руки.
9. Я часто не успеваю усвоить учебный материал на уроке.
10. Я болезненно реагирую на критические замечания.
11. Неожиданный вопрос приводит меня в замешательство.
12. Мне часто трудно сосредоточиться на задании или предмете.
13. Я боюсь отвечать, даже если хорошо знаю предмет.
14. Иногда мне кажется, что я не смогу усвоить весь учебный материал.
15. Мне больше нравятся письменные, а не устные ответы доски.
16. Меня тревожат возможные неудачи в учебе.
17. Когда я волнуюсь, я краснею и заикаюсь.
18. Я часто ссорюсь с друзьями из-за пустяков и потом жалею об этом.
19. Психологический климат в классе влияет на мое состояние.
20. После спора или ссоры с друзьями я долго не могу успокоиться.

**Бланк ответов:**

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20

**Результат:** \_\_\_\_\_

Подсчитайте количество положительных ответов и напишите сумму в строке «Результат».

**Обработка результатов:**

**0-6 баллов — низкий уровень тревожности**

Вас не слишком беспокоят отношения с людьми и успехи или неудачи в школе. Возможно все в Вашей жизни складывается так хорошо, что Вас не волнуют эти вопросы. Или природа наградила Вас темпераментом, который позволяет невозмутимо воспринимать укусы и удары судьбы. Вам можно позавидовать. Главное, чтобы эмоциональная броня не мешала Вам общаться с людьми. Третий вариант — проблемы есть, но Вы делаете вид, что их нет. Люди с низкой тревожностью в экстремальных ситуациях выглядят не лучшим образом. Слишком спокойные и самоуверенные, они оказываются в нужный момент неподготовленными. Обычно у них низкая мотивация достижений. Им также необходимо учиться управлять своим психическим состоянием, чтобы в ситуациях экзамена или соревнований, которые для всех являются стрессовыми, показать все, на что они способны.

**7-13 баллов — средний уровень тревожности**

Умеренный уровень тревожности оказывает на человека стимулирующее действие. Однако Вам следует учитывать, что Ваше внутренне состояние неустойчиво и зависит от влияния внешних факторов — успеха или неудачи в делах, отношений с близкими людьми, здоровья.

**14-20 баллов — высокий уровень тревожности**

Вероятно, Вы часто испытываете нервное перенапряжение. Обратите внимание на режим дня, займитесь спортом, пересмотрите свои привычки. Определите, что для Вас сейчас самое главное, и на время отложите второстепенные дела. Не сравнивайте себя с другими! Возможно, у Вас более тонкая и чувствительная нервная система, чем у других людей. Учитывайте это при планировании своей работы. Не стремитесь к общению с большим числом людей. Люди с высокой тревожностью часто волнуются по поводу предстоящих событий, беспокойство и неуверенность мешают им достичь успеха. Таким людям полезно научиться управлять своим психическим состоянием.

## Тема 10. Проверяю свои планы

*Поговорим о возможных ошибках при выборе профессии или работы. Ошибки совершают конкретные люди, но, как ни странно, есть типичные ошибки — те, которые люди совершают чаще всего. Их лучше знать заранее, чтобы не совершить самому.*



### Проверь, не совершаешь ли ты ошибки

Прочитай формулировки типичных ошибок. Поставь знак «+» напротив тех из них, которые характерны для тебя.

1. Ты делаешь выбор	
• за компанию с другом (подругой);	
• потому, что это учебное заведение ближе всего к тому месту, где ты живешь;	
• потому, что тебе очень советует поступить в это учебное заведение или выбрать эту работу кто-то из взрослых	
2. Ты до сих пор точно не знаешь, какие профессии тебе интересны.	
3. Ты никогда не задумывался о том, что тебе удастся лучше всего.	
4. Ты не знаешь, каково состояние твоего здоровья и то, какие ограничения оно накладывает на выбор профессий.	
5. Ты не знаешь, легко ли устроиться на работу по выбранной тобой профессии.	
6. Ты не думал(а) о содержании, сути своей профессии, тебе интересна лишь ее внешняя сторона.	
7. Ты не продумал(а) одновременно и основной, и запасной варианты, ты хочешь быть, например, только учителем и никем больше.	

