*Дати людині щастя улюбленої*

*праці – означає допомогти їй*

*знайти серед безлічі доріг ту, на*

*якій найяскравіше розкриваються*

*індивідуальні творчі сили і*

*здібності її особистості.*

*В. Сухомлинський*

**Заняття з елементами тренінгу**

**«Професійне роздоріжжя»**

**Пропонується для роботи із групою підлітків 14-16 років від 10 до 15 осіб.**

**Час проведення заняття:** 1година.

**Обладнання:** аркуші паперу, фломастери, на кожного учасника.

**Мета:** Надати інформаційну підтримку в розвитку профорієнтаційної компетентності (знання про різні професії, потреба у виборі майбутньої професії). Узагальнити знання про професії.

**Завдання:**

* Розширити знання про світ професій;
* Познайомити учнів з новими професіями;
* Розвивати навички групової взаємодії (вміння вислухати і зрозуміти іншого);
* Познайомити учнів з життєвим способом вибору професії.

**Хід проведення:**

**Вступ** *(2,5хв).*

Добрий день! Вітаю всіх присутніх в кабінеті профорієнтації на нашому занятті з профорієнтації, яке має тему: «Професійне роздоріжжя».

Життя постійно ставить нас перед вибором. У дитинстві з багатьох іграшок вибираємо найулюбленішу, в школі віддаємо перевагу найцікавішим, на наш погляд, предметам… Обираємо друзів, товаришів, коханих. І в основі вибору кожного з нас свої критерії, своє уявлення про добро і зло, честь і безчестя, правду і кривду.

У кожної людини є свобода вибору. Вибір існує щоденно, щохвилини. Різний за своєю серйозністю. Неоднаковий за своїми наслідками.

Зробити крок чи не робити? Промовчати чи відповісти? Стерпіти чи не стерпіти? Подолати чи відступити? Так чи ні? Куди піти вчитися? Як жити? Що робити?

Одним із найважливіших кроків у житті є вибір професії. Адже займатися тим, що тебе цікавить, приносить радість, - одна з умов відчуття життєвої повноцінності.

Вибір професії – важлива ланка в життєвому й професійному становленні людини. Саме професія дає людині змогу задовольнити основну гаму своїх потреб, реалізувати себе як особистість.

Життя показує, що у випадку правильного вибору юнаком або дівчиною професії виграє не тільки суспільство, що одержало цілеспрямованого суспільно корисного працівника, але, головне, - особистість, яка відчуває задоволення і одержує широкі можливості для самореалізації.

Вибір професії - чи не найголовніший чинник того, як складеться твоє подальше життя та як ти будеш у ньому себе почувати. Адже всім хочеться не лише заробляти гроші , але й реалізувати свій потенціал та отримувати справжнє задоволення від своєї діяльності.

Тоді, відповідно, постає запитання: «Що ж таке правильний вибір професії?».

Взагалі будь який вибір професії можна розглядати як взаємодію двох сторін: молодої людини з її індивідуальними особливостями, які виявляються у схильностях, інтересах, характері, темпераменті, і спеціальні вимоги, які вона висуває до людини. Відповідаючи на поставлене запитання, можна сказати, що при правильному виборі індивідуальні особливості молоді збігаються з вимогами професії.

Оголошення теми та мети заняття

1. **Вправа *«Правила роботи групи»*** *(2,5 хв).*

**Мета**: налаштувати учнів на активну та плідну працю на протязі заняття, усвідомлення учнів добровільності участі у тренінгу.

Психолог звертається до групи з питанням: «Для чого в нашому житті існують різні правила?».

Учасникам пропонуються уже заздалегідь заготовлені правила на ватмані, або на екрані, які обговорюються і учні або ж погоджуються, або пропонують свої правила, але усі учасники тренінгу повинні погодитися з правилами. Якщо навіть хтось один не погоджується, то це правило не приймається.

1. **Вправа *«Знайомство»*** (2,5 хв).

