**Профорієнтаційний тренінг для учнів 9-10 класів**

**«Впевнено крокую у майбутнє»**

**Мета:** допомогти учням зорієнтуватися у світі сучасних професій, здійснити професійне самовизначення з урахуванням психолого-індивідуальних особистісних властивостей.

***Очікувальні результати:***

* активізація інтересу учнів до самостійного вибору майбутньої професії на основі індивідуальних властивостей, схильностей, здібностей та вимог до сучасного ринку праці; оволодіння інструментами для свідомого і відповідального вибору професійної діяльності у житті.
* формування усвідомленого ставлення учнів до дослідження і вирішення проблеми самостійного вибору майбутньої професії: самооцінка індивідуальних можливостей і їхнє співвідношення з вимогами різного типу професійної діяльності на ринку праці;

**Обладнання:** фліптчарт, різнокольорові маркери, аркуші паперу А4, А3, стікери, ручки , плакат з намальованим морем, стікери у вигляді корабликів.

**Час:** 90 хвилин ( 1,5 години)

**Програма заняття**

1. **Притча о мотивації (активізація теми) ( 2 хв.)**

Ученик пришел к своему духовному наставнику и говорит:  
— Учитель, помоги мне! Я хочу быть мудрым и успешным человеком. Но у меня ничего не получается!  
Учитель решил разобраться в ситуации и узнать подробнее, в чем причина таких мыслей:  
— Почему ты так решил? — спросил учитель.  
— Мне не хватает в жизни мудрости. Многие решения, которые я принимаю, к сожалению, оказываются не верными. Вот, например, месяц назад передо мной был выбор, куда поехать на отдых: в горы или к морю.  
— И что же ты выбрал?  
— Я поехал в горы.  
— Отличное решение, — сказал учитель.  
— Я тоже так думал, — вздохнул ученик. — Но весь месяц моего отдыха в горах шёл дождь. А мои друзья тем временем отлично отдохнули у моря. И почему я не поехал вместе с ними?  
— И такие ситуации очень часто происходят в моей жизни, — продолжал ученик. — Учитель, подскажи, как мне стать мудрее?  
Учитель подумал и ответил:  
— Это очень легко: просто поверь в свой выбор!  
Любое решение, которое мы принимаем — правильное! Ты же не знаешь, что могло случиться с тобой у моря. Возможно, ты бы подхватил какую-нибудь болезнь и пролежал бы весь отдых в постели. Всё очень относительно. В любом случае, главное всегда занимать активную позицию и принимать хоть какое-то решение. Любое решение лучше, чем отсутствие всякого решения!  
  
**Мы никогда не узнаем, лучше ли та дорога, на которую мы не свернули.**

1. **Очікування (5 хв.)**

Оскільки ми з вами рушаємо у майбутнє, кожен учасник має відправити свій корабель у плавання. На корабликах напишіть свої очікування і хай пливе. Якщо наші очікування справдяться, то кораблик досягне берега, якщо ні – буде продовжувати плавання.

1. **Вправа «Знайомство» (5 хв.)**

Кожен з учасників промовляє фразу: «Мене звати…. Ви не знаєте про мене…»

1. **Визначення правил роботи групи. (7 хв.)**

Учасники групи спільно виробляють правила роботи, які записуються на ватмані.

Орієнтовні правила:

1. Підтримувати один одного.
2. Бути доброзичливим.
3. Бути активним.
4. Не критикувати.
5. Не давати оцінок.
6. Бути цілеспрямованим.
7. Створювати комфортні умови.
8. Дотримуватися регламенту.
9. Поважати думку кожного.
10. **Вправа «Хочу, можу, треба» (5 хв.)**

Поміркуйте, як цю формулу ви можете застосувати до себе?

**Формула вибору професії**

Чи знаєш ти, як правильно обрати професію? Корисно знати, що існує загальноприйнята формула вибору професії:



**«ХОЧУ»** - інтереси і нахили, що часто визначають вибір професії. Інтерес – це прагнення до пізнання, бажання ознайомитися з певним предметом, явищем, вивчити його. Обрати професію за інтересами – означає обрати, те що подобається, приваблює. Слід врахувати, що людина може зацікавитися і тими професіями, до яких найменш здібна, наприклад наслідуючи товаришів, вступити до одного закладу за компанію, або ж звернути увагу на модний фах. У такому випадку вибір не може бути правильним.

**«МОЖУ»** - здібності, індивідуально-психологічні особливості, стан здоров’я. Здібності – сукупність індивідуально-психологічних особливостей людини, які є передумовою успішного виконання певних видів діяльності. Розрізняють спеціальні та загальні здібності. Загальні здібності необхідні для широкого кола занять. До них належать працьовитість, кмітливість, уважність, цілеспрямованість. Спеціальні здібності забезпечують успіх у вузькому колі видів діяльності. До таких, наприклад, належать зорова пам'ять, розуміння людей, добре розвинена чутливість рук тощо. Основними з них є мислення, пам'ять, увага, темперамент, характер тощо.