Теперь подсчитай, сколько плюсов ты поставил(а).

Чем больше плюсов, тем больше ошибок ты совершаешь и, значит, неправильно и необоснованно планируешь свое будущее.

Хорошо, что ты узнал(а) об этих ошибках сейчас — есть время их исправить. Продумай и напиши в дополнительной тетради, как ты будешь это делать. Если трудно справиться самому, обратись за помощью к психологу или социальному педагогу.



Нет ни одного плюса? Молодец. Хотя так не бывает. Хотя бы одна ошибка должна быть. Подумай, насколько честно ты отвечал(а).

**Планировать легко. Сложнее претворять планы в жизнь. Наверное, далеко не все твои планы осуществлялись? Постараемся помочь тебе. Вот список вопросов, которые ты сможешь задавать себе каждый раз, когда тебе не хочется выполнять запланированное.**



**Проверь, почему ты не выполняешь свои планы**

**1. Твой план для тебя важный и интересный?**

Неинтересный план обычно не выполняется. Что делать? Найти что-то интересное для себя (или отказаться от запланированного).

**2. Твой план реальный?**

Бывают планы, осуществить которые почти невозможно. Такой план называется мечтой. Мечтать можно и даже нужно. Но сейчас мы говорим о планах. В плане мы продумываем сроки, ресурсы, возможности. Ты действительно все продумал?

**3. Ты прикладываешь к выполнению своего плана достаточно сил и умений?**

«Без труда не вытянешь рыбку из пруда». То же и с планами. Надо трудиться.

**4. Твой план интересен тебе сейчас?**

Бывает так, что ты планировал давно. Потом изменились условия, цели. Надо бы поменять и план, но ты забыл это сделать. Поменяй его сейчас.

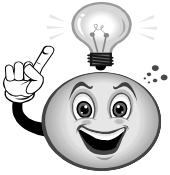
**5. Ты используешь помощь окружающих для выполнения своего плана?**

Всегда надо искать союзников. Это не значит, что твои планы должны выполнять другие люди. Нет. Это делаешь ты. Но с друзьями и взрослыми ты можешь обсудить свои планы, получить совет, помощь. Люди могут интересоваться, как идут у тебя дела, и тем самым подталкивать тебя вперед к цели.

**6. Ты не рано сдался?**

Попробуй еще.

**«Вперед и выше, выше и вперед!» — вот лозунг успешных людей.**



## Информация

### Вариант основной и вариант запасной

В жизни — как в парашютном спорте: у парашютиста всегда два парашюта — основной и запасной. Если один не раскрылся, раскрывается второй, и жизнь вне опасности.

Так же и в выборе профессий. Хорошо, если ты уже определился и точно знаешь, кем будешь. Но может случиться так, что твои планы что-то нарушит. Например, ты не поступишь в выбранное училище или техникум, или место учебы находится далеко от места, где ты живешь, или там только платное обучение, или ты не проходишь по состоянию здоровья, или ты не можешь сразу найти работу.

Как быть?

Раскрывать запасной парашют, который называется «запасной вариант выбора профессии».



### Схема моего ближайшего будущего

Совсем скоро ты станешь делать первые совершенно самостоятельные шаги на своем профессиональном пути. Представь, какими они будут.

Заполни схему для основного варианта будущей профессии и для запасного:



## ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ



### *Дорога в жизнь*

Нашу жизнь можно представить в виде дороги, которая состоит из определенных отрезков. Обычно эти отрезки у всех людей похожи (дошкольное детство, начальные классы, средние классы, старшие классы и т. д.). Однако каждый человек идет по своему жизненному пути, неповторимому и неожиданному. Эта дорога не всегда бывает ровной, то она поднимается в гору — и нас ждет успех, то опускается в низину — и мы сталкиваемся с неудачами. На этом пути нас ожидают значимые события (встреча с человеком, какой-то случай, просмотр фильма или прочтение книги и т. д.), которые меняют наше направление, мы то получаем большие радости, то сталкиваемся с разочарованиями.