**Мета**: створення позитивної атмосфери на занятті, розкрити свою мрію щодо вибору майбутньої професії.

Давайте з вами познайомимось, але наше знайомство буде в незвичайній формі. Зараз кожен з вас називатиме своє ім’я та по батькові, а потім назве професії, що будуть починатися з першої букви імені (наприклад, «Я-Ірина Петрівна, могла б працювати інженером чи перукарем…»)

***Обговорення:***

* Чи важко вам було підібрати професію, яка би починалася з певної літери?
* Які професії спадають на думку?

1. **Вправа *«Мої очікування*** *(2,5 хв).*

**Мета**: виявити очікування підлітків від тренінгу й рівень зацікавленості проблемою.

Учням роздають невеликі аркуші паперу (піщинки), на яких вони записують свої очікування від заняття і прикріплюють до ватману із зображенням піщаного годинника (зверху «очікування», а знизу «результат»).

Якщо протягом тренінгу не були реалізовані всі побажання, то наприкінці заняття психолог обговорює це з групою і з’ясовує, що слід робити з нереалізованими очікуваннями: провести додаткове заняття, консультацію, рекомендувати необхідну літературу.

1. **Вправа *«Прислів’я про працю»*** *(10 хв.)*

**Мета:** активізувати учасників, підготувати їх до подальшої роботи.

Психолог:Як відомо, існує багато прислів’їв і приказок про працю. У них ідеться про певні особливості трудової діяльності. Наприклад, в одних прислів’ях показано спрямованість праці («Призначили осла ковалем, він спершу себе підкував»). В інших відзначається залежність успіху праці від здібностей і вмінь людини («Не казан варить, а куховарка»). У третіх показано роль дисципліни праці («Відкладай неробство, та не відкладай справ»). У четвертих підкреслюється колективність праці («Поодинці не здолаєш і купину, артільно - і через гору впору»).

Перед вами знаходяться конверти, в яких містяться слова з прислів’їв про працю, написані на окремих аркушах. Будь ласка, складіть з цих слів прислів’я та поясніть як ви їх розумієте.

1. **Вправа *«Сім нот»*** *( 8 хв.)*

**Мета: р**озширити знання про світ професій, створити позитивний настрій.

Психолог просить перелічити професії, які починаються з назви музичних нот: до, ре, мі, фа, сол(ь) ля, сі.

*Наприклад: редактор, фармацевт тощо.*

1. **Притча *«Кожен чи ніхто»*** *(5 хв.)*

**Мета:** показати важливість самостійного вибору професії.

Психолог розповідає притчу.

Є четверо людей, яких звати Кожен, Хтось, Будь – хто та Ніхто. Мали вони важливу роботу, яку необхідно було виконувати, і Кожного просили її виконувати.

Кожен був переконаний, що Хтось її може виконати. Будь – хто міг би її виконати, а не виконав Ніхто.

Хтось розсердився, бо це була робота Кожного. Ніхто не усвідомив, що Кожен не зміг би цього зробити. Закінчилося все тим, що Кожен звинуватив Когось, коли Ніхто не зробив того, що будь – хто міг зробити.

Обговорення притчі.

Психолог: як часто ми думаємо, що хтось інший подбає про наше майбутнє, зробить правильний вибір за нас, і як часто потім шкодуємо, що не зробили все самостійно.

1. **Вправа *«Оптимісти та скептики»*** *(12 хв).*

**Мета:** показати, що кожна професія має свої плюси та мінуси, які необхідно враховувати у виборі професії.

Перед початком вправи уточняються значення слів «оптиміст» та «скептик».

Оптимізм — погляд на життя з позитивної точки зору. Оптиміст стверджує: світ чудовий, з будь-якої ситуації є вихід, все вийде добре, всі люди загалом гарні. У філософії, оптимізм асоціюється з Готфрідом Лейбніцом, який вважав, що ми живемо в «найкращому зі всіх можливих світів».

