

Тренінг: Моє майбутнє.

Мета: формувати у учнів усвідомлення власної відповідальності за вибір майбутньої професії; формувати і зміцнювати позитивні цінності та переконання учнів стосовно майбутнього; вчити бачити свої реальні перспективи і можливості; виховувати риси позитивного цільного характеру для повноцінних міжособистісних стосунків та здорового життя; розвивати самопізнання, вміння планувати і досягати професійних цілей, раціонально використовувати час.

Обладнання: мультимедійний презентація, кольорові олівці, фломастери, плакат «Правила групової взаємодії», зображення веселки, зображення горщика із золотом, стікери, циферблати годинника, умовні одиниці, валіза жовта, пам'ятка для учнів, молоточок, лоти, сертифікати.

Цільова аудиторія: учні 10 класу.

Форма проведення: тренінгове заняття.

Час: 1,5 - 2 години.

Використана література:

1. Бойко Ю. А. Не помилитися з вибором! : профорієнтація школярів / Ю. А. Бойко // Позаклас. час. – 2013. – № 1-2. – С. 45-53.
2. Вибір професії – крок у доросле життя : [матеріали до бесід з учнями] // Позаклас. час. – 2010. – № 3. – С. 133-148.
3. Дурицька Є. Життєвий проект старшокласника : [заняття з профорієнтації] / Є. Дурицька // Позаклас. час. – 2007. – № 3 – С. 57-59.
4. Зінорук Т. Твій майбутній вибір : [профорієнтація] / Т.Зінорук // Шк. б- ка. – 2009. – № 1. – С. 87-92.
5. Інтерактивні методики у профорієнтаційній роботі // Шк. світ. – 2009. – № 41. – С. 10-11.
6. Климов Е. А. Психология профессионального самоопределения. -

Ростов-на-Дону, 1996.

7. Краща за професією. Інтелект гра „Поле чудес” // Позаклас. час. – 2001. – № 31. – С. 17.

8. Кухленко, Н. Чи знаєш ти свої здібності? : [профорієнтація] / Н. Кухленко // Позаклас. час. – 2009. – № 1. – С. 49-50.

9. Професійна орієнтація: як зробити вибір : анкета інтересів // Позаклас. час. – 2001. – № 28. – С. 2-5.

10. Пискун Т. У світі професій : метод. розробка / Т. Пискун // Все для вчителя. – 2010. – № 10-12. – вкл. С. 19-21.

11. Психологія особистості: Словник-довідник. / За ред. П.П.Горностая, Т.М.Титаренко. - К.: Рута, 2001. - 320 с.

Підготовча робота:

Проведена діагностична робота:

- ДДО – М. Є. Климова.
- ОДАНІ - 2(С.Я.Капіловська, Б.О.Федоришин).
- Опитувальник професійної спрямованості (ОПС) Д. Голонда (модифікація В.В. Синявського, О.О. Яшишина)

Структура тренінгу

	<i>Зміст заняття</i>	<i>Час</i>	<i>Необхідні ресурси</i>
1	Вступне слово психолога. Привітання.	10 - 15 хв	асоціативні картки
2	Прийняття правил групової взаємодії.	2 - 5 хв	плакат правил групової взаємодії
3	Очікування. Вправа	5-7 хв	зображення веселки, горщика із

4	«Веселка». Вправа «Циферблат життя».	10 хв	золотом, золотих монет, ручки циферблати годинника, вирізані з паперу
5	Ігрова вправа «Ланцюжок професій»	10 -15 хв	
6	Мозкова атака. «Що означає правильний вибір професії?»	10 хв	Результати проведеної діагностичної роботи представлені у вигляді карти професійної спрямованості для кожного учня
7	Вправа-енергізатор «Аукціон».	15 хв	Мультимедійна презентація, слайди з відповідними лотами, «у.о.»
8	Вправа - руханка «Мости».	5 хв	
9	Вправа «Реклама професії»	15 – 20 хв	цьому олівці, фломастери, вирізки з журналів
10	Рефлексія	5 - 10 хв	зображення веселки, горщика із золотом, золотих монет, ручки, асоціативні картки
11	Підбиття підсумків. Вправа-гармонія «Жовта валіза».	5-10 хв	жовта валіза, стікери двох видів

Хід тренінгового заняття

1. Вступне слово психолога. Привітання.