Сядь, возьми чистый лист бумаги. Нарисуй тот жизненный путь, который ты уже прошел.

Но это только часть задания. Продолжай рисовать дальше и нарисуй свой путь на ближайшие десять лет. Рисуй его таким, каким он тебе видится. Или можешь сделать коллаж. Можешь делать это в графическом редакторе, если умеешь. Если ты совсем не любишь рисовать, изобрази свой путь (прошлый и будущий) в виде схемы.

Представь, что будет с тобой через десять лет — каким ты станешь, где будешь жить, кем работать, какие люди будут вокруг тебя. А теперь представь, как ты к этому идешь.

Не хватает одного листа? Приклей еще листы, чтобы нарисовать все подробно.

Если хочешь, можешь показать свой рисунок друзьям или кому-то из взрослых.

**Доброго тебе пути!**

**Мы верим в твой успех!**

**Ты будешь прекрасным учителем!**

## ЕЩЕ НЕМНОГО ДИАГНОСТИЧЕСКИХ МЕТОДИК

Их можно выполнять по желанию.

### ОПРОСНИК ДЛЯ ВЫЯВЛЕНИЯ УРОВНЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

*Инструкция: Прочитайте предложенные утверждения, отвечая на них «да» или «нет».*

1. Вам интересно наблюдать за поступками других людей?
2. Вы обладаете плохой дикцией.
3. Вы охотно общаетесь с детьми.
4. Несмотря на усилия у Вас не получается контакт с людьми.
5. Вы получаете удовлетворение от хорошо объясненного другим вопроса.
6. Вы знаете сложности педагогической работы.
7. Они Вас пугают.
8. Работа учителя неблагодарная, она не дает удовлетворения.
9. Вы испытываете трудности в общении с детьми.
10. Вы можете легко представить себя на месте другого человека.
11. Имеете положительный опыт участия в воспитательной работе с младшими.
12. Длительное общение с детьми вызывает у Вас стрессовое состояние.
13. Вы любите разговаривать с людьми, беседовать с ними, по душам.
14. Вам далеко не всегда удается передать свое эмоциональное состояние речью.
15. Вы сильно сопереживаете удачам или неудачами своих знакомых, близких людей.
16. Необязательно после окончания университета быть учителем, важно получить гуманитарное образование.
17. Вы без труда можете организовать игру детей.
18. Вы начали создавать свою профессиональную библиотеку.
19. Вы считаете, что работа учителя чрезмерно напряженная, что ведет к нервным расстройствам.
20. Вы считаете, что у Вас есть профессионально значимые для работы учителя качества (или вы их можете развить).
21. Я предпочитаю уединение, ибо испытываю дискомфорт большой группе людей.
22. Мне хочется скорее принять участие в педагогической практике.
23. Я боюсь педагогической практики.
24. Вы способны понимать намерения, помыслы других людей.
25. Способны находить общий язык с разными людьми.
26. Умеете убедить других в чем-то.

27. Вас быстро утомляет интеллектуальный труд.

28. Вы способны сравнительно легко организовывать людей на какое-то дело.

29. Ваши близкие утверждают, что у Вас трудный характер.

30. У Вас плохая память, плохо запоминает учебный материал.

Переверните страницу и при помощи ключа к тесту определите уровень Вашей педагогической направленности.

Ключ к опроснику:

Поставьте результаты ответов в таблицу. Например, если на первое положение Вы ответили «да», то получите 1 балл, если «нет», то 0 баллов. Прodelайте эту операцию со всеми 30 ответами, соответственно данным таблицы. Сложите баллы.

**Сравните сумму с приведенными ниже показателями.**

Утверждение	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ДА	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1
НЕТ	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0

Утверждение	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
ДА	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0
НЕТ	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1

**Уровни педагогической направленности:**

- Высокий: 25-30 баллов
- Скорее высокий, чем низкий: 19-24 баллов
- Средний: 13-18 баллов
- Скорее низкий, чем высокий: 7-12 баллов
- Низкий: 6 баллов и менее.

