Рабочие материалы

 по курсу

«Психология

 и выбор

 профессии»

9 «\_\_\_\_\_» класса

|  |  |
| --- | --- |
| Ф.И. учащегося: | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |



МБОУ «СОШ№4»

с. Сотниковское

1 урок. Самооценка и уровень притязаний.

Задание №1. «Кто Я?»

В течение 5 минут десять раз по-разному ответьте на вопрос: «Кто Я?» Записывайте ответы так, как они приходят вам в голову.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Самооценка – это \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Задание №2. «Какой Я?»

Оцените свои качества по десятибалльной шкале:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  1    2    3    4    5  | УМ |  6    7    8    9    10   |
|  1    2    3    4    5  | ДОБРОТА |  6    7    8    9    10   |
|  1    2    3    4    5  | КРАСОТА |  6    7    8    9    10   |

**САМООЦЕНКА = УСПЕХ / УРОВЕНЬ ПРИТЯЗАНИЙ**

2 урок. Темперамент и профессия.

Задание №1. Темперамент и свойства нервной системы.



Темперамент – качество биологическое, врожденное, а не приобретенное. Темперамент определяет и обеспечивает скорость, силу и уравновешенность наших реакций. Он проявляется в мышлении, речи, манере общения. Но темперамент не влияет на интересы, успешность, интеллект, деловые качества.

Задание №2. Определение темперамента.

Ответьте «да» или «нет» на вопросы, касающиеся ваших чувств и реакций в различных ситуациях, поставив в бланке рядом с номером вопроса «+» или « –». ( Текст прилагается. )



Каждый ***отрицательный*** ответ на вопросы **№ 6, 12, 18, 24, 30, 36** оценивается в один балл. Чем меньше баллов, тем выше достоверность результатов теста. Если вы набрали больше трех баллов, возможно, вы подсознательно стремились давать «хорошие», «правильные» ответы.

1. Подсчитайте количество своих ***положительных*** ответов на вопросы **№1, 3, 5, 8, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 25, 27, 29, 32, 34, 37,39**.

Запишите сумму на строке ***Экстраверсия*** (общительность).

1. Подсчитайте количество своих ***положительных*** ответов на вопросы **№ 2, 4, 7, 9, 10, 13, 15, 17, 20, 22, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40**.

Запишите сумму на строке ***Стабильность***.

***Экстраверсия: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Стабильность***: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Отметьте на горизонтальной оси сумму баллов по шкале ***«Экстраверсия»*** (общительность), а по вертикальной – сумму баллов по шкале ***«Стабильность»***.



Если вы отметили на осях координат обе точки, вы легко определите свой темперамент. Чем дальше вы от центра, тем ярче у вас выражены черты одного из четырех темпераментов. Если ваша точка оказалось на одной из двух осей, значит, вам удается сочетать черты двух темпераментов. Если вы «попали в яблочко», то есть в центр, вас можно поздравить: вы сочетаете черты всех четырех темпераментов. Будем надеяться, что самые лучшие.

Запишите свой тип темперамента: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3 урок. Чувства и эмоции. Тест эмоций. Истоки негативных эмоций

Задание №1. Мимика.

Нарисуйте в кружочках лица, выражающие радость, обиду, гнев, страх, удивление.



Задание №3.

Запишите в левую колонку чувства и эмоции, которые мешают человеку жить, делая его несчастным, а в правую – те, которые помогают жить в согласии с собой и другими людьми:

|  |  |
| --- | --- |
| **ЧТО ДЕЛАЕТ НЕСЧАСТНЫМ** | **ЧТО ДЕЛАЕТ СЧАСТЛИВЫМ** |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

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

Задание №4. Тест эмоций.

