**Тренінг для учнів 10-го класу « Я у професійному просторі »**

**Тема:**Інтерес та прагнення до професійної діяльності.

**Мета:** надати можливість учасникам ознайомитись із поняттям «власний вибір» та допомогти визначити рівень своєї придатності до участі у дорослому житті суспільства через засвоєння професійного вибору.

**Орієнтовна тривалість:** 45 хв.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Вид роботи** | **Орієнтовна тривалість** | **Необхідне обладнання** | **Мета вправи** |
| 1 | Вступ | 2 |  | Організаційна |
| 2 | Привітання | 1 |  | Організаційна |
| 3 | О.Л.Е.Н.А. | 5 | Усна інструкція | Створення позитивної атмосфери |
| 4 | Правила | 5 | Папір для записів | Організаційна |
| 5 | Очікування | 2 | стікери | Організація дисципліни |
| 6 | Мотиваційна вправа «Як чинити зі своїм життям?» | 8 | Заздалегідь приготовані папірці «гроші» | Звернути увагу на ієрархію потреб людини, мотивувати до прийняття правильних рішень |
| 7 | Вправа «Повітряна куля» | 5 | Приготований роздатковий матеріал | Врахування думки оточуючих, згуртування колективу, уміння вислуховувати, відпрацювання навичок взаємодії |
| 8 | Вправа «Пастки та капкани» | 7 | Усна інструкція | Формування навичок конструктивного вирішення конфліктних ситуацій, отримання початкового уявлення про «Я-професійне» |
| 9 | Вправа «День із життя» | 7 | Усна інструкція, кулькова ручка та аркуш паперу | Побудова скороченої професіограми бажаної професії, співвідношення власних уявлень з реальними вимогами до професії |
| 10 | Підсумки «Мої враження та побажання» | 5 |  | Усвідомлення власних знань та досвіду, отриманих в ході заняття |

**Зміст тренінгового заняття**

1. **Вступ**

Психолог повідомляє учасникам, що на занятті можна обговорити початок активного професійного самовизначення, основою якого є самопізнання та реалістична самооцінка індивідуальних особливостей, зіставлення своїх професійно важливих якостей і потенційних можливостей з вимогами професії та кон’юктурою на ринку праці.

1. **Привітання**

Учасники мають привітатися із усіма учасниками рукостисканням.

1. **О.Л.Е.Н.А.**

Психолог пропонує кожному учасникові написати на аркуші А4 своє ім’я (по вертикалі) і зробити це так, щоб було видно, як кожен себе любить.

Після цього необхідно навпроти кожної літери свого імені написати якості, що спадають на думку, а потім «приміряти» ці якості до себе.

Наприклад:

О – образлива;

Л- ледача;

Е – енергійна;

Н – ніжна;

А – активна.

1. **Правила**

Психолог пропонує учасникам скласти правила, які допоможуть ефективно працювати під час тренінгу, а також сприятимуть створенню комфортних умов для роботи і спілкування.

Усі запропоновані правила обговорюється й після загального прийняття записуються на плакаті. Вони можуть змінюватися або доповнюватися за рішенням групи.

Правила можуть бути такими :

Бути активним;

Говорити від свого імені й за темою;

Бути доброзичливим;

Говорити по черзі;

Дотримуватися регламенту.

1. **Очікування**

Психолог робить невеликий вступ, зазначаючи, що після оголошення теми нашої зустрічі буде логічним визначити очікування від заняття.

Завдання: відповісти на наступні запитання:

* Що ви очікуєте від заняття, від себе, від учасників групи?
* Чого б ви хотіли досягти після завершення заняття для себе, для групи?

Відповіді записуються на маленьких кольорових аркушах (стікерах), а потім по черзі зачитуються учасниками. Далі всім пропонується розмістити свої аркуші на плакаті «Сонечко»

1. **Мотиваційна вправа «Як чинити зі своїм життям?»**

Психолог. А зараз зіграймо у гру, яка допоможе вам знайти відповідь на це основне запитання. (Усім роздають по 10 папірців.)

Напишіть на кожному своє ім'я. На наступні кілька хвилин ці 10 папірців уособлюватимуть вас і гратимуть роль символічних грошей, за які можна купити певний товар. Зараз перед вами постане вибір: витратити чи заощадити свої папірці, тобто себе самого, частину себе. На продаж будуть виставлені різноманітні «товари» по парі. Правила гри не дозволяють купити обидва товари одночасно, тільки щось одне або нічого. Зрозуміло, що коли закінчаться ваші папірці, уже нічого не можна буде купити.