**Повторяете ли Вы свои жизненные ошибки?**

**Инструкция.** Ниже предложены вопросы. На них необходимо отвечать «да» («+») в случае утвердительного ответа, «нет» («-») в случае отрицательного ответа и «не знаю» («0»), если Вы сомневаетесь в ответе.

1. Случалось ли Вам когда-либо совершить жизненную ошибку, результаты которой Вы чувствовали в течение нескольких месяцев или лет?

2. Можно ли было избежать этой ошибки?

3. Случается ли Вам настаивать на своем мнении, если Вы не уверены на 100 процентов в его правильности?

4. Рассказали ли Вы кому-либо из самых близких о своей самой большой жизненной ошибке?

5. Считаете ли Вы, что в определенном возрасте характер человека уже не может измениться?

6. Если кто-то доставил Вам небольшое огорчение, можете ли Вы быстро забыть об этом и перейти к обычному распорядку?
7. Иногда считаете ли Вы себя неудачником?
8. Считаете ли Вы себя человеком с большим чувством юмора?
9. Если бы Вы имели влияние на изменение важнейших событий, имевших место в прошлом, построили бы Вы иначе свою жизнь?
10. Что больше руководит Вами при принятии ежедневных личных решений — рассудок или эмоции?
11. С трудом ли Вам дается принятие мелких решений по вопросам, которые каждый день ставит жизнь?
12. Пользовались ли Вы советом или помощью людей, не входящих в число самых близких лиц, при принятии жизненно важных решений?
13. Часто ли Вы возвращаетесь в воспоминаниях к минутам, которые были для Вас неприятными?
14. Нравится ли Вам Ваша личность?
15. Случалось ли Вам просить у кого-либо прощения, хотя Вы не считали себя виноватым?

**Подсчет результатов:** за каждый ответ «да» на вопросы 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13 и «нет» на вопросы 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 14 Вы получаете по 10 очков. За каждый ответ «не знаю» Вы получаете по 5 очков. Подсчитайте очки.

### ***Результаты:***

#### ***100-150 очков. Полное отсутствие рефлексии прошлого опыта***

Вы обладаете исключительной способностью усложнять себе жизнь. Вашими решениями недовольны ни Вы, ни Ваше окружение. Для исправления ситуации необходимо больше обдумывать свои решения, анализировать ошибки и найти хороших советчиков по сложным жизненным вопросам.

#### ***50-99 очков. Рефлексия со «знаком минус», итогом прошлых ошибок становится страх перед совершением новых***

Ваша осторожность, явившаяся результатом прошлых жизненных ошибок, не всегда является гарантией полного жизненного везения. Возможно, то, что Вы считаете ошибкой, совершенной в прошлом, — просто сигнал того, что Вы изменились. Ваш критичный ум иногда мешает исполнению Ваших глубоких желаний.

#### ***0-49 очков. Рефлексия со «знаком плюс». Анализ совершенного и движение вперед***

В ближайшее время Вам не грозит опасность совершить жизненную ошибку. Гарантия этого — Вы сами. У Вас есть много черт, которыми обладают люди с большими способностями хорошего планирования и предвидения собственного будущего. Вы ощущаете себя творцом собственной жизни (Психологические тесты / сост. Н. А. Литвинцева. Москва : Интел-Синтез, 1994. 319 с.).

## ЧТО ПОЧИТАТЬ

**Атаманова Г. И. Педагогика школьнику: учебное пособие для дополнительной профориентационной подготовки учащихся / Г. И. Атаманова, И. А. Бузмакова. Кызыл: МБОУ Кызыл, 2015. 200 с.**

Учебное пособие отражает общее представление по вопросам из разделов: введение в педагогическую деятельность, общие основы педагогики, теория обучения, теория и методика воспитания. Структура учебного пособия соотносится с упрощенным вариантом содержания дисциплины «Педагогика» в федеральных государственных образовательных стандартах высшего профессионального образования, используемым в рамках интернет-тренажеров, и рассчитано на учащихся 10-11 классов, обучающихся по профилю «Основы педагогики», для проведения профпробы по выбору педагогических специальностей.

