

«ЗРОБИ ПРАВИЛЬНИЙ ВИБІР!»

Ромашенко Дарина Анатоліївна, практичний психолог (Державний професійно-навчальний технічний заклад «Привільський професійний ліцей»)

Мета тренінгу: привернути увагу учнів до питання важливості вибору професії, вчити бачити свої реальні перспективи і можливості, нести особисту відповідальність за своє майбутнє, розвивати вміння планувати і досягати професійних цілей, раціонально використовувати час.

Тривалість тренінгу: 1 година.

Матеріали та обладнання для проведення тренінгу: проектор, фліпчарт, листи для фліпчарту, маркери, "чарівна" коробка, люстерко, стікери різного кольору, ручки, листи формату А4, таблички з написом професії, таблиця "Оцінка професії", аркуші з переліком мотивів.

Структура тренінгу

Час	Назва вправи	Тривалість	Матеріали і обладнання
Вступна частина (20 хв.)			
1.	Привітання. Презентація вибору робітничих професій.	4 хв.	Проектор, презентація.
2.	Прийняття правил роботи.	6 хв.	Фліпчарт, листи для фліпчарту, маркери.
3.	Привітання «Чарівний ящик»	5 хв.	"Чарівна" коробка, люстерко.
4.	Визначення очікувань учасників.	5 хв.	Фліпчарт, листи для фліпчарту, стікери різного кольору, ручки.
Основна частина (40 хв.)			
5.	Вправа-дискусія	10 хв.	Листи формату А4, маркери.
6.	Руханка "Зоопарк"	5 хв.	
7.	Техніка "Плюс, мінус, цікаво"	10 хв.	Таблички з написом професії, таблиця "Оцінка професії", маркери.
8.	Гра «Літає, не літає»	3 хв.	
9.	Вправа «Основний мотив»	7 хв.	Аркуші з переліком мотивів, ручки.
10.	Тест «Професійний тип»	5 хв.	Аркуші паперу, ручки.
Заключна частина (10 хв.)			
11.	Рефлексія. Підбиття підсумків	5 хв.	

	заняття.		
12.	Ритуал прощання Вправа «Дякую за приємне заняття»	5 хв.	

Хід тренінгу

Вступна частина (20 хв.)

Привітання. Презентація вибору робітничих професій (4хв.)

Мета: ознайомлення учнів зі спеціальностями за якими оголошує набір Привільський професійний ліцей у 2020-2021 навчальному році.

Обладнання: проектор, презентація.

Ведучий: Доброго дня! Рада вітати всіх вас на нашому тренінгу «Зроби правильний вибір».

Все менше часу залишається до здійснення вашої головної мрії – закінчити школу і поринути у самостійне, доросле життя. Чим менше часу залишається – тим більше тривог викликає думка про вибір своєї сфери професійної діяльності.

Саме від правильного вибору професії залежить усе подальше життя людини.

Тому сьогодні ми:

1. Допоможемо вам поглянути на себе очима інших людей.
2. Навчимо вас бачити свої реальні перспективи і можливості.
3. Навчимо планувати і досягати професійних цілей.
4. Навчимо раціонально використовувати час.

То ж ми починаємо.

Прийняття правил роботи (6 хв.)

Мета: розробити правила для успішної та ефективної роботи на тренінгу.

Обладнання: фліпчарт, листи для фліпчарту, маркери.

Інструкція учасникам: для того, щоб нам легко і комфортно було проводити час разом, ми повинні дотримуватися певних правил роботи. Для початку нам необхідно розібратися:

- Що таке правило?
- Яка роль правил в нашому житті? Для чого вони нам потрібні?

Правило - це система норм поведінки, яка допомагає всім успішно взаємодіяти, ефективно і швидко досягти поставленої мети перед групою. Тому, на початку нашої зустрічі ми повинні сформулювати і прийняти правила, за якими ми будемо працювати.

- **«Правило піднятої руки»** - все просто: коли ми хочемо висловитися - піднімаємо руку.

- **Бути активним** - пам'ятайте, чим активніше ви включені в роботу, тим більше корисного ви зможете отримати для себе, і час пройдемо швидше, коли ви зайняті справою.

- **Поважай інших** - важливо звертатися один до одного по імені, уважно слухати, коли говорить інший учасник.

- **Спілкування без критики** - варто утримуватися від зауважень і вказівок. Якщо ви маєте іншу думку, то просто підніміть руку і озвучте її. Кожен має право висловлюватися, при цьому думки можуть мати розбіжності, але це не означає, що хтось правий, а хто-то немає. Це означає, що, скільки людей - стільки й думок.