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физическая агрессия (Ф) | 1 | 9 | 17 | 25 | 33 |
| Косвенная агрессия (К) | 2 | 10 | 18 | 26 | 34 |
| Раздражительность (Р) | 3 | 11 | 19 | 27 | 35 |
| Негативизм (Н) | 4 | 12 | 20 | 28 | 36 |
| Обидчивость (О) | 5 | 13 | 21 | 29 | 37 |
| Подозрительность (П) | 6 | 14 | 22 | 30 | 38 |
| Вербальная агрессия (В) | 7 | 15 | 23 | 31 | 39 |
| Чувство вины (Ч) | 8 | 16 | 24 | 32 | 40 |

Подсчитайте число обведенных номеров в каждой строчке. Отметьте на графике семь точек, каждая из которых соответствует разным формам проявления агрессии, и соедините их. Пунктиром обозначен средний уровень проявления этих эмоций, обычный для большинства людей. Люди с повышенным уровнем агрессии провоцируют вокруг себя конфликты. Если ваши точки на графике расположены выше средней линии, можно говорить о выраженности следующих форм агрессии: *физическая агрессия, косвенная агрессия, раздражение, негативизм, обидчивость, подозрительность, вербальная агрессия, чувство вины.*

|  |
| --- |
|  |5+ |4+ |3+---------------------------------------------------- |2+ |1+  | |\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_ Ф К Р Н О П В Ч |

4 урок. Что такое стресс.

Задание №1.

Запишите в правую часть таблица качества характера, провоцирующие конфликтны, а в правую – качества характера, препятствующие возникновению конфликтов. Подчеркните те, которые есть у вас.

|  |  |
| --- | --- |
| **ЧТО ПРОВОЦИРУЮТ КОНФЛИКТ** | **ЧТО ПРЕПЯТСТВУЮТ КОНФЛИКТУ** |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

Реакция на стресс, как и тревожность, связана с темпераментом человека, его личностными качествами, самооценкой, уровнем притязаний, самочувствием. Следующее задание поможет вам узнать уровень своей тревожности.

Задание №2.

Если утверждение относится к вам, поставьте рядом «+», если нет – «–».

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

Общее количество баллов: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Подсчитайте количество положительных ответов:

 0-6 – низкий уровень тревожности

7-13 – средний уровень тревожности

 14-20 – высокий уровень тревожности.

Задание №3. Оценка школьных ситуаций.

Оцените эти ситуации в баллах в зависимости от того, насколько они вас волнуют: 0 – не волнует, 1 – мало волнует, 2 – волнует, 3 – очень волнует, поставив балл рядом с соответствующим номером в бланке.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

До 10 баллов – низкий уровень тревожности.

11-20 баллов – средний уровень тревожности.

21-30 баллов – высокий уровень тревожности.

**Как стать оптимистом**

* *Признайтесь себе в своих сильных и слабых сторонах.*
* *Никогда не говорите о себе плохо.*
* *Позволяйте себе расслабиться, прислушаться к своим мыслям, заняться тем, что вам по душе.*
* *Ваши друзья и близкие тоже испытывают неуверенность. Помогите им!*
* *Радуйтесь каждому своему успеху на пути к этим целям, хвалите себя.*
* *Помните, что вы — воплощение надежд ваших родителей, вы — образ и подобие Бога, вы — творец своей жизни.*

5 урок. Определения типа мышления

«мышление» = «интеллект»

*Продуктивность Оригинальность Любознательность Мужество*

Продуктивность – это количество новых идей, возникающих у человека, способность быстро переключаться с одной мысли на другую и использовать полученную информацию в различных контекстах.

Оригинальность – это способность к генерации нестандартных идей, проявляющаяся в парадоксальных, неожиданных решениях, а также в выражении полученных результатов в неординарной форме.

Любознательность – это интерес ко всему новому и способность удивляться. Мышление начинается с вопросов.

Мужество – способность принимать решения в ситуации неопределенности, не бояться собственных выводов и довести их до конца, рискуя личным успехом и репутацией.

Задание №2.

У каждого человека преобладает определенный тип мышления. Данный опросник поможет тебе определить тип своего мышления. Если согласны с высказыванием, в бланке поставьте «+», если нет – «–».

