

Тренинг «В профессию первые шаги»

Круглинская Е.Н.,

педагог-психолог

Государственного учреждения образования

«Средняя школа № 2 г. Старые Дороги»

Цели:

- расширить у учащихся знания о мире профессий или актуализировать уже имеющиеся знания;
- на ассоциативном, образном уровне научить учащихся соотносить человека (в том числе, самого себя) с профессиями и, таким образом, повысить их готовность различать профессиональные стереотипы;
- осознать специфические моменты профессиональной деятельности.

Задачи:

- создать позитивную эмоциональную установку на доверительное общение;
- повысить уровень ориентации в мире профессионального труда;
- выработать умения соотнести качества работника с требованиями профессии;
- развитие навыков рефлексии.

Ожидаемый результат: осознание учащимися необходимости соотнесения своих возможностей с требованиями предполагаемой профессии.

Материально-дидактическое обеспечение занятия: стулья, магнитная доска, магниты, ватман, маркеры, запись с релаксационной музыкой, компьютер, экран, мультимедийный проектор.

Форма проведения: профориентационное занятие с элементами тренинга, основой которого является игровая технология.

Форма работы: групповая.

Возрастная категория: учащиеся 9 класса.

Продолжительность занятия: 40 мин (блочное).

План занятия:

1. Вступительное слово

Здравствуйте, дорогие ребята, мне очень приятно видеть вас всех на нашем занятии! Самоопределение в жизни – это очень ответственный выбор, который может существенно повлиять на дальнейший жизненный путь каждого из вас.

Я считаю, что выбор профессии – это один из самых важных шагов, который делает каждый человек. От того, каким он будет – это первый шаг – зависит многое.

Существует множество разнообразных профессий и специальностей. Возможно не обычных для нашего региона, но востребованных в стране и мире.

Вряд ли кто из вас мечтает стать космонавтом, разведчиком, балериной, а тем более – полярником или мультипликатором. Основная масса нынешних выпускников скорее всего выберет более обыденную профессию.

Давайте мы выясним, почему же так происходит и что влияет на наш выбор.

Как мы уже говорили, существует много подходов к выбору профессии, но мы с вами сегодня воспользуемся самым приемлемым для нас – *житейским*.

Само слово *житейский* говорит за себя. Это не научный специфический подход, а то, чем люди руководствуются в повседневной жизни, исходя из существующих обстоятельств, своего опыта и возможностей.

Итак, что же мы должны учитывать при выборе профессии, следуя этому методу?

1. Востребованность на рынке труда.
2. Доходность.
3. Требования к физическим способностям, здоровью (космонавт, водолаз).
4. Нервно-эмоциональная напряженность (милиционер, учитель, МЧС, шахтер).
5. Образованность (врач, учитель, психолог, ученый).
6. Возможность проявить творчество (художник, поэт, танцор, дизайнер, парикмахер, портной).
7. Положительное влияние на семейную жизнь.
8. Общение в труде (работа в коллективе или индивидуальная работа).
9. Возможность карьерного роста (важно или не важно).

В нашем регионе большую роль играет пункт: “востребованность на рынке труда”. Вот именно поэтому вы и не мечтаете стать полярниками и балетмейстерами, а выбираете более знакомые вам профессии. Сегодня мы с вами проведём тренинг «Шаг в профессию» Напоминаю правила поведения в тренинговой группе.

- активность,
- право на отказ,
- конфиденциальность,
- «здесь и сейчас»,
- взаимопомощь и взаимовыручка.

К перечисленным правилам желающие учащиеся могут добавить свои правила.

Слово педагога-психолога: Проблема выбора профессии стара как мир. Удачно выбранная профессия повышает самоуважение и позитивное представление человека о себе и усиливает удовлетворенность жизнью. Поэтому так важно для человека, вступающего в мир профессий, сделать правильный выбор. Выбор профессии только тогда будет верным, когда он осознан, самостоятелен и когда ему предшествует большая кропотливая работа по самопознанию и изучению мира профессий. Первое упражнение – это «Профессия на букву...».