Усі покупки треба робити лише тоді, коли «товари» пропонують на продаж. Не можна повернутися до попередньої пари, якщо на продаж уже виставлено наступну. (Психолог пропонує «товар», написаний на окремих аркушах. Ціна кожного товару вказана в «папірцях».)

• Чудова квартира (1папірець); новий автомобіль на вибір (1папірець);

* повністю оплачена поїздка на канікули (один місяць) у будь-яку країну світу разом із другом (2 папірці); повна гарантія того, що людина, з якою тобі хотілося б одружитися просто сьогодні, обов'язково одружиться з тобою незабаром (2 папірці);
* на два роки стати найпопулярнішою людиною серед своїх товаришів (1 папірець); мати одного справжнього друга (2 папірці);
* закінчити престижний університет (2 папірці); заснувати прибуткову компанію (2 папірці);

• мати здорову сім'ю (3 папірці); здобути всесвітню славу (3 папірці); (Після завершення вибору з цієї пари оголосити: тим, хто обрав сім'ю,

повертають

2папірці назад як винагороду.)

* можливість змінити якусь одну рису зовнішності (1папірець); отримувати задоволення протягом усього життя (2 папірці);
* п'ять років безмежної фізичної насолоди (2 папірці); любов та повага найдорожчих для вас людей (2 папірці);

(Ті, хто обрав п 'ять років насолоди, додатково віддають один папірець (за певні речі ми маємо платити більше, ніж здається спочатку.)

* чиста совість (2 папірці); здатність досягти успіху у тій сфері, де найбільше цього прагнеш (2 папірці);
* створити диво для того, кого любиш (2 папірці); можливість прожити заново (або повторювати) одну подію із власного життя (2 папірці);
* сім додаткових років життя (3 папірці); безболісна смерть, коли настане час (З папірці).

Наші торги завершені, роздивіться ще раз свої покупки і скажіть: —Яка покупка подобається вам понад усе?

1. **Вправа «Повітряна куля»**

Учасникам пропонується об’єднатися у дві групи. Кожна група має вибрати потрібні на їх думку речі із запропонованого списку. Потім по черзі групи зачитують свої варіанти потрібних речей. Вкінці об’єднавши відповіді із двох варіантів робиться один список важливих речей.

Вкінці вправи проводиться групова дискусія на тему Які є потреби у людини та їх важливість у нашому житті та як вони впливають на прийняття важливих рішень.

**Список речей, які знадобляться в корзині кулі:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Речі** | **кг** | **Самостійне ранжування** | **Ранжування групи** |
| 1 | Миски, кружки ложки | 9 |  |  |
| 2 | Ракетниця з сигнальними ракетами | 6 |  |  |
| 3 | Географічні мапи і компас | 2 |  |  |
| 4 | Консерви м’ясні | 20 |  |  |
| 5 | Сокири, ножиці, лопати | 12 |  |  |
| 6 | Каністра з питною водою | 20 |  |  |
| 7 | Бинти, вата, перекись водню, йод | 3 |  |  |
| 8 | Рушниця з запасом патронів | 30 |  |  |
| 9 | шоколад | 10 |  |  |
| 10 | Золото, діаманти | 25 |  |  |
| 11 | Велика собака | 55 |  |  |
| 12 | Риболовні снасті | 1 |  |  |
| 13 | Туалетне дзеркало, шило, мило і шампунь | 3 |  |  |
| 14 | Сіль, цукор,набір вітамінів | 9 |  |  |
| 15 | Медичний спирт | 10 |  |  |

1. **Вправа «Пастки та капкани»**

Учасникам пропонується загадати професію, яку вони хотіли б отримати у майбутньому. Потім бажаючі озвучують свій вибір, а інші учасники прогнозують із якими перешкодами він може зіткнутися на своєму професійному шляху. Завдання того, хто наважився озвучити свій можливий професійний вибір, спрогнозувати доцільні варіанти виходу із складних ситуацій.

Вкінці вправи проводиться спільне обговорення.

1. **Вправа «День із життя»**

Учасникам пропонується прожити один день у професії, яку вони хотіли б отримати у майбутньому, але зробити це з допомогою іменників. Наприклад:

Один день із життя учня:

Ранок , будильник, постіль, дзеркало, чай, дорога , школа, клас, дашка, учитель, завдання, обід, дорога, телевізор, домашнє завдання, друг, телефон, музика, постіль, сон….

Загальне обговорення та коментарі психолога, які важливі варіанти були упущені та співставлення своїх уявлень із реальними вимогами до обраних професій.

1. **Підсумки «Мої враження та побажання»**

Учасники діляться своїми враженнями про заняття, розповідають про те, що винесли для себе. Прощаються.