Скептицизм у повсякденному використанні  ([грец.](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D1%80%D0%B5%D1%86%D1%8C%D0%BA%D0%B0_%D0%BC%D0%BE%D0%B2%D0%B0" \o "Грецька мова) σκέπτομαι — помічати, зауважувати, розглядати) може означати таке:

* [сумніви](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%83%D0%BC%D0%BD%D1%96%D0%B2) щодо певного [явища](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%AF%D0%B2%D0%B8%D1%89%D0%B5) чи [існування](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%86%D1%81%D0%BD%D1%83%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F) або [властивостей](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%B2%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C) певного [об'єкту](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%B1%27%D1%94%D0%BA%D1%82_(%D1%84%D1%96%D0%BB%D0%BE%D1%81%D0%BE%D1%84%D1%96%D1%8F)),
* метод [судження](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%83%D0%B4%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F), що засновується на неприйнятті передчасних [висновків](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B8%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%BA).

У [філософії](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%96%D0%BB%D0%BE%D1%81%D0%BE%D1%84%D1%96%D1%8F) скептицизм означає одну з наступних позицій:

* (принципову) обмеженість [знання](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%BD%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F),
* отримання інформації про дійсність через сумніви та постійні перевірки чи [експерименти](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%95%D0%BA%D1%81%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82),
* брак певності в існуванні позитивних [мотивів](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%B2) для людських вчинків ([цинізм](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A6%D0%B8%D0%BD%D1%96%D0%B7%D0%BC)).

Кожна професія має свої плюси та мінуси, які необхідно враховувати у виборі професії. Тренер пропонує учасникам об’єднатися у чотири групи, кожна з яких буде аналізувати професії продавець, кухар, водій, дизайнер. Перша і третя група - це «оптимісти», друга та четверта - «скептики». Групи отримують завдання для «Оптимістів»: записати на аркуші паперу А4 професійні якості людини, що забезпечують її успішність у професійній діяльності та завдання для «Скептиків»: записати на аркуші паперу А4 особисті якості людини, що перешкоджають ефективності її професійної діяльності.

Презентація та обговорення напрацювань груп.

Зворотній зв’язок

Питання для обговорення:

* Чи важко було Вам виконувати роль скептиків?
* Чи різнилися думки у членів Вашої групи відносно аналізу даних професій?
* Що дає виконання даної вправи?

**8.Інформаційне повідомлення *«Найпрестижніші професії в світі»*** *(5хв).*

**Мета:** підвищити рівень орієнтації в світі професійної праці, краще пізнати особливості професій, пов’язаних з престижністю.

Кожен фахівець мріє стати більш затребуваним в найближчому майбутньому, щоб мати можливість розвиватися і збільшувати свої заробітки.

Але як вгадати, в яку сферу слід піти зараз, щоб забезпечити собі безбідне майбутнє? У цьому вам допоможе список найбільш престижних професій у світі, які будуть на гребені хвилі через кілька років.

**Нанотехнологи:**

Нанотехнологіям сьогодні приписують особливо важливу роль у розвитку ключових галузей ринку. У більшості розвинених країн цей напрямок очолює списки актуальних державних програм, на які робиться основна ставка. Тому можна припустити, що вже в самому найближчому майбутньому фахівці-нанотехнологи стануть більш затребуваними.

**IT-фахівці:**

Друга за значимістю та швидкості розвитку галузь, що забезпечує функціонал майже всіх процесів у сучасному світі. Сьогодні ми не уявляємо собі життя без інформаційних та комп'ютерних технологій, популярність яких тільки зростає. Програмісти, розробники, веб-дизайнери стануть ще більш затребуваними.

**Біотехнологи:**

Біотехнології приписують майбутнє в харчової, сільськогосподарської галузі, а так само галузі охорони здоров'я. Генна інженерія, мікробіологія, мікроклональне розмноження рослин є головними інструментами у створенні нових джерел живлення, а так само боротьби з різноманітними хворобами.

**Екологи:**

Проблеми з забрудненням навколишнього середовища набирають все більших обертів, тому зовсім не дивно, що вже сьогодні професія еколога вважається престижною. А через кілька років професіонали в цій галузі будуть заробляти ще більше.