1. Упражнение «Профессия на букву...».

Цель: расширить знания учащихся о мире профессий.

Педагог-психолог: Сейчас мы с вами поиграем в интересную игру – «Города». Только вместо городов мы будем называть профессии, т. е. первый участник называет какую-нибудь профессию, следующий участник называет профессию, начинающуюся на букву, на которую закончилась предыдущая профессия и т. д.

Обсуждение:

- Какие трудности вы испытали подбирая профессию на заданную букву?
- Какую новую профессию вы узнали?

Слово педагога-психолога: В 17 в. было всего 200 профессий. Теперь только в промышленности и строительстве насчитывается 3 тыс. А ведь это не считая сельского хозяйства, транспорта, сферы обслуживания. Специалисты утверждают, что сейчас в мире существует более 40 тыс. различных профессий и специальностей. Мир профессий многообразен.

2. Упражнение «Угадай профессию».

Цель: развить умения соотносить личностные качества с требованиями различных профессий.

Педагог-психолог: угадайте загаданную профессию.

Примеры синквейнов:

1. Считающий, ответственный. Учитывает, осваивает, исполняет. Сохраняет средства для предприятия. (Экономист-бухгалтер).
2. Многогранный, экстравагантный. Творит, украшает, создает. Всегда неповторимый результат труда. (Дизайнер-художник).

3. Разбирающийся, предприимчивый. Чертит, конструирует, внедряет. Может обслуживать технику и руководить. (Механик-инженер).

4. Изысканный, творческий. Одаривает, волнуется, развивается. Часто предстает в разных образах. (Актер).

5. Бдительный, бесстрашный. Контактирует, организывает, отвечает. Награждают, присваивая внеочередное звание. (Полицейский).

Обсуждение:

- Какие трудности возникли во время работы?
- Чему вы научились, выполняя данное упражнение?

Слово педагога-психолога: Психологи считают, что при выборе профессии очень важно соответствие между психологическими особенностями человека и характеристиками будущей работы. Если тебе нравятся животные, растения, то тебе будет интересно в своей профессиональной деятельности сталкиваться с объектами живой природы. Если ты любишь технику — интерес к ней будет поддерживать тебя в деятельности инженера-конструктора. Любая профессия требует, чтобы у человека присутствовали так называемые «профессионально важные качества», например, корректору важно внимание, художнику — образное мышление. Поэтому, выбирая определенную профессию, важно осознать, есть ли у тебя СПОСОБНОСТИ. В ситуации сомнения выбирай ту профессию, где твои способности будут максимально реализованы, и где ты добьешься наибольшего успеха.

3. Упражнение «Цепочка профессий».

Цель: развить умение выделять общее в различных видах трудовой деятельности; показать участникам группы, что не следует ограничиваться только одним профессиональным выбором, так как очень часто то, что они ищут только в одной профессии, может оказаться в других, более доступных профессиях.

Педагог-психолог: Сейчас мы по кругу выстроим «цепочку профессий». Я назову первую профессию, например, учитель, следующий назовет профессию, в чем-то близкую учителю, например артист. Следующий ученик называет профессию, близкую к артисту и т. д. По ходу игры педагог-психолог задает уточняющие вопросы, типа: “В чем же сходство вашей профессии с только что названной?”. Окончательное решение о том, удачно названа профессия или нет, принимает группа.

Обсуждение:

- Легко или трудно было подбирать профессию к ранее заданной?
- Удивил ли вас выбор одноклассников?

Слово педагога-психолога: Такие неожиданные связи между самыми разными профессиями свидетельствуют о том, что не следует ограничиваться только одним профессиональным выбором, ведь очень часто то, что вы ищите в одной профессии, может оказаться в других, более доступных профессиях.

4. Энергизатор «Встаньте те, кто.».

Цель: снять напряженность и усталость.