Мета: провести знайомство учасників групи. Створити умови для ефективної роботи.

Доброго дня всім вам! Встаньте, будь ласка, візьміться за руки, опустіть голови вниз. На рахунок три – підніміть голови і разом побажайте: «Всім, всім — гарного дня!»

Учасники по-черзі називають свої імена додаючи фразу, яка починається зі слів: «Не хочеться хвалитися, але я дуже люблю ... і тому мрію стати великим ...». Виступи дітей.

Перед вами знаходяться асоціативні карти, з якими ми вже звикли працювати. Будь ласка оберіть дві картки, які вам сподобалися при відповіді на запитання «Я - тепер» та «Я у майбутньому». Презентації дітей.

Я дуже вдячна вам за вашу щирість, відповіді.

Чи пам'ятаєте ви ким ви хотіли бути в дитинстві?

Чи змінилися ваші вибори?

Можливо є ті, хто ще не визначився зі своєю майбутньою професією? Що вам заважає? Чи я підтримка чи допомога вам потрібна? Відповіді дітей.

Тема побудови майбутньої професійної та життєвої траєкторій надзвичайно важливі й актуальні.

Як ви вважаєте чому? Відповіді дітей.

Сьогодні наше заняття обіцяє бути цікавим і насиченим.

2. Прийняття правил групової взаємодії.

Мета: акцентувати увагу учасників на дотриманні правил роботи у групі.

Для подальшої роботи нам необхідно прийняти правила групової взаємодії. Демонстрація плакату. Прийняття правил.

1) Добровільність і активність. Якщо ви не хочете говорити або виконувати завдання – ми вас не заставляємо. Слід наголосити, що лише будучи активним та ініціативним можна досягти успіхів і спробувати щось змінити.

2) Чесність і правдивість. Не існує правильних і неправильних відповідей. Правильною є та відповідь, яка передає ваші думки, почуття, ставлення до чогось.

3) Вміння слухати. Не перебивайте того, хто говорить, ні словом, ні жестом, ні мімікою – кожна людина хоче бути почутою.

4) Таємність або конфіденційність. Усе, що тут відбувається, має стати нашою таємницею.

5) «Тут і тепер». Говоримо тільки по темі, не відволікаємося.

6) Не оцінюйте, не давайте порад.

7) Бути доброзичливими у ставленні до інших.

Які ще у вас є пропозиції щодо правил роботи? За потребою додаються ще правила.

Згодні прийняти ці? Приймаємо!

3. Очікування. Вправа «Веселка».

Мета: визначити сподівання та очікування учасників від роботи в групі.

Я хочу поговорити з вами про ваше майбутнє. Кожен з вас погодиться, що вибір професії - дуже важливий і відповідальний крок. Негативні наслідки неправильно обраної професії стосуються як самої людини, так і всього суспільства в цілому.

Звичайно, успішний вибір майбутньої професії залежить від багатьох обставин життя молодого людини. Але провідну роль тут відіграє вміння правильно планувати своє життя, будувати життєвий прогноз, передбачати можливі наслідки власних рішень і вчинків.

Існує легенда, що в кінці веселки стоїть горщик із золотом, і кожному, хто його знайде, доля дарує щастя і багатство. Тож пригадайте, будь ласка, ті почуття, які охоплювали вас, коли ви заворожено вдивлялися в різнобарв'я веселки, яка створена сонцем і дощем для того, щоб радувати людей. А тепер подивіться на нашу веселку. Нехай ті місця, де вона опирається на обрій, позначають ваш сьогоднішній настрій та очікування від тренінгового заняття. Свої ж сподівання, будь ласка, запишіть на стікерах і прикріпіть до нашої веселки. Озвучте сподівання.

