

## ЗНАЙДИ СВІЙ ШЛЯХ

**Карпова Катерина Олександрівна**, практичний психолог Білокуракинського професійного аграрного ліцею

**Мета тренінгу:** звернути увагу до проблеми усвідомленого вибору професій з урахуванням потреб;

- розширити в учнів знання про світ професій розвивати здібності співвідносити зовнішні характеристики людей з їх професіями, факторами, які впливають на вибір професій;

- сприяти розвитку в школярів ціннісних уявлень і орієнтацій, специфічних навиків та вмінь;

- утворення умов для практичної проби сил у досягненні своєї мети;

- виховувати любов до праці, почуття колективізму, взаємодопомогу.

**Тривалість тренінгу:** 1 годин, 35 хвилин.

**Матеріали та обладнання для проведення тренінгу:** ватман, папір А4, фліпчарт, стікери, маркери, бейджі, клей, квіточки-наклейки, колоски пшениці з паперу.

### Структура тренінгу

Час	Назва вправи	Тривалість	Матеріали і обладнання
<b>Вступна частина (30 хв.)</b>			
09.00-09.05	Привітання	5 хв.	бейдж, маркер
09.05-09.10	Оголошення теми і мети тренінгу	5 хв.	-
09.10-09.20	Вправа «Правила групи»	10 хв.	фліпчарт, заготовлені на папері правила
09.20-09.30	Вправа «Знайомство-очікування»	10 хв.	фліпчарт, стікери, маркери
<b>Основна частина (50 хв.)</b>			
09.30	Вправа «Анограми»	10 хв.	заготовлені папірці з написаними словами
09.40	Вправа «Заселення»	10 хв.	ватман, кольорові олівці
09.50	Вправа «Відтвори та відгадай»	10 хв.	-
10.00	Вправа «Майстер-клас з оздоблення тортика на аркуші»	10 хв.	ватман, квіточки наклейки, клей, олівці

10.10	Вправа «Поле бажань»	10 хв.	ватман, фліпчарт, колоски, клей
<b>Заклучна частина (15 хв.)</b>			
10.20	Притча «Тачка»	10 хв.	-
10.30	Вправа прощання «Дотягнутись до зірок»	5 хв.	-

### Хід тренінгу:

#### **Вступна частина (30 хв.)**

##### **Привітання (5 хв.)**

**Мета:** знайомство учасників одне з одним; введення в розуміння проблеми професійного самовизначення; усвідомлення власних можливостей.

**Матеріали:** бейдж, маркер.

**Тренер:** Запропонувати учням написати своє ім'я, так як називають їх вдома або так, як звертаються однокласники, запропонувати їм потиснути одне одному руки. Потім по черзі вставати і називати своє ім'я та риси характеру.

##### **Оголошення мети тренінгу. (5 хв.)**

**Мета:** звернути увагу до проблеми усвідомленого вибору професій з урахуванням потреб;

- розширити у учнів знання про світ професій розвивати здібності співвідносити зовнішні характеристики людей з їх професіями, факторами які впливають на вибір професій;

- сприяти розвитку школярів ціннісних уявлень і орієнтацій, відображаючи специфічні навички та вміння;

утворення умов для практичної проби сил у досягненні своєї мети;

- виховувати любов до праці, почуття колективізму, взаємодопомога.

##### **Вправа «Правила групи». (10 хв.)**

**Мета:** ознайомити учнів з правилами роботи та створити умови ефективної взаємодії під час тренінгу.

**Матеріали:** фліпчарт, заготовлені правила на папері.

**Тренер:** Для чого існують в нашому житті різні правила? Тренер пропонує прийняти правила роботи групи під час тренінгу. Орієнтовними правилами тренінгу можуть бути такі:

- бути активним;
- бути уважним;
- поважати думку один одного;
- бути доброзичливим;
- правило піднятої руки;
- правило вільної ноги;
- вимкнути мобільні телефони.

### **Вправа «Знайомство-очікування...» (10 хв.)**

**Матеріали:** фліпчарт, стікери, маркери.

**Тренер:** Кожен із учасників гри має записати на стікері ким він мріє стати, та чому він вважає цю професію найбільш підходящою для себе, кожен учасник виходить і коментує свою майбутню професію.

### **Основна частина (50 хв.)**

#### **Вправа «Анаграми» (10 хв.)**

**Матеріали:** заготовлені папірці бумажки з написаними словами.

**Тренер:** Пропонуються анаграми (слова, змінені шляхом перестановки букв, що його складають). Потрібно за даними анаграмами знайти вихідні слова.

- вйїод (водій);                      - тердинко (кондитер);
- антлабор (лаборант);            - укрха (кухар);
- січпаник (пасічник); - ристктотрак (тракторист).

