**Тренінгове заняття « Формула вибору професії».**

**Мета:** ознайомлення учнів з способами вибору професій, інформування про якості, які притаманні людям тих або інших професій, допомога у визначенні своїх інтересів і здібностей.

Програма тренінгу:

1.Знайомство та прийняття правил тренінгу.

2.Теоретичне знайомство з проблемою та первинна діагностика.

3.Розбір умов ситуації вибору.

4.Заключний етап.

Обладнання: стенди класифікації професій, тестові бланки, листи А 1, маркери.

Хід тренінгу

Психолог. Я хочу поговорити з вами про вибір професії. Думаю, кожен з вас погодиться, що вибір професії - дуже важливий і відповідальний процес. Негативні наслідки неправильно обраної професії стосуються як самої людини, так і всього суспільства в цілому.

Звичайно, успішне вирішення проблеми вибору майбутньої професії залежить від багатьох обставин життя молодої людини. Але провідну роль тут відіграє вміння правильно планувати своє життя, будувати життєвий прогноз, передбачати можливі наслідки власних рішень і вчинків. Метою нашої сьогоднішньої роботи є розвиток названих умінь.

**І.Знайомство з правилами роботи.**

Психолог. Нам з вами доведеться нелегка і дуже серйозна робота. Вона вимагає від кожного з нас осмисленості, готовності до співпраці. Саме від цих факторів залежатиме успішність нашої роботи у цілому, а головне - значимість тієї користі для кожного з нас, що ми зможемо отримати в результаті. Отже, головним принципом є : з одного боку - ваша особиста активність, з іншого - активність всієї групи, тобто групова взаємодія та взаємодопомога. Якщо ви приймаєте такі умови роботи, тоді почнемо!

Правила заздалегідь записуються на аркуші ватману та після прийняття групою, закріплюються на видному місці.

Список правил:

1.**Уважно слухати один одного.**

**2. Не перебивати мовця.**

**3.Поважати думку один одного.**

**4.Активність.**

**5.Правило " стоп".**

**6. Я - висловлювання.**

І почнемо ми з знайомства.

**Вправа "Я готовий працювати!"**

Мета вправи: знайомство, освіта групи як цілого; прийняття правил роботи групи.

Психолог. Давайте, кожен з нас передасть своє ім'я по колу. Представляючись, ви можете називати будь-яке ім'я, можливо, це буде ваше прізвисько, псевдонім, нік –нейм. Головне, щоб воно вам подобалося. Причому у знак вираження готовності того, що ви будете активно працювати протягом заняття, тобто у знак прийняття озвучених мною умов, одночасно з поданням свого імені ми будемо тиснути один одному руки.

**ІІ.Теоретичне знайомство з проблемою і первинна діагностика.**

Психолог.Тепер давайте визначимо значення вживання поняття "професія":

1. область докладання сил людини як суб'єкта праці;

2. спільність людей - професіоналів;

3. підготовленність людини, що дозволяє виконувати певну роботу;

4. сам процес реалізації трудових функцій.

Професія об'єднує групу споріднених спеціальностей.

Професії поділяють по ряду ознак:

1.За предметом праці (наприклад, технологічні: предмет праці - технічні системи, матеріали, енергія; або: предмет праці - люди, групи, колективи);

2.За цілями праці (діагностичні, перетворюючі, пошукові);

3.За засобами здійснення (ручного ремесла, машино-ручного, із застосуванням автоматизованих систем);

4.За умовами роботи (з комфортним мікрокліматом, на відкритому повітрі в будь-яку погоду, в умовах підвищеної відповідальності, з незвичайними умовами і т. д.).

**Ігрова вправа "Ланцюжок професій"**

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

Час проведення: -10-15 хвилин.

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 ведучий 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.

**Гра "Най - най"**

Мета гри: у веселій формі розширити знання учасників про світ професійної праці або актуалізація вже наявних знань про професії.

Час проведення: 5-10 хвилин.

Назвіть професії:

1.Найзеленіша (садівник, лісник, квітникар-декоратор...)

2.Найсолодша (кондитер, продавец в кондитерському відділі...)

3.Найгрошовитіша (банкір, професійні тенісисти, боксери, модель...)

4.Найволохатіша (перукар...)

5.Найдитячіша (вихователь, педіатр, вчитель...)

6.Найнепристойніша (венеролог, асенізатор...)

7.Найсмішніша (клоун, пародист...)

8.Найтовариськіша (журналіст, екскурсовод, тренер, учитель, масовик-витівник...)

9.Найсерйозніша (сапер, хірург, розвідник, міліціонер, політик, психолог...)

Обговорення гри.