Обираючи професію слід відповісти не лише на запитання «Чого я хочу» і «Що я можу?», але й «Що потрібно іншим?». Правильний вибір професії - не тільки особиста справа, тому необхідно враховувати потреби ринку праці.

**«ТРЕБА»** - потреби ринку праці, тобто професія має бути актуальною.

У зоні перетину складових формули міститься твоя професія.

**6.Вправа «Омріяна професія» (10 хв.)**

Поміркуйте та запишіть у порожні кола кроки, які потрібно зробити людині, аби здобути омріяну професію.



#### Гра "Бінго"(7 хв.)

**Мета:** дати можливість учням наочно побачити свої здібності й усвідомити можливість їхньої реалізації.

Учасникам гри роздають аркуші паперу, з яких вони повинні "вирізати" руками ім’я­­. На голові – професію, яку мріють здобути. Права рука – це їхні здібності, які вже є для обраної професії. Ліва рука – чого дитина має навчитися. Права нога – де вона може навчитися цієї професії. Ліва нога – де зможе працювати.

Учні розповідають про своє "Бінго".

1. **Енергізатор «Броунівський рух»( 5 хв.)**

Всі учасники збираються в середині приміщення, закривають очі і починають хаотично рухатись в різні боки, при цьому вони «жужжать». Через деякий час ведучий подає один сигнал — “тиша й замріть ”, два сигнала — “вибудуватись навкруги ведучого з заплющеними очима”, и три сигнали — “відкрити очій подивитись на фігуру, яка склалась”.

Є й інший варіант гри. Під музику всі учасники вільно пересуваються приміщенням. В будь який момент ведучий дає сигнал: “Зберіться в группы по 5 осіб (по 3, по 7 ...)!”. Учасникам необхідно швидко об’єднатись в такі групи. Таким чином декілька раз групи перебудовуються.

**9.Гра «Асоціація» (10хв.)**

***Мета:*** виявити істинне ставлення школярів до різних професій і, по можливості, скоригувати його.

Зараз 3 особи вийдуть із класу, а учні загадають якусь професію. Потім вони увійдуть і спробують відгадати її за допомогою асоціативних питань. Наприклад: «якого кольору ця професія?», «на які меблі схожа?» тощо.

Доцільно потренуватися на одному прикладі. Узяти для розбору професію «лікар-терапевт» і показати, що колір цієї професії, швидше за все, білий, запах — щось пов'язане зі спиртом, меблі — скляна шафа чи кушетка.

**10.Вправа «Відгадай професію» (3 хв.)**

Тепер вам потрібно прослухати опис професії. Ваше завдання — визначити за описом, про яку професію йдеться.

1. ***Для цієї професії важливі такі риси: концентрація уваги, гарна пам'ять, уміння працювати із цифрами, здатність до монотонної праці, тривалого виконання одноманітних дій. Робота в приміщенні, графік роботи постійний*** *(економіст).*
2. ***Для цієї професії важливі урівноваженість, висока працездатність, гарна оперативна пам'ять (особливо зорова), швидкість мислення, уміння приймати рішення в аварійній ситуації, дисципліна. Любов до авіації. Робота в приміщенні, по змінах*** *(авіадиспетчер).*
3. ***Ця професія вимагає гарного вміння працювати руками, прекрасної координації, відчуття кольору, уваги. Необхідне гостре око, художня уява, естетичний смак, акуратність, уміння працювати з людьми й визначати їхні смаки, побажання, звички*** *(кравець).*

4. ***Для цієї професії важливо мати такі риси: фізичну витривалість, уміння переконувати інших. Робота вимагає любові до природи, спостережливості, знання природничих наук. Працюють у приміщенні і в польових умовах. Графік роботи гнучкий, можливі тривалі відрядження*** *(еколог).*

5.***Ця професія вимагає такту, уміння ладнати з людьми, здатності виконувати тривалу одноманітну роботу, фізичної витривалості, знання авто-техніки, гарної зорової пам'яті, швидкої реакції, уміння швидко рахувати й приймати рішення*** *(водій таксі).*

**11 . Вправа «Вдалий і невдалий вибір професії» (10 хв.)**

Зараз ми об’єднаємось у дві групи. Перша група має дати відповідь на питання : «Які є наслідки вдалого вибору професії?»

Друга група має вказати наслідки невдалого для вас вибору професії.