**Маркетологи:**

З такою перенасиченістю ринку послуг і товарів ніяк не можна обійтися без маркетологів, в обов'язки яких входить передбачати потреби споживачів і створювати продукти та послуги, що максимально підходять під них.

**Фахівці в області сервісу:**

Не дивлячись на зростаючу потребу наших громадян у якісному наданні послуг, Україна все ще відстає від європейського рівня сервісу. Саме тому фахівці цієї галузі вже сьогодні «на вагу золота».

Як видно зі списку, найпрестижніші професії в світі належать до сфери пошуку і розвитку нових можливостей і продуктів, а так само більш ретельному аналізу потреб нас з вами.

***9. Рейтинг професій (відео кліп)****(5 хв****).***

***Мета:*** ознайомити з рейтингом популярних професій*.*

*Вчитель*. Як говорять філософи, нічого немає постійного. Це ж явище відбувається і з світом професій. Кожна професія має властивість старіти, зникати, одержувати новий доповнений зміст.

Зараз, давайте зробимо подорож «Рейтинг професій».

**10.Підведення підсумків**

***Притча «Чашка кави»*** *(5 хв).*

**Мета:** рефлексія з приводу обрання професії.

Група випускників відомого університету, що зробили чудову кар'єру, якось прийшли в гості до свого старого професора. Під час візиту розмова зайшла про роботу - випускники скаржилися нарізні труднощі та життєві проблеми.

Професор запропонував своїм гостям каву та пішов на кухню й повернувся з тацею, заставленою самими різними чашечками: порцеляновими, скляними, пластиковими й кришталевими.

Одні були прості, інші - дорогі.

Коли випускники розібрали чашки, професор сказав:

- Зверніть увагу, що всі красиві чашки розібрали, а прості та дешеві - залишились.

І хоча це нормально для вас - хотіти тільки краще для себе, та це й є джерело ваших проблем та стресів.

Зрозумійте, що чашка сама по собі не робить каву кращою.

Частіш за все - вона просто дорожча, та іноді навіть приховує те, що ми п'ємо. В дійсності все, що ви хотіли - це було просто кава, а не чашка. Та підсвідомо ви вибрали кращі чашки, а потім роздивлялися, кому яка чашка дісталася.

А тепер подумайте: життя - це кава, а робота, гроші, ваш статус, суспільство - це чашки.

Це всього лиш інструменти для підтримування Життя. Те, яку чашку ми маємо - не визначає й не змінює якості нашого Життя.

Іноді, сконцентрувавшись тільки на чашці, ми забуваємо насолоджуватися смаком самої кави.

Найбільш щасливі люди - це не ті, які мають все найкраще, але ті, котрі здобувають все найкраще з того, що мають.

...то що ж Ви хочете - кави чи чашки?

Вибір професії - це справа не одного дня. Сьогодні ми зробили початок, а вдалий вибір залежить від вас. Звичайно, всі галузі й професії ми сьогодні не згадали. Як же уникнути помилок і розчарувань у виборі професії? Зважуючи на те, що сьогодні почули, я впевнена, що виберете собі професію до душі й не станете блукати у виборі. Бо лише трудом дорослішають душі, й лише на світі сущі ми.