4. Вправа «Циферблат життя».

Мета: актуалізація проблеми професійного і життєвого самовизначення.

А зараз пропоную помалювати. На отриманих вами паперових циферблатах напишіть цифри, які позначатимуть не час, а роки вашого життя. Спочатку ми народились – ставимо цифру «0», потім росли, дорослішали – стрілка рухалась від цифри до цифри, і зараз зупинилася на позначці, рівній вашому нинішньому віку. Малюємо далі стільки позначок, скільки б хотіли років прожити. Проте не забувайте, що дуже головне не скільки ти прожив, а як ти це зробив. Якими ви бачите себе через 5 та 10 років? Продовжить фразу «Через 5(10) років я хочу бути...» Відповіді запишіть на зворотній стороні годинника. Отже, у кого які плани на майбутнє?

5. Ігрова вправа «Ланцюжок професій».

Мета вправи: розвиток в учнів уміння виділяти загальне в різних видах трудової діяльності

Інструкція. Зараз ми по колу побудуємо «ланцюжок професій». Я назву першу професію, наприклад, металург, наступний назве професію, у чомусь близьку до професії металурга, наприклад, кухар. Наступний - назве професію, близьку кухареві і т.д.

Важливо, щоб той, хто називає зміг пояснити, в чому схожість названих професій, наприклад, і металург, і кухар мають справу з вогнем, з високими температурами, з печами.

По ходу гри психолог іноді ставить уточнюючі питання: «У чому ж схожість вашої професії з тільки що названою?» Остаточне рішення про те, вдало названа професія чи ні, приймає група.

Обговорення. При обговоренні гри важливо звернути увагу учасників, що між різними професіями іноді виявляються найцікавіші подібності. Наприклад, на початку ланцюжка називаються професії, пов'язані з металообробкою (як у нашому прикладі), в середині - з автотранспортом, а в кінці - з балетом.

(Приклад подібного ланцюжка: металург - кухар – м'ясник - слюсар (теж рубає, але метал) - автослюсар - таксист - сатирик естрадний (теж "зуби заговорює") - артист драмтеатру - артист балету і т.д.)

Такі несподівані зв'язки між різними професіями свідчать про те, що тим людям, які обрали свій професійний шлях, не слід обмежуватися тільки одним вибором, адже важливо те, що шукає людина в одній (тільки в одній!) професії, може опинитися в інших, більш доступних.

6. Мозкова атака «Що означає правильний вибір професії?».

Що означає правильний вибір професії? Роздуми дітей.

Вибір – це взаємодія двох сторін: людини і спеціальності. Людина характеризується деякими індивідуальними особливостями, які проявляються: у її фізичному, інтелектуальному, соціальному розвитку, у можливостях, інтересах, схильності, характері, темпераменті.

Завдяки діагностичної роботи, яку проводили раніше, ми визначали ваші схильності до професій, професійного середовища, ваші вподобання. (ДДО – М. Є. Климова; ОДАНІ – 2 (С.Я.Капіловська, Б.О.Федоришин); Опитувальник професійної спрямованості (ОПС) Д. Голонда (модифікація В.В. Синявського, О.О. Яшишина))

Скажіть, будь ласка, чи завжди співпадають наші схильності із нашими здібностями, бажаннями? Так, дійсно не завжди. Нам не завжди подобаються ті види діяльності, які у нас найбільше виходять. У таких випадках вибір професії найбільш складний, адже необхідно вибирати, на що ж орієнтуватися: на "хочу" або на "можу". Виступи дітей.