Приклади відповідей

|  |  |
| --- | --- |
| Вдалий вибір професії | Невдалий вибір професії |
| * Інтерес і зацікавленість у роботі; * Моральне задоволення професійною діяльністю; * Фізичне та психологічне здоров’я; * Удосконалення професійних знань; * Кар’єрне зростання; * Висока заробітна плата; * Авторитет. | * Втрачає інтерес; * Незадоволеність професійною діяльністю; * Перенапруження; * Пасивна адаптація в колективі; * Безробіття; * Витрати коштів на здобуття нової професії; * Стрес; * Неможливість реалізації на ринку праці. |

**12. Вправа «Най-най…» (5 хв.)**

Зараз я вам запропоную деякі незвичайні характеристики професій, а ви назвете, які, на вашу думку, найбільше відповідають поданій характеристиці.

Наприклад:

Найсолодша професія –

Найсмішніша професія –

Найзеленіша професія –

Найгрошовитіша професія –

Най балакучіша професія –

**13. Притча (3 хв.)**

Чоловік приходить влаштовуватися двірником в компанію «Microsoft». У відділі кадрів йому задають питання, проводять тести і нарешті повідомляють:

- Вітаємо, Ви прийняті. Залиште ваш e-mail - ми повідомимо вам про графік роботи.

- Взагалі у мене навіть комп'ютера немає, - зізнається чоловік, - а e-mail і поготів.

- На жаль, тоді ми не можемо працевлаштувати вас. Вас віртуально немає, а оперативний зв'язок з усіма співробітниками «Microsoft» по e-mail та узгодження ефективної командної роботи - ключове питання в нашій компанії.

Робити нема чого, чоловік йде і починає розмірковувати, як можна заробити гроші на комп'ютер. У кишені - $30. Він купує у фермера 10 кг яблук, виходить на жваву вулицю і продає «смачні і корисні еко-продукти». За кілька годин його стартовий капітал збільшується вдвічі, а через 6 годин - в 10 разів. Тут він розуміє, що з такими темпами можна прожити і без роботодавця.

Проходить час, чоловік купує автомобіль, відкриває спочатку маленький ларьок, потім магазин, а через 5 років він - власник мережі супермаркетів.

І ось він приходить застрахувати свій бізнес, а страховий агент просить його залишити свій e-mail для вигідних пропозицій. Наш бізнесмен, як і багато років тому, відповідає, що немає в нього ні e-mail, ні комп'ютера.

- Просто вражає! - Дивується страховик, - такий величезний бізнес - і навіть немає особистого комп'ютера! Чого б ви домоглися, якби він у вас був?!

На що бізнесмен відповідає:

- Тоді я став би двірником компанії «Microsoft».

Мораль: якщо у вас чогось немає, може, вам його й не потрібно?

**Ця притча - про наші бажання, можливості і вибір. Якщо щось не вдається, можливо, воно нам не потрібне. Або ми просто мало працюємо.**

**14. Очікування. ( 5 хв.)**

Якщо ваші очікування справдилися, прошу перемістити ваші кораблики до берега, якщо ні – хай продовжують плавати.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1.     Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг в школе. – 2-е узд., доп. и перераб. – М.: Эксмо-Пресс, 2001. – 460 с.

2.     Психогимнастика в тренинге / Под ред. Хрящевой Н.Ю. – СПб.: Ювента, И.Т., 1999. – 256 с.

3.     Психологический тренинг в группе: Игры и упражнения: Учеб. пособие/ Авт.-сост. Т.Л. Бука, М.Л. Митрофанова. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2005. – 128с.

4.     Пугачев В. П. Тесты, деловые игры, тренинги управления персоналом: Учебник для студентов вузов / В.П. Пугачев. – М.: Аспект Пресс, 2003. – 285 с. – ( Серия «Управление персоналом»).

5.     Равикович Н.Е. Тренинг командообразования. Цели, диагностические методики, игры. – М.: Генезис, 2003. – 112 с. – (Серия «Бизнес-психология»).

6.     Тренінг умінь спілкування: як допомогти проблемним підліткам. – К.: Либідь, 2003. – 520 с.

7.     Фопель Клаус. Сплоченность и толерантность в группе. Психологические игры и упражнения. Пер. с нем. – М.: Генезис, 2002. –336 с.

8.     Чистякова М.И. Психогимнастика / Под ред. и с предисл. Буянова М.И. – М.: Просвещение, 1990. – 126 с., ил.

9.     Экслайн В. Игровая терапия. – М.: Апрель Пресс, ЭКСМО-Пресс, 2000. – 480 с.

10.          Яценко Т.С. Теорія і практика групової психокорекції: Активне соціально-психологічне навчання: Навч. посібник для студ. психологічних спец. вищих навч. закладів. – К.: Вища школа, 2004. – 679с.

11.          <http://www.azps.ru/>