Педагог-психолог стоит в центре круга и просит поменяться местами тех кто:

- Кто хочет работать в СТ районе?
- Кто хочет получать много денег?
- Кто хочет работать в школе?
- Кто хочет получить высшее образование?
- Кто интересуется машинами?
- Кто не хочет идти работать?
- Кто выбирает профессию как у родителей?
- Кто еще не выбрал профессию?
- Кто хочет стать известным?

5. Упражнение «Кто есть кто?».

Цель: соотнести образ участника тренинга с требованиями различных профессий.

Педагог-психолог называет профессию, каждый в течение нескольких секунд должен посмотреть на своих товарищей и определить, кому эта профессия подойдет в наибольшей степени. Далее педагог-психолог хлопает в ладоши и все по команде должны показать рукой на выбранного человека. Показав рукой на товарища, все замирают, а ведущий подсчитывает, сколько рук показывает на каждого человека, т. е. чей образ, по мнению игроков, в наибольшей степени соответствует данной профессии (учитель, экономист, зоотехник, врач, эколог, автомеханик, водитель, летчик, руководитель предприятия).

Обсуждение:

- Какие чувства возникли во время выполнения упражнения?
- Легко ли было соотнести профессию с конкретным человеком?

6. Творческое задание «Составление синквейна».

Цель: осознать особенности профессий, развить навыки конструктивного взаимодействия в малой группе, активизировать творческий потенциал.

Педагог-психолог: Синквейн – это стихотворение из 5 строк. Сейчас мы рассчитаемся на 1-й, 2-й, 3-й и разделимся на три группы. Для работы в команде мы подготовили вам все необходимые материалы. Каждая команда выберет себе понравившуюся профессию и составит синквейн. Вам необходимо отразить в вашей совместной работе особенности профессиональной деятельности людей данной сферы, профессионально важные качества (правила составления синквейна я вам подготовила). По окончании каждая команда презентует нам свой синквейн, а остальные участники попытаются угадать профессию.

Обсуждение:

- Что вам было легко, что трудно в выполнении задания?
- Определите наиболее активных участников выполнения задания, легко или трудно было определить лидера команды?

Слово педагога-психолога: наше занятие я хочу завершить высказыванием Г. К. Жукова: «Далеко в жизни уходит тот, кто идет твердо к избранной цели. Найди в молодости свою профессию, определи жизненную дорогу и иди по ней упорно к намеченной цели – тогда удастся у тебя жизнь».

8.Тест: согласны ли вы с утверждениями?

Предлагаю выполнить небольшой тест, вопросы которого перед вами, *если вы согласны с утверждениями, то ваш ответ будет «да» и вы, если не согласны, то «нет».*

1. Профессия выбирается раз и навсегда.
2. Выбирать профессию надо «за компанию»
3. Выбирать профессию по признаку престижности
4. Профессия предназначена человеку от рождения.
5. Психолог не помощник в выборе профессии, он работает с «психами».
6. По названию вуза можно судить о том, кого он готовит.
7. Профессию можно выбрать, опираясь на знания родителей и друзей.
8. Профессию следует выбирать, уже став взрослым.
9. Чтобы получить хорошее образование, нужно идти в престижный вуз.

. На самом деле, все девять утверждений относятся к заблуждениям, которые часто мешают человеку выбрать профессию.

9. Подведение итогов. Рефлексия занятия.

Цель: подведение итогов занятия. (Это упражнение позволяет психологу взглянуть на занятие глазами учеников, проанализировать его с точки зрения ценности для каждого ученика).

Педагог-психолог:

- **Какие чувства вы испытываете сейчас?**
- **Какие упражнения тренинга вам больше всего понравились?**
- **Самое важное открытие, которое вы сделали на этом занятии?**
- **С каким цветом ассоциируется занятие? (зелёный, жёлтый, красный)**

Встать в круг. Педагог-психолог вытягивает правую руку ладонью вверх, учащиеся кладут поочередно свои правые руки в руку педагога-психолога, называя привлекательную, на их взгляд профессию. В завершении делается салют из рук.