Дійсно спеціальність висуває до людини певні вимоги: певного темпу виконання, лабільність, вміння переключатися з одного типу завдань на інший, тобто для неї характерні вимоги до психофізіологічних особливостей людини

Існують професії, для яких необхідна наявність вроджених якостей (наприклад, водієві - швидкість реакції, витривалість, гнучкість). У психології такі професії відносять до типу професій з абсолютною профпридатністю. А є професії, де відсутність необхідних якостей може компенсуватися мотивацією, досвідом людини, і ними оволодіти може практично будь-яка здорова людина. Вони належать до групи відносної профпридатності.

7. Вправа-енергізатор «Аукціон».

Мета: навчити робити правильний вибір, розпоряджатися своїм життям, часом, енергією, можливостями.

Не варто забувати про те, що дуже часто на нашому життєвому шляху зустрічаються альтернативи, серед яких ми повинні зробити вибір і, бажано, правильний. Тому переходимо до наступної вправи-енергізатора – «Аукціон».

Кожен із учасників отримує по 18 у.о. І, як юнаки можуть розпоряджатися своїм вибором, так і я даю вам змогу витратити ці у.о. на те, що вам більш до вподоби. Отже, перед вами поставлена задача: «Витратити, або заощадити». Але пам'ятайте, перш ніж зробити свій вибір, двічі подумайте, проте і «задніх пасти» не треба, ви можете залишитись ні з чим. До вашої уваги 10 пар лотів.

1-а пара	
Гарний, просторий будинок (1 у.о)	Нова суперсучасна модель авто(1 у.о)
2-а пара	
Повністю оплачений відпочинок будь-де на двох (2 у.о)	Повна гарантія того, що ви з майбутнім чоловіком/дружиною проживете щасливо все життя(2 у.о)
3-а пара	
Ви станете популярним у вашій компанії протягом двох років (2 у.о)	Один справжній друг на все життя (2 у.о)
4-а пара	
Гарна освіта (2 у.о)	Прибутковий бізнес (2 у.о)
5-а пара	
Здорова сім'я (3 у.о)	Всесвітня слава (3 у.о)
6-а пара	
Змінити будь-яку рису вашої зовнішності (1 у.о)	Бути все життя задоволеним собою (2 у.о)
7-а пара	
Можливість робити все,	Пошана і любов до вас тих, кого ви цінуєте (2 у.о)

що забажаєте і коли забажаєте протягом 5 років (2 у.о)	
8-а пара	
Чиста совість (2 у.о)	Вміння досягати успіху в усьому, чого бажаєте (2 у.о)
9-а пара	
Диво, здійснене заради людини, яку кохаєте (2 у.о)	Можливість знову пережити будь-які події минулого(2 у.о)
10-а пара	
Сім додаткових років життя (3 у.о)	Щаслива старість (3 у.о)

А тепер скажіть мені будь ласка, чи шкода вам того чого не придбали?

Чи хотіли ви щось змінити?

Можете зробити наступний висновок: не треба поспішати з передчасними діями, проте в той же час, не треба зволікати.

8. Вправа - руханка «Мости».

Мета: показати перевагу конструктивної взаємодії.

Інженерні споруди для комунікацій — мости відіграють важливу функцію з'єднання, ми часто милуємося їхньою дивовижною формою.

Об'єднавшись у групи по дві особи, пофантазуємо та побудуємо свій неповторний міст. Група з 4, 6, 8 чоловік будує новий міст.

Нарешті побудуємо Міст майбутнього всі разом.

Чого вчить нас ця вправа? Обговорення.

Висновки. Вміння будувати мости – це вміння налагоджувати комунікації з людьми, вміння спілкуватися та бути толерантними.

9. Вправа «Реклама професії».

Мета: зробити вибір професії більш усвідомленим, розвивати навички групової взаємодії.