Додаток

**Правила роботи у тренінговій групі!**

|  |  |
| --- | --- |
| **Правило** | **Тлумачення** |
| Цінування часу | За будь-якої програми тренінгу завжди існує ліміт часу. Всім учасникам потрібно бути уважними, не відволікатися від теми обговорення, прагнути дотримуватися регламенту, говорити згідно з темою та без відволікань, висловлювати свою думку коротко й чітко. |
| Ввічливість | Сприяє створенню позитивної атмосфери взаємної поваги, також сприяє збереженню часу. Учасники, поважаючи себе та інших, мають говорити по черзі, не перебивати один одного, пам'ятаючи, що думка кожного цінна і необхідна для поповнення спільної скарбнички групового досвіду. |
| Позитивність | Учасникам завжди краще висловлювати позитивні ідеї, здійснювати позитивні дії, ніж ініціювати негативні прояви - це непродуктивне, заважає досягненню мети тренінгу |
| Говорити від свого імені | Вислови на зразок «Всі так думають» не несуть конкретної інформації, найчастіше не відповідають дійсності, як правило, потребують багато часу для підтвердження чи спростування. Тому їх застосування на тренінгу вважається помилкою. Слід користуватися "Я- висловлюваннями" («Я вважаю», «Я так думаю», «На мій погляд» тощо). Якщо потрібно навести не власну думку чи інформацію, потрібно послатися на конкретне джерело (людину, документ, книгу, статтю тощо) |
| Правило додавання | Нові вислови, думки додаються до тих, що були оприлюднені раніше, але не заперечують, не спростовують, не нівелюють їх. На одне запитання може бути багато різних відповідей, і кожний має право на власну думку та її висловлювання. Виняток становлять лише такі, які не стосуються теми тренінгу або принижують людську гідність (дискримінують когось за ознаками статі, національності, релігійних переконань, зовнішності, віку тощо) |
| Правило добровільної активності | Якщо для виконання якогось завдання тренеру потрібна особлива участь когось із учасників, присутні мають право пропонувати лише свою кандидатуру. Визначення міри власної активності в тренінгу. |
| Конфіден - ційність | Всі учасники зобов'язуються у власних інтересах залишати в своєму колі і не виносити за його межі інформацію особистого характеру, яка може бути оприлюднена учасниками про себе в ході тренінгу. |
| Правило «СТОП» | Дає можливість будь-якому учаснику не виконати якусь тренінгову дію («пропустити хід») без додаткових пояснень причин цього. |
| Правило підведеної руки | Сигнал про наявність повідомлення учасник подає лише мовчки, підводячи руку вгору. |
| Зворотній зв'язок | Зворотний зв'язок - це висловлювання учасників щодо своїх міркувань стосовно сенсу та способів вирішення завдань, власного стилю навчальної діяльності, пошуку ефективних шляхів вирішення проблем тощо. Такі висловлювання дають можливість учасникам пізнавати унікальний досвід інших людей, бачити себе їхніми очима. Тренер має стежити, щоб висловлювання були описовими, а не оцінювальними; конструктивними, мали позитивну спрямованість, не містили негативних вказівок тощо. За необхідності тренер повинен "вирівнювати ситуації", коригуючи висловлювання учасників, змінюючи акценти, наголошуючи на позитиві й конструктивні. Зворотний зв'язок здійснюється безпосередньо по ходу обговорення теми, виконання вправи чи завдання. |