Психолог. Хочу запропонувати вам зараз на цьому ватмані маркером написати ту професію, якій ви хотіли б присвятити себе.

Ми не випадково поставили наголос на словах "хотіли б". Справа в тому, що при виборі професії необхідно керуватися не тільки сферою "хочу", але і сферами "можу" і "треба".

При правильному виборі індивідуальні особливості людини збігаються з вимогами професії. Тобто сфери "хочу" і "можу" не суперечать, а доповнюють одина одну.

* Що ж таке сфера "треба\? Це вимоги, пропоновані ринком праці або особливими особистими обставинами, тобто затребуваність професій, з одного боку, і обмеження життєвих обставин - з іншого. Хто-небудь може привести приклад затребуваних на даний момент професій? А хто зможе навести приклад життєвих обставин, що обмежують вибір професії? (Якщо у учасників виникають труднощі, тренер сам наводить приклади.)

**Вправа "Хочу, можу, треба"**

Мета вправи: вправа спрямована на аналіз ситуації професійного самовизначення. Вона змушує замислитися над проблемною ситуацією та в цілому спонукає учасників до активного пошуку рішення позначених проблем.

Психолог. Перед вами бланки. Зазначте, будь ласка, ще раз, ким би ви хотіли бути, потім дайте собі відповідь на питання: а чи є у вас для цього необхідні вміння на даний момент. Якщо ні, то чи дозволяють ваші психофізіологічні можливість їх придбати.

Далі подумайте та напишіть для себе, які професії зараз затребувані, чи є затребуваною обрана вами професія. Чи немає якихось особливих обставин, які можуть перешкоджати займатися обраним вами видом діяльності. Якщо є, то позначте їх.

На виконання роботи вам відводиться 5 хвилин.

Психолог. Ми переконалися, наскільки нелегко вирішувати питання про вибір професії. Профорієнтація покликана допомогти людині правильно вирішити проблему професійного вибору. Професійна орієнтація являє собою вибір професії, що найбільше відповідає індивідуальним особливостям, схильностям і здібностям людини.

На допомогу людині, яка обирає професію, були розроблені спеціальні тести, які можуть допомогти людині дізнатися і зрозуміти себе. Один з таких тестів я хочу вам зараз запропонувати. Він дозволить виявити ваші професійні переваги. Методика називається ДО (диференціально-діагностичний запитальник).

У її основу покладена схема класифікації професій, відповідно до якої всі професії діляться на п'ять груп за предметом праці: "людина - природа", "людина - техніка", "людина - людина", "людина - знакова система", "людина - художній образ".

Далі проводиться методика ДО.

**ІІІ. Розбір умов ситуації вибору професій.**

Психолог. Що означає правильний вибір професії?

Будь-який вибір професії можна розглядати як взаємодію двох сторін: людини і спеціальності.

Людина характеризується деякими індивідуальними особливостями, які проявляються: у її фізичному розвитку, у можливостях, інтересах, схильності, характері, темпераменті.

Завдяки тесту ми визначили ваші схильності до професій. На жаль, наші схильності не завжди збігаються з нашими здібностями, тобто з нашим "можу". І не завжди нам 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".

Розглянемо поняття спеціальності. Спеціальність пред'являє до людини специфічні вимоги. Будь-яка професія вимагає певного темпу виконання, вміння перемикатися з одного типу завдань на інший, тобто для неї характерні вимоги до психофізіологічних особливостей людини

Існують професії, для яких необхідна наявність деяких природжених якостей (наприклад, водієві - швидкість реакції). 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.

**Вправа "Основний мотив твого вибору".**

Мета вправи: допомагає розібратися у тому, що рухає людиною, коли вона обирає професію.

Необхідні матеріали: роздрук 16 основних мотивів кожному учаснику.

Інструкція. Психолог дає завдання закреслити 8 з 16 мотивів, які до тебе менше всього відносяться. У дітей залишається 8 мотивів. Ведучий дає завдання закреслити 4 мотиви, які меншою мірою керують тобою. Потім потрібно виключити ще 2 менш важливих з чотирьох. І потім видаляємо ще один з двох.

Список мотивів включає 16 фраз:

1. Можливість отримати популярність, прославитися.

2. Можливість продовжувати сімейні традиції.

3. Можливість продовжувати навчання зі своїми товаришами.

4. Можливість служити людям.

5. Заробіток.

6.Значення для економіки країни, громадське та державне значення професії.

7.Легкість ходження на роботу.

8.Перспективність роботи.

9. Дозволяє проявити свої здібності.

10.Дозволяє спілкуватися з людьми.

11. Збагачує знаннями.