- **Телефони на «вібро».**

- **«Я - висловлювання»** - говорити від свого імені. Утримуватися від узагальнення. Наприклад: «Я вважаю, що це повинно бути так ...», замість «Всі так думають».

Привітання «Чарівний ящик» (5 хв.)

Мета: познайомитися один з одним, розтопити лід між учасниками.

Обладнання: "чарівна" коробка, люстерко.

Інструкція учасникам: кожен учасник підходить до коробки, дивиться всередину й каже одну хорошу річ про людину, чиє фото він бачить всередині, не відкриваючи групі секрету, хто там. Коли учасники заглядають в коробку, вони бачать там своє відображення, тобто повинні скати щось хороше про себе. Наприкінці вправи ведучий каже, що гра має безліч позитивних рис і в учасників буде шанс проявити ці риси під час тренінгу.

Визначення очікувань учасників (5 хв.)

Мета: активізувати групу на подальшу роботу.

Обладнання: фліпчарт, листи для фліпчарту, стікери різного кольору, ручки.

Інструкція учасникам: запишіть на стікерах ваші очікування від тренінгу і, по-черзі, наклейте на аркуш фліпчарту.

Вправа-дискусія (10 хв.)

Мета: активізація роздумів учасників тренінгу про вибір професії, отримання учасниками знань та ознайомлення з характеристиками про робітничі професії.

Обладнання: проектор, презентація робітничих професій.

Як ви думаєте, що буде, якщо всі молокозаводи світу раптом потроїти випуск продукції і всі магазини будуть забиті молоком, сметаною, йогуртами та т. П.? (Ці продукти буде дуже важко продати, вони почнуть псуватися, пропадуть, а значить, пропаде чийсь працю, гроші, прибуток...)

Так само і на ринку праці. Якщо якихось фахівців випускають більше, ніж потрібно, вони не можуть знайти роботу, настає безробіття. Професія, спеціальність, кваліфікація - це те, що продає людина на ринку праці. Час від часу одні професії та спеціальності стають дуже потрібними, затребуваними, престижними, інші втрачають свої позиції, а треті взагалі йдуть в минуле. Але робітничі професії потрібні завжди, тому що ми завжди світла, тепла, добробуту, затишку, а також хочемо завжди гарно одягатися.

Думка мудрої людини - "... Людина тим досконаліша, чим більше вона корисна для широкого кола інтересів громадськості, держави та всього людства." (Д. Менделєєв)

Руханка "Зоопарк" (5 хв.)

Мета: порухатися і об'єднатися в групи.

Обладнання: таблички з назвами тварин.

Інструкція учасникам: Кожен учасник тягне листочок з написом тварини.

Ведучий: «Уявіть, що ви – тваринки. Починається хаотичний рух, при цьому, закривши очі руками ви повинні видавати відповідні звуки обраній вами тварині».

Так учні об'єднуються у п'ять груп.

Техніка "Плюс, мінус, цікаво" (10 хв.)

Мета: заохотити учнів до вибору робітничої професії.

Обладнання: таблички з написом професії, таблиця "Оцінка професії", маркери.

Інструкція учасникам: у таблицях запишіть робітничу професію.

I група: професія «Автослюсар»

II група: професія «Штукатур»

III група: професія «Кравець»

IV група: професія «Монтажник опалювальних систем»

V група: професія "Електрослюсар підземний"

Оцінка професії		
Робітнича професія:		
Плюс	Мінус	Цікаво
1	1	1
2	2	2
3	3	3
4	4	4
5	5	5
6	6	6
7	7	7
8	8	8
9	9	9
10	10	10

Запишіть в першій колонці таблиці якомога більше плюсів, які у вас з'являться, якщо ви отримаєте цю спеціальність і станете по ній працювати, і чи потрібна ця професія у нашому місті.

У другій колонці проставте якомога більше мінусів цієї ж професії.

У третю колонку запишіть якомога більше цікавого (наприклад, цікаво, а як я буду жити, якщо отримаю цю професію, хто стане моїми друзями, як я буду

виглядати і т. Д.). Намагайтеся, щоб у кожному стовпчику було не менше десяти варіантів.

Висновок: при виборі майбутньої професії треба ретельно визначити всі її плюси та мінуси, та прорахувати, чи потрібна вибрана вами професія у вашому місті.

Гра «Літає, не літає» (3 хв.)

Мета: активізувати увагу учнів.