Додаток

**Вправа «Прислів’я про працю»**

1. Бджола мала, а й та працює.
2. Без діла жить — тільки небо коптить.
3. Без діла слабіє сила.
4. Без охоти нема роботи.
5. Без роботи день роком стає.
6. Без сокири не тесляр — без голки не кравець.
7. Без труда нема плода.
8. Будеш трудиться — будеш кормиться.
9. Губами говори, а руками роби!
10. Де працюють – мають густо, де гайнують, то там пусто.
11. Де руки й охота – там скора робота.
12. Діло майстра величає!
13. Для нашого Федота не страшна робота.
14. Добра пряха на скіпку напряде.
15. Добре діло утіха, коли ділові не поміха.
16. Добре роби — добре й буде!
17. Добре тому ковалеві, що на обидві руки кує!
18. Добрий початок — половина діла.
19. За один раз не зітнеш дерева враз.
20. Заклопотався, як квочка коло курчат.
21. Зароблена копійка краща за крадений карбованець.
22. Кожен майстер колись був невмілий.
23. Кожна пташка своїм носиком живе.
24. Коли є до чого жагота, то кипить в руках робота.
25. Коли за все візьмешся, то нічого не зробиш.
26. Коли почав орати, то у сопілку не грати!
27. Лежачого хліба ніде нема.
28. Маленька праця краща за велике безділля.
29. На дерево дивись, як родить, а на чоловіка, як робить.
30. На охочого робочого діло найдеться.
31. Не в тім турбота, що багато робити, а в тім турбота, як її не має.
32. Не в цім хороша, що чорноброва, а в тім, що діло робить.
33. Не взявшись за сокиру, хати не зробиш.
34. Не дивись на чоловіка, а на його діло.
35. Не доженеш і конем, що запіниш одним днем.
36. Не кайся рано встати, а кайся довго спати.
37. Не місце красить чоловіка, а чоловік місце.
38. Не навчишся плавати, поки в вуха води не набереш.
39. Не одежа красить людину, а добрі діла.
40. Не святі горшки ліплять, а прості люди.
41. Не сокира теше, а чоловік.
42. Недаром говориться, що діло майстра боїться.
43. Печені голуби не летять до губи.
44. Під лежачий камінь вода не тече.
45. По роботі пізнати майстра.
46. Поки не упріти, поти не уміти.
47. Працює, як чорний віл.
48. Працюй, як коняка, а їж, як собака.
49. Праця чоловіка годує, а лінь марнує.
50. Про такі заробітки будуть босі жінка й дітки.
51. Рада велика, а робота мала.
52. Ранні пташки росу п'ють, а пізні — слізки ллють.
53. Рання пташка росу оббиває.
54. Роби до поту, а їж в охоту!
55. Робить, як чорний віл.
56. Робота з зубами, а лінь з язиком.
57. Роботі як не сядеш на шию, то вона тобі сяде.
58. Старається, як мурашка.
59. Того руки не болять, що уміють.
60. Треба нахилиться, щоб з криниці води напиться.
61. Труд чоловіка кормить.
62. Трудова копійка годує довіку.
63. У доброго хазяїна й соломинка не пропаде.
64. Хороший тесляр і до коліна кіл застриже.
65. Хотів зробити спішно а вийшло смішно.
66. Хочеш їсти калачі — не сиди на печі.
67. Хто багато робив, той і багато знає.
68. Хто в роботі, той і в турботі.
69. Хто рано підводиться, за тим і діло водиться.
70. Хто робить кревно, той ходить певно.
71. Хто що вміє, то і діє.
72. Хто що знає, тим і хліб заробляє.
73. Чесне діло роби сміло!
74. Чужа праця боком вилізе.
75. Щира праця мозолева.
76. Що ранком не зробиш, то вечором не згониш.
77. Щоб рибу їсти, треба в воду лізти.
78. Як без діла сидіти, то можна одубіти.
79. Як дбаєш, так і маєш.
80. Як до діла, так і сіла.
81. Як робити – то руки не доходять, а як гроші ділити, то ось ми.
82. Як ручки зароблять, так ніжки сходять.

ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Газета «Психолог» №5 (485), березень 2012. Вид. Шкільний світ.
2. Газета «Психолог» № 8 (488), квітень 2012. Вид. Шкільний світ.
3. Корекційна робота соціального педагога. Ігри та вправи / уклад. Л. В. Туріщева. – Х.: Вид. група «Основа», 2012. – 127 с.
4. Моє життя – мій вибір. Тренінг для старших підлітків щодо професійного самовизначення та карєрного зростання/ О.Є.Марінушкіна, Т.В.Борисенко – Х.: Вид-во «Ранок», 2012.-192с.
5. Науково методичний журнал « Шкільному психологу усе для роботи» № 2 (38) лютий 2012. – Х.: Вид. група «Основа».
6. Психологічні тренінг для школярів. – Х.: Вид. група «Основа», 2012. – 124 с.
7. Шевченко М.Ф. Тренинг «Профориентация для старшеклассников». – СПб.: Речь, 2007.
8. Мережа Інтернет, сайт: <https://www.youtube.com/watch?v=tegzLsgzCz4> відеоролик.
9. Мережа Інтернет, сайт: <http://klasnaocinka.com.ua/>«Притчі в роботі психолога».