12. Різноманітна за змістом робота.

13.Романтичність, благородство професії.

14.Творчий характер праці, можливість робити відкриття.

15. Важка, складна професія.

16. Чиста, легка, спокійна робота.

Обговорення вправи.

Психолог. Спробуємо розібратися, як співвідноситься сфера вашого "хочу" зі сферою "можу". Для цього необхідно чітко усвідомлювати те, які вимоги до нас пред'являє та чи інша професія.

**Вправа "Світ професій і професійні вимоги"**

Психолог. Зараз я прошу вас розділитися на дві групи. Будь ласка, організуйте собі простір для роботи.

Кожній групі видається бланк для заповнення таблиці. Тепер уважно слухайте завдання.

Для його виконання ми скористаємося ватманом, на якому кожен з вас написав бажану їм професію (тобто тут записані ваші "хочу").

Ви утворили дві команди. Зараз кожна команда колективно повинна заповнити таблицю. У перший стовпчик таблиці запишіть кілька прикладів ваших "хочу".

 Обговоріть всередині групи і виберіть їх самостійно.

Трьох професій для розбору достатньо. У другому стовпчику перелічте вимоги, запропоновані професією до людини. У третьому - виділіть природні передумови, необхідні для успішного виконання виділених типів професій. Нагадаю, що одним з головних принципів роботи рукостисканням ми затвердили активність кожного учасника його свідомості, готовність до співпраці і взаємодопомоги.

Кожна група колективно заповнює таблицю, обговорюючи всередині групи всі пов'язані з цим питання.

Отримані таблиці виносяться на загальне обговорення.

Перевіряється правильність та точність їх заповнення. Психолог.коментує результати, уточнює, наскільки учасники легко співвідносили професії з вимогами.

IV.Заключний етап

Психолог. На сьогоднішньому занятті ми з вами доторкнулися до дуже важливої проблеми - проблеми вибору професії. Це відповідальне та серйозне рішення. На правильність цього рішення буде впливати: наскільки активно ми отримуємо інформацію про цікавий для вас вид діяльності, чи вміємо зважити всі "за" і "проти", планувати, будувати життєвий прогноз, вчитися передбачати можливі наслідки своїх рішень.

Тепер ми знаємо, наскільки важливо керуватися при виборі професії не тільки сферою нашої "хочу", але і сферами "можу" і "треба". Для цього необхідно чітко усвідомлювати свої професійні уподобання (ми їх виявили за допомогою методики ДО), те, які вимоги до нас пред'являє та чи інша професія, те, які вимоги висуває до нас ринок праці, а можливо, є якісь життєві обставини, що обмежують вибір професії. Я бажаю вам успіхів. І на прощання хочу запропонувати вам виконати ще одну, останню вправу. Вона називається **"Я... кажу вам..."**

**Вправа "Я... кажу вам..."**

Мета вправи: учасникам групи надається можливість висловитися, сказати про те, що вони отримали від проведеного заняття. Простежити, чи змінився варіант вибору професії у процесі заняття, від початкової до завершальної стадії.

Психолог. Нехай кожен з вас назве зараз себе як майбутнього професіонала у тій області, яку він вважає найбільш придатною для себе, тобто за бажанням озвучить свій вибір. Можливо, ви прийшли до висновку, що вибір вам ще належить зробити , можливо, він змінився, можливо, ваше рішення лише ще більше зміцнилася.

А потім скаже все, що йому хочеться сказати всім нам на прощання. І давайте в знак подяки один до одного за спільну роботу будемо тиснути один одному руки.

**Рекомендації психолога "Вибір майбутньої професії".**

**Рекомендації психолога "Вибір майбутньої професії".**

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.Найди 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.

**Використана література:**

**1.**Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие. – 2-е изд., перераб. И доп. – М.: Издательство «Ось-89», 2000.

**2.**Гаджиева Н.М., Никитина Н.Н., Кислинская Н.В. Основы самосовершенствования: Тренинг самосознания. – Екатеринбург: Деловая книга, 1998.

**3.**Грецов А.Г., Попова Е.Г. Выбери профессию сам. Информационно-методические материалы для подростков. – СПб, 2004.

**4.**Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками. – Москва, 2001.

**5.**Пузиков В.Г. Технология ведения тренинга. – СПб: изд-во «Речь», 2005.

**6.**Резапкина Г.В. Психология и выбор профессии: программа предпрофильной подготовки. Учебно-методическое пособие для психологов и педагогов. – М.: Генезис, 2006.

**7.**Смид Р. Групповая работа с детьми и подростками. Пер. с англ. 2-е изд., исправленное. – М., Генезис, 2000.