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| П-Д | А-С | С-Л | Н-О | К |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | 32 | 33 | 34 | 35 |
| 36 | 37 | 38 | 39 | 40 |
|  |  |  |  |  |

Подсчитайте число плюсов в каждой из пяти колонок и запишите полученное число в пустой нижней клетке бланка. Каждая колонка соответствует определенному типу мышления. Тип мышления – это индивидуальный способ преобразования информации. Зная свой тип мышления, можно прогнозировать успешность в определенных видах профессиональной деятельности.

Количество баллов в каждой колонке указывает на уровень его развития (0-2 – низкий, 3-5 – средний, 6-8 – высокий).

**Как развивать мышление**

* Информация для мышления – все равно, что пища для тела. Источники информации – общение с людьми и книгами, экскурсии, путешествия, интернет. Как и пища, информация должна быть качественной.
* Мышление активизируется, когда стандартные решения не дают результатов. Поэтому так важно развивать у себя умение видеть предмет или явление с разных сторон, замечать необычное в обычном.
* Мышление и речь – неразрывны. Мышление развивается, когда вы рассказываете о прочитанном или увиденном, участвуете в дискуссиях, излагаете свои или чужие мысли в письменной форме.

Задание №3. Вопросы на понимание темы урока.

1. Развитое абстрактно-символическое мышление необходимо

а) танцору, б) дизайнеру, в) программисту, г) агроному.

1. Ведущий тип мышления журналиста

а) предметно-действенный, б) абстрактно-символический, в) словесно-логический, г) наглядно-образный.

1. Креативность важнее всего в работе

а) медсестры, б) официанта, в) ученого, г) строителя.

1. Какой тип мышления является необходимым в работе архитектора

а) предметно-действенный, б) абстрактно-символический, в) словесно-логический, г) наглядно-образный.

1. Предметно-действенное мышление необходимо

а) на производстве, б) в работе с людьми, в) в планово-экономической деятельности, г) в умственном труде.

6 урок. Внимание и память.

Внимание – это направленность нашего сознания на определенный объект. Внимание имеет ряд свойств: устойчивостью, объемом, переключаемостью, распределением, концентрацией. Многие профессии предъявляют особые требования к вниманию.

Задание №1. «Двойной счет»

Записывайте числа от 1 до 20, одновременно ведя вслух обратный отсчет. Например, пишете «1», а вслух говорите «20», «2» – «19» и т.д.

Задание №2. «Муха».

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

Память – это способность запоминать то, что мы видим, слышим, говорим и делаем, сохранять все это, и в нужный момент воспроизводить. Запоминание, сохранение, узнавание, воспроизведение – основные функции памяти.

По характеру усваиваемой информации различают слуховую, зрительную, моторную, эмоциональную, логическую память.

***Слуховая память*** важна для людей, имеющих дело со звуковой информацией – акустиков и операторов связи, звукорежиссеров и звукооператоров, музыкантов и композиторов.

***Зрительная память*** должна быть хорошо развита у сотрудников правоохранительных органов и таможенников, художников и дизайнеров, учителей и воспитателей.

Спортсмены, каскадеры, танцоры должны обладать хорошей ***моторной памятью***, то есть памятью на движения.

***Эмоциональная память*** позволяет актеру войти в состояние души своего персонажа и передавать это состояние зрителям.

Ученых отличает развитая ***логическая память***, благодаря которой они оперируют понятиями, формулами, схемами, гипотезами, идеями и концепциями.

**Как тренировать память**

* Плохая память нередко следствие плохого внимания. Чтобы сконцентрироваться на задаче, недостаточно просто думать о ней. Необходимо зрительно представить или проиграть ситуацию выявить новые детали, рассмотреть задачу с различных сторон, поставив себя на место других людей.
* Тренируйте зрительную память, пытаясь перед сном как можно ярче представить дневные события. Мысленно всмотритесь в лица и предметы, стараясь увидеть детали.
* Тренируйте слуховую память. Попробуйте повторить сказанное диктором с интервалом в несколько секунд, как это делает переводчик-синхронист. Выпишите понравившиеся интересные афоризмы и цитаты. Ежедневно запоминая хотя бы одну из них, вы не только улучшите память, но и обогатите свою речь.

