

Способности

Материалы из «Рабочей тетради по профориентации», разработанной Центром Профориентации Молодежи г. Химки и предназначена для использования в рамках профориентационной работы, проводимой данным Центром в Химкинском районе с учащимися девярых классов средних школ, лицеев и гимназий. Основная часть материала также может быть использована для самостоятельного изучения.

Ленивые всегда бывают людьми посредственными...
Вольтер

*Свои способности человек может узнать,
только попытавшись применять их на деле...*
Сенека

Способности – индивидуальные особенности человека, обеспечивающие успешное выполнение определенного вида деятельности.

Мышление.

Мысль – путь от вопроса к ответу.
Симон Соловейчик

Ничто не свободно так, как мысль человека.
Дэвид Юм

Мышление – это движение мысли, порождающее новое знание на основе творческого отражения и преобразования человеком действительности. Мышление – это особого рода деятельность, имеющая свою структуру и виды.

Мыслительные способности связаны с высоким уровнем развития определенных видов мышления.

Большинство профессий предполагает хорошее развитие и теоретического, и практического мышления. Однако есть профессии, такие, как ученый-теоретик, историк, философ, журналист, где необходима в первую очередь способность к теоретическому мышлению, то есть способность к решению теоретических задач. Способность к практическому мышлению, необходима таким профессионалам как например автослесарь, портной, дизайнер, водитель, бармен, стилист, электрик.

**Мышление
(по типу решаемой задачи)**

**Мышление
(по степени новизны)**

Мыслительной способностью по степени новизны и оригинальности является способность к продуктивному мышлению. Хорошо развитая способность к продуктивному мышлению необходима таким профессионалам как, ученый, конструктор, дизайнер, стилист, адвокат, композитор, психолог, врач, журналист, писатель, фотограф, предприниматель, менеджер и так далее. В таких профессиях как банковский служащий, кассир, бухгалтер, швея, токарь, слесарь, налоговый инспектор, фармацевт и так далее чаще всего используют репродуктивное мышление.

Задачи на мышление.

1.....

2.....

.....

.....

3.....

а)..... б).....

4.....

5.а).....

б).....

в).....

Если вы правильно и быстро решили:

- задачу №1, то у вас хорошо развито наглядно-образное мышление;
- задачу №2 – логическое мышление;
- задачи №3-4 – практическое мышление
- задачу №5 – творческое (продуктивное) мышление.

Мышление взаимосвязано с другими процессами – памятью, вниманием и т.д.

Внимание.

Внимание – это сосредоточенность мыслей, зрения или слуха на чем-нибудь.

Основные характеристики ВНИМАНИЯ и связанные с ними способности:

Объем внимания характеризуется количеством объектов, которые могут быть одновременно восприняты с одинаковой степенью ясности и отчетливости. Ученые установили, что объем внимания определяется 5-7 объектами. Больше 7-ми объектов человек может воспринять, если объединит эти объекты по смыслу.

Устойчивость внимания – это способность человека в течении длительного времени сохранять состояние внимания на объекте, предмете деятельности, не отвлекаясь и не ослабляя внимания.

Концентрация внимания – это способность сохранять сосредоточенность при наличии помех. Например, не обладая концентрацией внимания, вы не сможете делать уроки, если в соседней комнате громко работает телевизор.

Избирательность внимания имеет два параметра: скорость и точность, таким образом избирательность внимания проявляется в способности быстро и точно выбирать необходимые на данный момент объекты.

Распределение внимания – это способность направлять и сосредотачивать внимание на несколько независимых объектов одновременно. Чем сложнее совмещать виды действий, тем труднее распределять внимание. Попробуйте, например, одновременно постучать себе по голове и погладить живот. Труднее всего совмещать два разнородных действия.

Переключение внимания – перевод внимания с одного объекта на другой, с одного вида деятельности на иной. Установлено, что скорость переключения внимания зависит от многих факторов, например от темперамента. У холериков и меланхоликов переключение внимания осуществляется легче.

Невнимательный человек лишен не внимания, а контроля над вниманием.

КАК РАЗВИВАТЬ произвольное и послепроизвольное ВНИМАНИЕ

1. Как мы уже отметили произвольное внимание – это сознательное регулируемое с помощью волевого усилия, поэтому для его развития в первую очередь необходимо развивать силу воли.

2. Находясь в шумной обстановке попробуй сосредоточиться на каком-либо объекте.

3. Для развития послепроизвольного внимания развивай собственные интересы.

4. Приходя из школы домой, постарайся вспомнить все подробности твоего пути, что ты видел (ты видел это сотни раз!!!). На следующий день проверь себя, не упустил ли ты чего-нибудь в своем описании.

Упражнение на развитие избирательности внимания. Возьми любую газетную статью, можешь для этого использовать любой текст из нашей тетради. Выбери две часто повторяющиеся буквы, например, «О» и «Е». твоя задача как можно быстрее и точнее зачеркнуть в тексте эти буквы. Внимательно проверяй ошибки после задания. Чем меньше

ошибок и затраченного на задание времени, тем лучше избирательность внимания. Когда достигнешь совершенства на первом этапе, задачу можно усложнить: одну букву зачеркиваем горизонтальной чертой, другую – вертикальной; три буквы – одну зачеркиваем, вторую подчеркиваем, третью обводим кружком. Для тренировки переключения внимания можно привлечь друга или родственника, чтобы он отслеживал время и через одинаковые промежутки времени давал сигнал, по которому ты будешь чередовать зачеркивание одной буквы с зачеркиванием другой. 7 минут в день.