#### **Вправа «Заселення». (10 хв.)**

**Мета:** закріпити знання про важливість професій.

**Матеріали:** ватман, кольорові олівці.

**Тренер:** «Людство поставило перед собою завдання частково переселитися у зв'язку з перенаселенням планети Земля на іншу планету, яку назвали «Надія». Вона знаходиться на відстані, яку можна подолати за 1 рік на космічному кораблі. Ця планета має такі ж кліматичні умови, як і матінка-Земля, але необхідно підготувати «Надію». Для цього зібрали найкращих представників всіх існуючих професій. Космічний корабель може вмістити тільки 10 чоловік (не враховуючи членів екіпажу). Кожен спеціаліст може взяти із собою обладнання, необхідне для його роботи (станки, матеріали, інструменти, портативні лабораторії)».

**Завдання:** порадьтеся кожний в своїй групі і вирішіть, кого на вашу думку в першу чергу необхідно відправити на «Надію». Кожна підгрупа отримує ватман, на якому необхідно намалювати представників професій з обладнанням. На виконання завдання дається 10 хв. Після чого кожна група презентує свої малюнки та обґрунтовує відповіді.

**Тренер запитує:** «Чи важко було зробити вибір?»

#### **Вправа «Відтвори та відгадай» (10 хв.)**

**Мета:** підняти настрій учасникам тренінгу. Відпрацювати в учасників навички рефлексії.

**Тренер:** Пропонується вибрати професію та зобразити її без слів (міміка, жести). Інші учасники відгадують (професії: кухар, кондитер, водій, слюсар, тракторист...).

#### **Вправа «Майстер-клас з оздоблення тортика на аркуші» (10 хв.)**

**Мета:** дати можливість учням, виявити в собі справжнього кондитера.

**Матеріали:** ватман, квіточки наклейки, клей, олівці.

**Тренер:** Уявіть собі що ви професійний кондитер, і ми зараз вам дамо змогу відчути себе справжнім фахівцями цієї професії. На ватмані намальовані два тортика, учасники діляться на дві команди, і оздоблюють цей смаколик квітами якомога краще.

### **Вправа «Поле бажань» (10 хв.)**

**Мета:** сформувати уявлення про високі цілі своєї життєдіяльності.

**Матеріали:** ватман, фліпчарт, колоски, клей.

**Тренер:** Учасникам тренінгу роздаються колоски пшениці, де вони пишуть свої бажання, свої мрії та цілі, і приклеюють їх до ватмана. (ватман, колоски пшениці, ручки, клей).

### **Притча «Тачка» (10 хв.)**

**Тренер:** Існує давня повчальна притча про тачку. Тачка – просте знаряддя для транспортування вантажів. Складається із вантажного кузова, одного або декількох коліс і рукоятки.

Троє чоловіків, напружуючись щосили, везуть важкі тачки з каменями. Перехожий ставить кожному з них те саме запитання:

Що ти робиш?

Перший відповів:

- Везу цю клятву тачку.

Другий відповів:

- Заробляю собі на хліб.

Третій же мовив:

- Будую місто.

### **Питання для обговорення:**

1. Чому в кожного, хто віз тачку були різні відповіді, адже вони виконували одну й ту ж роботу?
2. Які мотиви кожного з них?
3. Отже, для одного важливо – заробляти гроші, для іншого робота стає каторгою, а для когось – це завдання реалізувати себе.

### **Прощання. Вправа: «Дотягнутись до зірок» (5 хв.)**

**Тренер:** Запропонувати учням стати в коло, заплющити очі, тричі глибоко вдихнути і видихнути. Відтак уявити над собою зоряне небо, підвести голову і роздивитися на ньому яскраву зірку, яка символізує заповітну мрію. Розплющити очі, простягнути руки якнайвище, "зняти" зірку з неба і "сховати" її у своєму серці.

### **Використані джерела:**

1. Бондаревський В. Формування моральної свідомості старшокласників / В. Бондаревський. - М. : Просвітництво, 1978.
2. Жемера Н. В. Сутність та особливості процесу професійного самовизначення учнів старших класів / Н. В. Жемера // Трудова підготовка в закладах освіти. – 2002. – № 4. – С. 26-30.
3. Михалевська Н. Тренінг. Вибір професії або задач з багатьма невідомими./ Н. Михалевська, О. Тригук // Психолог. - 2004. - № 45.
4. Петрович В. С. Я хочу бути тренером: настільна книга тренера початківця: метод. вказівки / В. С. Петрович, О. Ю. Закусило – 2-е вид. доповн. – Луцьк, 2014. – 60 с.
5. Професійне самовизначення старшокласників: Методичний посібник / Упор. Л. Шелестова. – К.: Шкільний світ, 2006. – 128 с. 3.
6. Професійна орієнтація в сучасній школі: кращі методичні розробки практичних психологів і соціальних педагогів малокомплектних загальноосвітніх навчальних закладів, навчально-виховних об'єднань, навчально-виховних комплексів: методичні рекомендації [Електронні дані] / авт. кол. за наук. ред. І. І. Ткачук. - К.: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2017. - 115 с.