**Афанасьев А. Тайм-менеджмент для детей. Мечтай и действуй / А. Афанасьев, М. Афанасьева. Ростов-на-Дону: Феникс, 2017. 79 с.**

Автор в доступной форме представляет читателям информацию об основах управления временем, а затем предлагает занимательные задания, которые постепенно учат планировать, выделять приоритеты и выполнять запланированное.

**Битянова М. Р. «Я и мой внутренний мир» Психология для старшеклассников, 2009. 240 с. URL: [http://www.syntone-spb.ru/library/books/content/3545.html?current\\_book\\_page=all](http://www.syntone-spb.ru/library/books/content/3545.html?current_book_page=all)**

Книга отвечает на вопросы о том, как устроена наша память, что такое мышление, как развивать свой ум, каковы истоки нашего настроения, что такое темперамент и в чем заключаются его свойства, как формируется характер, как оценить собственные возможности и сделать правильный профессиональный выбор.

**Данилова Е. Е. Психология 10 класс: учебное пособие для учащихся X класса / Е. Е. Данилова, А. Д. Андреева, И. В. Дубровина. Москва: МПСИ, МОДЭК. 2008. 336 с.**

Издание посвящено проблемам психологии самоопределения, юности как сензитивного периода для формирования психологической готовности к жизненному самоопределению в его личностном, социальном, профессиональном аспектах. Материалы учебника способствуют саморазвитию и самовоспитанию школьников.

**Дубровина И. В. Психология: учебное пособие для 11 класса. Москва: МПСИ, МОДЭК. 2008. 432 с.**

Учебное пособие, предназначенное для учащихся 11 класса, посвящено проблемам психологической культуры, практическим аспектам использования психологии в повседневной жизни и в экстремальных ситуациях. Материалы способствуют личностной и социальной адаптации молодого человека к условиям современной жизни.

*Аллен Д. Как привести дела в порядок — в школе и не только / Д. Аллен, М. Уоллас, М. Уильямс. Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2021. 256 с.*

В книге, адаптированной для подростков, авторы представляют методику управления временем и повышения личной эффективности.

*Журкова В. Н. Социальная компетентность : учебное пособие для 10-11 классов средней школы / под ред. В. Н. Журкова, С. А. Маничева. Москва : АСТ ; Санкт-Петербург : Прайм-Еврознак, 2008. 351 с.*

Пособие предназначено для подготовки учащихся 10-11 классов к осознанному выбору жизненного пути. В нем представлены практические сведения, задания и упражнения по обществознанию, социологии, психологии, экономике, менеджменту, праву, которые помогут старшеклассникам активно планировать собственную жизнь, грамотно и эффективно действовать при выборе образования, профессии, поступлении на работу, в предпринимательской деятельности. Информация направлена на развитие навыков принятия самостоятельных, обоснованных и взвешенных решений в сложных профессиональных, межличностных, социальных ситуациях.

*Коломинский Я. Л. Основы психологии : учебник для учащихся старших классов и студентов первых курсов высших учебных заведений. Москва : АСТ, 2010. 182 с.*

В учебнике представлены основы современной психологии, методы изучения поведения человека, информация о его психике, потребностях и способностях, характере и темпераменте.

*Мохова П. «Есть контакт! Общайся продуктивно, без стресса, в любой ситуации» / П. Мохова, Е. Зиброва. Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2021. 224 с.*

Интерактивный блокнот с упражнениями и лайфхаками на развитие навыков межличностного общения, эмоционального интеллекта, публичных выступлений для современной молодежи.

*Непрыхин Н. Критическое мышление: железная логика на все случаи жизни / Н. Непрыхин, Т. Пащенко. Москва : Альпина Паблишер, 2020. 192 с.*

Авторы на примерах объясняют, как мыслить критически в обыденных для подростков ситуациях: как грамотно спорить, чем суждение отличается от факта и т. п.

*Резапкина Г. В. Психология и выбор профессии: программа предпрофильной подготовки : учебно-методическое пособие. Москва : Генезис, 2005. 208 с.*

Пособие включает учебник и рабочую тетрадь для старшеклассников, где изложена программа учебного курса «Психология и выбор профессии», а также представлены подробные конспекты занятий, включающие профдиагностические методики и справочные материалы.



