

Князева Татьяна Анатольевна
учитель английского языка
высшей категории
МБОУ «СШ № 2 МНОГОПРОФИЛЬНАЯ
имени Е. И. Куропаткина»
Нижевартовск

Я и экзамен, или шанс выбрать идеальную профессию

План

1. Понятие «экзамен».
2. Знакомство с описанием типов индивидуальности.
3. Деление по типам индивидуальности всех участников.
4. Фрагмент экзамена – задание для участников.
5. Рекомендации для всех типов.
6. Распределение профессий по типам индивидуальности.
7. Заключение
8. Вывод.

В: Наступило время решения личностных задач – разобраться в своих профессиональных предпочтениях, поработать над своими индивидуальными способностями, научиться рассуждать, принимать решения, преодолевать стереотипы.

Шаг 1. «Я и экзамен».

В: Экзамен – одна из самых стрессовых ситуаций для большинства людей. Каждый человек обладает своим набором психологических ресурсов, чтобы выдержать экзаменационные испытания. Нельзя сказать, чтобы одни учащиеся были по своей психологической природе лучше готовы к экзамену, чем другие. Проблема в выборе подходящего пути подготовки к экзамену.

В: Существуют 4 основные стратегии подготовки к экзаменам. Задача – определить правильно свою стратегию. Для этого необходимо знать свои индивидуальные особенности.

Шаг 2. Индивидуальные особенности личности.

Индивидуальные особенности личности – это способности человека, которые помогают ему успешно заниматься тем или иным видом деятельности.

В: Воспользуемся типами индивидуальности по методике Шмидт Виктории Викторовны.

Тип 1. Ураган

Главный ресурс:

- быстрота реакции;
- стремительное усвоение;
- высокая работоспособность в ситуации лимита условий;
- ситуативное лидерство.

Главная слабость:

- поверхностность;
- отказ от планирования;
- уязвимость в монотонном труде.

Основной режим труда:

- постоянная смена деятельности, работа в чрезвычайных условиях.

Тип 2. Творец

Главный ресурс:

- воображение, умение определить все возможные последствия того или иного события;
- способность работать как монотонно, так и в режиме постоянной смены условий.

Главная слабость:

- быстрая утомляемость;
- перепады эмоционального состояния.

Основной режим труда:

- частая смена деятельности более сложной на менее сложную, допустимы частые, но короткие перерывы, выполнение сразу нескольких заданий (разного уровня сложности).

Тип 3. Вдумчивый

Главный ресурс:

- терпение;
- способность докопаться до мелочей и не потерять главное;
- подведение логической основы;
- ориентация на качество труда.

Главная слабость:

- долгое приспособление к изменениям;
- мнительность.

Основной режим труда:

- разделение любого действия на отдельные части и работа над однородными частями, превращение любой деятельности в последовательность монотонных действий.

Тип 4. Медведь

Главный ресурс:

- выдержка;
- способность работать долгое время без отдыха как в режиме монотонного труда, так и в режиме чрезвычайных событий.

Главная слабость:

- необходимость времени на раскачку;
- неумение отдыхать.

Основной режим труда:

- длительные периоды трудоспособности чередуются с довольно длительными периодами отдыха.

Шаг 3. Определение собственного типа.

В: А сейчас прислушайтесь к себе и определите свой тип индивидуальности. Если готовы, запишитесь в свой тип 1, 2, 3, 4.

(Листки в разных местах класса с эмблемами: Медведь, Вдумчивый, Ураган, Творец).

Шаг 4. Определение типа индивидуальности одноклассника.

Участники определяют тип индивидуальности по параметрам:

1) Вид деятельности (учебной):

- * развит наиболее сильно;
- * развит наименее сильно;
- * хочу выполнять качественно.

2) Развитие индивидуальных способностей:

- * творческие (музыкальные, танцевальные)
- * художественные
- * организаторские

3) Выбор профессии в соответствии с типом индивидуальности:

- * правильно;
- * менее правильно;
- * идеальный выбор.

Задание по английскому языку

Подготовка домашнего задания: выучить английские слова. Как выполнит задание

тип 1. Ураган

2. Творец

3. Вдумчивый

4. Медведь

Чтобы лучше подготовиться к экзамену, нужно обратиться к основному режиму труда (в характеристике типов - рекомендации)

Психологические рекомендации

Тип 1. Ураган.