Упражнение на развитие способностей к распределению внимания. Возьми листок бумаги. Проговаривай числа от 1 до 20, одновременно записывая их на листке в обратном порядке.

Упражнение на развитие переключаемости внимания.

Найди в таблице, как можно быстрее, числа от 1 до 25 (таблицы 1,2).

Это упражнение ты можешь выполнять соревнуясь с одноклассником.

Более сложные задания: Найди в таблицах (таб.1, таб.2), как можно быстрее числа в убывающей последовательности от 25 до 1. В таблицах 3 и 4 найди числа в возрастающей последовательности и напишите на листочек буквы, стоящие в клетке с каждым числом. В этих же таблицах (3 и 4) найди числа, как можно быстрее, в убывающей последовательности и запиши на листочек буквы, которые ты найдешь в квадратике с цифрой.

Таб. 1

14	9	2	21	13
22	7	16	5	10
4	25	11	18	3
20	6	23	8	19
15	24	1	17	12

Таб. 2

2	13	1	8	20
17	6	25	7	11
22	18	3	15	19
10	5	12	24	16
14	23	4	9	21

Таб. 3

21	11	1	19	24
X	A	Q	L	B
2	20	18	5	10
W	Z	K	T	P
4	13	25	16 H	7
R	D	N		U
17	6	14	9	12
J	Y	F	O	S
22	3	8	15	23
C	E	I	G	V

Таб. 4

5	21	23	4	25
И	Г	У	Т	Ц
11	2	7	13	20
Ж	Б	С	Л	Ф
24	17	19	6	18
К	А	Ы	М	В
9	1	12	8	14
Я	Ю	Д	Ч	О
16	10	3	15	22
П	Э	Ь	Р	З

Память.

Память – это психический процесс, помогающий нам запомнить то, что мы видим, слышим, говорим, делаем, помогающий нам сохранять все это и в нужный момент вспоминать, т.е. узнавать, воспроизводить то, что знаешь.

Механическая память – это запоминание информации в той форме, в которой она воспринимается.

Смысловая память – это память информации, которая осмыслена.

Забывание неосмысленного материала особенно интенсивно протекает сразу после заучивания, в первый час, а через 48 часов в памяти остается всего 25%.

Любой изучаемый материал попадает сначала в кратковременную память и только после многократных повторений этот материал сохраняется в долговременной памяти. Объем кратковременной памяти ограничен. Он составляет 5-9 единиц. Запоминая длинный текст, необходимо заучивать его небольшими фрагментами.

Домашнее задание

«Мотивы выбора профессии»

Инструкция: ниже приведены утверждения, характеризующие любую профессию. Прочтите и оцените, в какой мере каждое из них повлияло на Ваш выбор профессии.

Напишите эту профессию, специальность

№ п/п	Утверждения	Оценка как повлияло утверждение на ваш выбор:				
		Очень сильно	Сильно	Средне	Слабо	Никак
		5	4	3	2	1
1.	Требует общения с разными людьми					
2.	Нравится родителям.					
3.	Предполагает высокое чувство ответственности					
4.	Требует переезда на новое место жительства					
5.	Соответствует моим способностям					
6.	Позволяет ограничиться имеющимся оборудованием					
7.	Дает возможность приносить пользу людям.					
8.	Способствует умственному и физическому развитию.					
9.	Является высоко оплачиваемой					
10.	Позволяет работать близко от дома					
11.	Является престижной					
12.	Дает возможности для роста профессионального мастерства					
13.	Единственно возможная в сложившихся обстоятельствах.					
14.	Позволяет реализовать способности к руководящей работе					
15.	Является привлекательной					
16.	Близка к любимому школьному предмету					
17.	Позволяет сразу получить хороший результат труда для других					
18.	Избрана моими друзьями					
19.	Позволяет использовать профессиональные умения для работы					
20.	Дает большие возможности проявить творчество					

Внутренние мотивы				Внешние мотивы			
Индивидуально значимые		Социально значимые		Положительные		Отрицательные	
1		3		4		2	
5		7		9		6	
8		12		10		11	
15		14		16		13	
20		17		19		18	
Итого:		Итого:		Итого:		Итого:	

Наибольшая сумма баллов в столбике свидетельствует о преобладании данного мотива.

Если у тебя преобладают **внутренние индивидуально значимые** мотивы, то ты придерживаешься стратегии правильного выбора профессии (см. стр. 2), то есть, выбирая профессию, в первую очередь учишь свои «Хочу» и «Могу», а также для тебя важно, насколько будущая профессия поможет тебе развиваться в дальнейшем.

Если у тебя преобладают **внутренние социально значимые** мотивы, то для тебя при выборе профессии в первую очередь важным является то, насколько твоя профессиональная деятельность поможет окружающим людям и тем самым повысит твой социальный статус.

Если у тебя преобладают **внешние** мотивы, то для тебя важнее при выборе данной профессии не соответствие ее твоим способностям, интересам и склонностям, а другие факторы:

- при преобладании **внешних положительных** мотивов для тебя в первую очередь важны условия работы (высокая зарплата, расположение работы и т.д.), а не сама работа;
- при преобладании **внешних отрицательных** мотивов в первую очередь важно одобрение окружающими твоего выбора.