**Роботова, А. С. Профессия-учитель : учеб. пособие для уч-ся 9-11-х кл. образоват. учрежд. общего сред. образ., а также для уч-ся учрежд. науч. проф. образ. / А. С. Роботова, В. А. Родионова, И. Г. Шапошникова и др. Москва : Академия, 2005. 336 с.**

В пособии раскрывается сущность профессии учителя, рассказывается о ее истории; рассматриваются функции учителя и его роль в развитии культуры, общества, отдельного человека; рассказывается о способах получения педагогического образования и похожих профессиях; дается анализ нормативных документов о деятельности учителя.

Книга адресована школьникам, определяющимся с профессиональным выбором, а также учителям, классным руководителям, родителям учащихся.

**Яровицкий В. А. Мой первый учебник по психологии: книга для подростка. Ростов-на-Дону : Феникс, 2011. 254 с.**

Книга ответит на многие вопросы, касающиеся психологии личности; поможет узнать и понять себя, друзей и одноклассников; научит избегать неприятных ситуаций и конфликтов.

## **К КАКИМ РЕСУРСАМ МОЖНО ОБРАЩАТЬСЯ**

Поможет осознать и изучить свои интересы, получить знания о профессии педагога:

**Проф.Выбор.ру. Электронный музей профессий. URL: <http://www.profvibor.ru>**

Сайт содержит разделы: Профессиограммы; Видео, Радиопередачи, Статьи; Профессиональные праздники; Детский взгляд; Общество будущего.

**Центр профессиональной ориентации и психологической помощи «Ресурс» (Ярославская область). URL: <https://resurs-yar.ru/>**

Сайт содержит большое количество материалов по профессиональной ориентации.

**Тест-опросник самоорганизации деятельности (ОСД). Психодиагностика управления временем. URL: <https://psycabi.net/testy/590-tajm-menedzhment-test-oprosnik-samoorganizatsii-deyatelnosti-osd-psikhodiagnostika-upravleniya-vremenem>**

**Игры на развитие организаторских способностей. URL: <https://znanio.ru/media/igry-na-razvitie-organizatorskih-sposobnostej-s-uchaschimisya-2502697>**

**Как следует общаться, чтобы казаться взрослее? Блог для любознательных детей и родителей. URL: <https://blog.nextcamp.ru/teen/280-kak-sleduet-obschatsja-htoby-kazatsja-vzroslee.html>**

**Онлайн-платформа по обучению soft skills. URL: <https://4brain.ru/>**

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Дружинин В. Н. Психология общих способностей : учебное пособие для вузов. 3-е изд. Москва : Юрайт, 2022. 349 с.
2. Гордеева Т. О. Вклад личностного потенциала в академические достижения / Т. О. Гордеева, Д. А. Леонтьев, Е. Н. Осин // Личностный потенциал: структура и диагностика / под ред. Д. А. Леонтьева. Москва : Смысл, 2011. С. 642-668.
3. Диагностика особенностей адаптации, деятельности и профессионально-личностных затруднений молодого педагога : сборник диагностических методик. Серия «Библиотека молодого педагога» / авторы-составители : С. В. Данилов, Л. П. Шустова, Н. И. Кузнецова. Ульяновск : ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И. Н. Ульянова», 2018. 98 с.
4. Зимняя И. А. Педагогическая психология : учебник для вузов. Изд. второе, доп., испр. и перераб. Москва : Издательская корпорация «Логос», 2000. 384 с.
5. Климов Е. А. Психология профессионального самоопределения : учебное пособие. 3-е изд., стер. Москва : Академия, 2007. 301 с.
6. Крутецкий В. А. Психология обучения и воспитания школьников. Москва : Просвещение, 1976. 304 с.
7. Леонтьев Д. А. Личностный потенциал: структура и диагностика. Москва : Смысл, 2011. 679 с.
8. Леонтьев Д. А. Психология смысла. Москва : Смысл, 1999. 487 с.
9. Леонтьев Д. А. Саморегуляция, ресурсы и личностный потенциал // Сибирский психологический журнал. 2016. № 62. С. 18-37.
10. Леонтьев Д. А. Три мишени: личностный потенциал — зачем, что и как // Образовательная политика. 2019. № 3 (79). С. 10-19.
11. Матушак, А. Ф. Подготовка будущих учителей к профессиональной деятельности средствами педагогического прогнозирования : монография. Челябинск : Изд-во Юж.-Урал. гос. гуманитар.-пед. ун-та, 2017. 242 с.
12. Митина Л. М. Профессионально-личностное развитие педагога: диагностика, технологии, программы : учебное пособие для вузов. 2-е изд., доп. Москва : Юрайт, 2022. 430 с.
13. Мониторинг допрофессиональной педагогической подготовки школьников : учебно-методическое пособие / Л. В. Байбородова, О. А. Беляева, Ю. А. Бушкова, А. П. Чернявская, М. А. Юферова. Ярославль : РИО ЯГПУ, 2021. 167 с.
14. Резапкина Г. В. Секреты выбора профессии, или Путеводитель выпускника. Москва : Генезис, 2007. 140 с.
15. Савина Н. В. Тайм-менеджмент в образовании : учебное пособие для вузов / Н. В. Савина, Е. В. Лопанова. Москва : Юрайт, 2022. 162 с.