Представители этого типа испытывают наименьший дискомфорт в ситуации «экзамена». Показывают лучший результат, готовятся в последние дни. Хорошая оперативная память, большой объем запоминают в короткий срок. Обладают быстрой реакцией. Такое поведение – не лучшая стратегия. Умеет пользоваться шпаргалками, но не любит их составлять.

Рекомендации:

- ✓ проверять сделанное.

Тип 2. Творец.

Неусидчив. Часто отвлекается, ему трудно сосредоточиться на сочинении. Любой провал на экзамене воспринимает как новый опыт, при этом самокритичен. Свой негативный опыт использует в качестве шуток и в творческом процессе.

Рекомендации:

- ✓ заниматься упражнениями йоги, которые снимают напряжение и учат сосредотачиваться на нужном.

Тип 3. Вдумчивый.

Испытывает самый сильный стресс в ситуации экзамена. Обладает тонким эмоциональным строем. На экзамен настраивается как на испытание. Для него важно проиграть экзамен заранее, рассказав дома весь экзаменационный материал. Ему нужна репетиция экзамена.

Рекомендации:

- ✓ повторять материал в системе, изучать домашнее задание от урока к уроку, не запускать. Хорошо использовать таблицы, составление вопросов. Главный риск – паника от незнакомого задания;
- ✓ рекомендуется читать внимательно задание. Можно тренировать себя в усвоении инструкции, учиться намечать план выполнения задания, необходимо обдумывать пути выполнения задания. Для «вдумчивого» шпаргалка – лучший путь закрепления знаний, но он не решается пользоваться ими.

К неудачам надо относиться проще, все проходит через какое-то время!

Тип 4. Медведь.

Самый уравновешенный тип. Его отличительная черта – долгая раскачка, вхождение в сложную задачу. На экзамене оперативно включается в процесс, так как все экзамены ограничены во времени. Сразу определяет, что он сделает в первую очередь, а затем во вторую. Для такого человека необходимо начинать с простого и двигаться к сложному. Такие люди не могут вовремя остановиться и часто надрываются. Неудача «медведей» может выбить из колеи, тяжело переживают неудачу.

Рекомендации:

- ✓ хорошо отдыхать перед экзаменом;
- ✓ готовиться к экзаменам нужно в определенной последовательности:
 - 1) Работа по учебнику по ступеням (чтение, запоминание, конспект).
 - 2) Параллельное решение задач, которые относятся к изучаемому материалу.
 - 3) Изучение материала по конспектам.

«Медведи» имеют хорошую память и владеют огромным изученным материалом, поэтому им нужен план ответа. Плохо умеют расслабляться. Поэтому сдача экзамена должна заканчиваться маленьким праздником!

«Медведи» любят подводить итоги своей работы!

Будьте честны перед собой! Выбирайте то, что подходит именно вам.

Шаг 5. Определение профессии по типу индивидуальности.

Ведущий предлагает подобрать профессии соответствующий тип:

хирург	Ураган?
актер	Творец?
повар	Вдумчивый?
	Медведь?

Шаг 6. Каждому определить уровень развития индивидуальных способностей к своей профессии.

Каждый определяет свои индивидуальные способности в вашей будущей профессии по уровню:

- развиты идеально;
- развиты наиболее сильно;
- развиты наименее.

Время – 4 минуты (музыкальная пауза).

На доске:

- развиты идеально - чел.
- развиты наиболее сильно - чел.
- развиты наименее - чел.

Шаг 7. Соотнесите свою будущую профессию с типами индивидуальных способностей.

Ваша профессия соответствует каждому типу:

Тип 1...

Тип 2...

Тип 3...

Тип 4...

В: Время подводить итоги нашего занятия.

Выводы:

Человек должен быть на своем месте!

- 1) Важно определить те области деятельности, в которых мы более способны. От этого зависит и уровень развития нашего государства, и психическое здоровье человека!
- 2) Грамотная оценка своих индивидуальных способностей – правильный профессиональный выбор.
- 3) В помощь в определении использовать тесты, консультации психолога.

Обсуждение

1. Для чего нужно выбрать идеальную профессию.
2. Способность самореализации в профессии.
3. Идеально правильно выбранная профессия способствует лучшему результату жизни самого человека и общества.