Протягом 2 – 3 хвилин вам необхідно об'єднатися в групи, якщо вибір вашої професії співпадає з однолітками. Якщо ви якщо ні, вам пропонується по-працюють самостійно. Завдання: зробити рекламу своєї професії у вигляді заставки на телебаченні, або як рекламний щит. Реклама повинна містити: символ професії; девіз; особливості, які відрізняють її від інших.

Ви можете використати при цьому олівці, фломастери, вирізки з журналів і Вашу фантазію.

Обговорення.

Які почуття у Вас викликало це завдання?

Чим відрізняються Ваші професії?

Назвіть, чим вони схожі між собою?

З якою метою виконувалася ця вправа?

10. Рефлексія.

Повернемося до нашої веселки. Віднайдіть очима те місце, де вона ховається за обрій. Там знаходиться горщик із золотом, про який нам розповідає легенда. Отже, якщо ваші очікування щодо тренінгу здійснилися, то помістіть до горщика із золотом золоті стікери у вигляді монет з очікуваннями з веселки. Якщо ваші очікування не здійснилися, то залиште їх на веселці. Прокоментуйте.

Повернемося до наших карток, оберіть по одній картці, яка характеризувала б ваш настрій на сьогоднішній день. Презентації дітей.

11. Підбиття підсумків. Вправа-гармонія «Жовта валіза».

Мета: одержання зворотного зв'язку від групи, підвищення само оцінювання, самопізнання, можливість зробити приємне іншій людині.

От і наближається до логічного завершення наше тренінгове заняття. Я дякую всім за те, що були активними, цікавими та захопливими. І на останок в нас лишилася маленька вправа – гармонія, яка носить назву «Жовта валіза». Чому жовта? Жовтий – колір сонця, позитивного настрою та відмінного самопочуття. І саме в цю, наповнену приємними почуттями валізу, ми з вами поскладаємо все, що знадобиться нам в майбутньому. Тому на стікерах

зазначте це. А щоб згадувати нашу зустріч було приємно, давайте кожен напишемо теплі побажання або враження від заняття.

Будуючи своє майбутнє, я хочу щоб ваші людські якості, професійні та особистісні риси тільки зміцнювалися, розвивалися, вдосконалювалися. Прийде той день, коли необхідно буде обрати своє майбутнє. Хочеться, що ваші вчинки були виваженими.

Наприкінці нашої зустрічі, мені хотілося б згадати один крилатий латинський вираз: **«Я зробив усе, що міг, нехай хто може, зробить краще»**. Нехай це стане кредом вашого життя і керівництвом до щасливого майбутнього.

Я дякую вам всім за увагу та співпрацю. Впевнена, що всі ми сьогодні заслуговуємо на гучні дружні оплески.

ДОДАТКИ

Пам'ятка «Як обрати майбутню професію?»

Вибираючи свою майбутню професію, запам'ятай:

1. Вибір професії - важливий крок у житті кожної людини, тому роби його усвідомлено, враховуючи свої схильності та здібності.

2. Розділяй професії на хороші та погані, цікаві й нецікаві, важкі й легкі.

3. Все залежить не від професії, а від твого ставлення до неї.

4. Не вибирай професію "за компанію" разом зі своїми друзями.

Пам'ятай: те, що підходить твоєму другові, може не підійти тобі.

5. Радься з батьками, друзями, вчителями, але, беручи кінцеве рішення, прислухайся до своїх бажань та потреб.

6. Запам'ятай, що світ професій набагато більший кількості шкільних предметів.

7. Не вибирай професію на підставі свого улюбленого предмета у школі або ставлення до вчителя.

8. Збирай як можна більше інформації про різні професії.

9. Вивчай самого себе, май чітке уявлення про свої інтереси та схильності.

10. Уточни, чи є на ринку праці попит на обрану тобою професію.

11. Знайди можливість поспілкуватися з представниками обраної тобою професії.

12. Якщо ти невдало обрав професію, пам'ятай, що її можна змінити у будь-якому віці. Для цього потрібно мати лише бажання.