16. Самообразование и саморазвитие личности педагога : учебно-методическое пособие / составители: О. Л. Шабалина, В. А. Светлова. Йошкар-Ола : Мар. гос. ун-т, 2014. 104 с.
17. Трофимова Г. С. Педагогическая коммуникативная компетентность: теоретический и прикладные аспекты : монография. Ижевск : УдГУ, 2012. 116 с.
18. Учитель. Профессиограмма. URL: [http://www.profvibor.ru/catalog/?SECTION\\_ID=150&ELEMENT\\_ID=2309](http://www.profvibor.ru/catalog/?SECTION_ID=150&ELEMENT_ID=2309) (дата обращения: 29.09.2022).
19. Царапкина Ю. М. Методология педагогического прогнозирования / Ю. М. Царапкина, С. А. Цыплакова, Н. В. Быстрова // Проблемы современного педагогического образования. 2019. № 62-1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodologiya-pedagogicheskogo-prognozirovaniya> (дата обращения: 03.10.2022).
20. Чернявская А. П. Профессия в жизни : рабочая тетрадь для воспитанников детских учреждений. 2-е изд. перераб. и доп. / А. П. Чернявская, Е. Б. Кириченко. Москва ; Калининград : Изд-во РГУ им. И. Канта, 2010. 139 с.
21. Чернявская А. П. Психологическое консультирование по профессиональной ориентации. Москва : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. 96 с.
22. Чернявская А. П. Педагогическая техника в работе учителя. Москва : Центр «Педагогический поиск», 2001. 176 с.
23. Шадриков В. Д. Психология деятельности человека. Москва : Институт психологии РАН, 2013. 464 с.
24. Яковлева Ю. В. Средства воспитания педагогического оптимизма в процессе подготовки будущего учителя // Педагогика. Вопросы теории и практики. 2020. Т. 5. № 2. С. 272-276.

*Учебное издание*

От школьника до учителя...

Анна Павловна Чернявская

Я — БУДУЩИЙ ПЕДАГОГ

Часть 3  
Я И ПРОФЕССИЯ

Рабочая тетрадь

Под научной редакцией  
доктора педагогических наук, профессора  
Анны Павловны Чернявской

Редактор М. А. Кротова  
Технический редактор выпускных сведений С. А. Сосновцева

Подписано в печать 12.12.2022. Формат 60×92/8.  
Объем 7,5 п. л., 2,5 уч.-изд. л. Тираж 500 экз. Заказ № 264

Редакционно-издательский отдел  
ФГБОУ ВО «Ярославский государственный педагогический  
университет им. К. Д. Ушинского» (РИО ЯГПУ)  
150000, Ярославль, Республиканская ул., 108/1

Отпечатано в типографии  
ФГБОУ ВО «Ярославский государственный  
педагогический университет им. К. Д. Ушинского»  
150000, г. Ярославль, Которосльская наб., 44  
Тел.: (4852) 32-98-69