

ценностей, моделирование профессиональной перспективы подростка;

- занятия, направленные на формирование навыков социального взаимодействия в процессе реализации собственного профессионального плана.

В рамках данной программы используются разнообразные формы и методы работы с подростками, способствующие включению воспитанников в процесс самораскрытия, самосовершенствования: конкурсы, упражнения, игры, комбинированный урок, «круглый стол», индивидуальные и групповые беседы, семинары, описание профессий, диспут, составление и решение профориентационных кроссвордов, ролевые игры, творческие этюды, метод конкретных ситуаций.

В рамках данной статьи, в качестве примера приведем ряд тем, предлагаемых подросткам – воспитанникам социального приюта:

1. «Мир профессий. Классификация профессий».
2. «Темперамент и выбор профессии».
3. «Интересы и выбор профессии».
4. «Склонности и профессиональная направленность».
5. «Профессиональный тип личности».
6. «Мотивы выбора профессии».
7. «Как правильно сделать выбор?»
8. «В огромном мире профессий».
9. «Типичные ошибки».
10. «Анализируем профессии».
11. «Формула моей профессии».
12. «Мои права и обязанности».
13. «Вечер встречи».
14. Проект «Защита профессии».

В настоящее время предложенная программа «Первые шаги на пути в профессию» проходит апробацию на базе социального приюта «Тургай».

Таким образом, выбор профессии, или профессиональное самоопределение – это основа самоутверждения человека в обществе, одно из главных решений в жизни. Выбор профессии определяет очень многое, а именно: кем быть, к какой социальной группе принадлежать, где и с кем работать, какой стиль жизни выбрать.

Нельзя останавливаться на достигнутом, даже если думаешь, что «нашел себя», надо развиваться, брать примеры у более опытных, делиться своим опытом с другими. Профессию надо выбирать исходя из всех интересов и возможностей.

Список литературы

1. Головаха Е.И. Жизненная перспектива и профессиональное самоопределение молодежи. - Киев: наукова Думка, 2008. - 142 с.
2. Загорец И.В. Профессиональная ориентация подростков в семье и школе. - Минск: Знание, 1999. - 315 с.
3. Захаров Н.Н., Симоненко В.Д. Профессиональная ориентация школьников. - М.: Просвещение, 2003. - 192 с.

ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДА «КЛЮЧ», РАЗРАБОТАННОГО Х.М. АЛИЕВЫМ, ДЛЯ СНЯТИЯ СТРЕССА У ВОДИТЕЛЯ АВТОМОБИЛЯ

Смирнов И.В., Алиев Х.М., Куров Л.Н.

Московский автомобильно-дорожный государственный технический университет (МАДИ) . Московский центр защиты от стресса, Москва, Россия

Водитель во время езды испытывает волнение, нервно-психическое напряжение и ответственность, связанные с тем, что от его езды зависит судьба пассажиров, пешеходов, а также его будущее.

Езда водителя относится к стрессовым ситуациям, т.к. она прослеживается камерами видеонаблюдения и оценивается сотрудниками ГИБДД.

Деятельность водителя требует длительного эмоционального напряжения и внимания, связанного с тем, что в условиях дефицита времени он перерабатывает информацию и принимает решение, от которого зависит жизнь людей. Особенно большой дефицит времени возникает в опасных и неожиданных сложных дорожных ситуациях.

Причинами стресса являются пробки, поломка автомобиля, ненастная погода, ДТП, а также то, что водитель не может точно предвидеть поведение других участников движения.

Психический стресс – это состояние эмоционального напряжения, отрицательно влияющее на восприятие, внимание, мышление, координацию движения, скорость реакции водителя, что может приводить к ДТП. Даже хорошо теоретически и практически подготовленный водитель не всегда может успешно завершить свой рейс, если у него недостаточно развиты психические функции и психологические черты личности. Необходима психологическая подготовка водителя, связанная с его умением сознательно управлять своими двигательными действиями, регулировать свое эмоциональное состояние во время езды.

Большой интерес представляет использование для снятия стресса у водителя, устранения панического состояния в ответственных ситуациях приемов метода «Ключ», разработанного Х.М. Алиевым, генеральным директором московского «Центра защиты от стресса» [1].

Метод «Ключ» утвержден Минздравом СССР в 1987 году, рекомендован для обучения навыкам стрессоустойчивости и снижения утомляемости у работающего человека; это Суперфизкультура для совершенствования ума и тела 5 минут в день для поддержания высокого творческого и физического тонуса в любых условиях, который позволяет освободиться быстро от накопившихся эмоций и напряжений и восстановиться как после длительного отдыха.

Исследования, проведенные под руководством Х.М. Алиева, с водителями автомобилей показали, что использование метода «Ключ» снижает у них тревожность, нормализует давление и повышает активность.

Список литературы

1. Алиев Х.М. Метод КЛЮЧ. Открой свой мир! ВКЛЮчи внутренние резервы. - СПб.: Изд-во Питер-Юг, 2011. - 179 с.