Изучение внимания: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Изучение памяти: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7 урок. Уровень внутренней свободы.

Задание №1.

Прочитайте утверждения и поставьте в бланке ответов рядом с соответствующим номером «+», если вы с ним согласны, и «–», если не согласны.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | 32 | 33 | 34 | 35 |
| 36 | 37 | 38 | 39 | 40 |

Общее количество баллов: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Обработка теста заключается в подсчете ответов, совпадающих с ключом:

«+»: 2, 4, 11,12, 14, 15, 16, 18,19, 21, 23, 25, 27, 29, 30, 32, 34, 36, 38, 40.
«–»: 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 13, 17, 20, 22, 24, 26, 28, 31, 33, 35, 37, 39.

8 урок. Обобщающий урок по теме «Что я знаю о своих возможностях».

Задание №1.

Заполните таблицу, пользуясь записями в тетради и результатами тестов.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Мои психологические особенности** | **По результатам тестов** | **По моему мнению** |
| Самооценка |   |   |
| Темперамент |   |   |
| Уровень агрессии |   |   |
| Уровень тревожности |   |   |
| Тип мышления |   |   |
| Память |   |   |
| Внимание |   |   |
| Уровень внутренней свободы |   |   |

Запишите качества, которые вам помогают в общении с другими людьми и осложняют ваше общение с другими людьми. Что бы вы хотели изменить в себе?

Задание №2. Психологический кроссворд.

Вопросы на понимание темы урока.

* 1. Способность оценивать себя называется:

а) самодеятельность, б) самооценка, в) самопрезентация, в) самовосприятие.

На самооценку в первую очередь влияет:

а) уровень притязаний, б) привлекательность; в) трудолюбие, г) здоровье.

Важнейший принцип психодиагностики называется:

a) конгруэнтность, б) конфиденциальность, в) толерантность, г) лояльность.

 «Формулу счастья» вывел:

а) Павлов; б) Селье; в) Джеймс, г) Гиппократ.

На достоверность результатов тестирования влияет ваша:

1. искренность, б) критичность, в) общительность, г) независимость.

 Хладнокровие и невозмутимость больше всего необходимы

а) сотруднику правоохранительных органов, б) учителю, в) слесарю, г) повару.

Для интроверта больше всего подойдет работа

а) юриста, б) журналиста, в) парикмахера, г) корректора.

Руководить людьми труднее всего

а) сангвинику, б) холерику, в) флегматику, г) меланхолику.

Экстраверту лучше заниматься

а) научной деятельностью, б) конкретным практическим трудом, в) обслуживанием клиентов, г) вычислениями и расчетами.

Меланхолику не рекомендуется работать

а) терапевтом, б) хирургом, в) окулистом, г) рентгенологом.

* 1. Охарактеризуйте человека, которому принадлежат эти слова.

*«Я очень силен в спорах. Спросите у любого из моих оставшихся друзей. Я могу одержать верх в споре на любую тему, против любого оппонента. Люди это знают и сторонятся меня на вечеринках. Часто, в знак большого уважения, они меня даже не приглашают».*

Согласны ли вы с этим высказыванием? Письменно обоснуйте свою точку зрения, используя известные вам примеры из мировой истории и личного опыта.

* 1. Развитое абстрактно-символическое мышление необходимо

а) танцору, б) дизайнеру, в) программисту, г) агроному.

Ведущий тип мышления журналиста

а) предметно-действенный, б) абстрактно-символический, в) словесно-логический, г) наглядно-образный.

Креативность важнее всего в работе

а) медсестры, б) официанта, в) ученого, г) строителя.

Какой тип мышления является необходимым в работе архитектора

а) предметно-действенный, б) абстрактно-символический, в) словесно-логический, г) наглядно-образный.

Предметно-действенное мышление необходимо

а) на производстве, б) в работе с людьми, в) в планово-экономической деятельности, г) в умственном труде.