Ведучий: Ну що втомилися? Давайте трішки відпочинемо. Підійміться.

Інструкція учасникам: умови гри такі: зараз я буду вимовляти слова, що позначають «літаючі» і «нелітаючі» об'єкти. Якщо цей об'єкт або живий організм літає, то ви піднімаєте руки вгору, а якщо - ні, то сідаєте навприсядки. Умова зрозуміла? Почали.

Літак	Пароплав	Планер	Комод
Стіл	Оса	Гранат	Агат
Сокира	Орел	Коса	Бджола
Метелик	Очі	Муха	Вертоліт
Ручка	Заєць	Шпак	Стілець
Фанера			

Молодці! А тепер займіть свої місця, покладіть руки на коліна, не схрещуючи їх, закрийте очі і зробіть три глибокі вдихи. Спасибі.

Рекомендації педагогам: зверніть увагу на те, що останнє слово в грі «Літає - не літає» - фанера «+». Воно викликає в учнів позитивні емоції і допоможе зняти напругу.

Вправа «Основний мотив» (7 хв.)

Мета: допомогти учням визначити провідний мотив про виборі професії.

Обладнання: аркуші з переліком мотивів, ручки.

Ведучий: Важливим у виборі професії є мотив, який спонукає вас вибрати ту чи іншу професію. Перш за все, давайте розділимо причини, які спонукають вибрати ту чи іншу професію, на зовнішні і внутрішні.

Зовнішні причини пов'язані з впливом навколишнього середовища: думкою батьків, друзів, однолітків, бажанням добитися зовнішнього успіху або страхом осуду.

За внутрішні причини відповідаєш ти сам - їх визначають твої здібності, нахили, звички і характер.

За допомогою наступної вправи давайте спробуємо визначити ваш провідний мотив. Ця вправа допомагає розібратися в тому, що ж рухає людиною при виборі професії.

Мотиви:

- Можливість отримати популярність, прославиться.
- Можливість продовжити навчання зі своїми товаришами.
- Можливість мати високий заробіток
- Можливість служити людям, працювати для людей.

- Легкість надходження на роботу
- Можливість професійного росту
- Можливість спілкуватися з людьми
- Можливість різноманітності в роботі
- Важка, складна професія
- Чистий, легка, спокійна робота.
- Можливість проявити свої здібності.

Інструкція учасникам: з перерахованих мотивів закресліть 6 з 11, які ставляться до вас найменше. З решти закресліть 3, які в меншій мірі керують тобою, далі з 2 виберіть найбільш значимий мотив. Далі підводимо підсумки вправи, кожен зачитує свій мотив.

Тест «Професійний тип» (5 хв.)

Мета: допомогти дітям розібратися у свої здібностях та почати їх розвивати.

Обладнання: аркуші паперу, ручки.

Якщо у людини є мрія і вона твердо йде до своєї мети, вона обов'язково її досягне. Але для цього потрібно розібратися в собі, дізнатися свої сильні і слабкі сторони, свої здібності і недоліки. Розібратися в собі вам допоможе жартівливий тест з геометричними фігурами.

Інструкція учасникам: використовуючи три геометричні фігури - трикутник, коло, квадрат, намалюйте чоловічка, що складається з 10 елементів. Повинні бути використані всі три види фігур. Якість малюнка не має значення. Якщо намальовані зайві елементи - їх треба закреслити, якщо їх не вистачає - домалювати відсутні.

Час виконання - 30 с.

Обробка результатів: підрахуйте кількість трикутників.

Інтерпретація:

6-8 трикутників - тип керівника, хороші викладачі. Яскраво виражене прагнення до лідерства, добре розбираються в людях, працюють з інформацією.

5 трикутників - відповідальний виконавець, хороші організаторські здібності. Професіонал, до дрібниць продумувати свою діяльність.

4 трикутника - різноманітність інтересів і талантів. Схильність до індивідуальної роботи.

3 трикутника - тип ученого. Раціональний, об'єктивний, легко переключається з одного виду діяльності на інший.

2 трикутника - інтерес до мистецтва і людині. Тонко відчуває все нове і незвичайне.

1 трикутник - винахідник, конструктор, художник. Володіє багатою уявою.

Звичайно, цей тест не відображає все різноманіття ваших талантів. Але, може бути, він допоможе вам задуматися про себе, про свої здібності і здібностях і почати розвивати ці здібності. В кінцевому результаті це допоможе вам у виборі життєвого шляху. Вибір професії - це дуже важлива подія в житті кожної людини. Але яку б професію ви не обрали, вам завжди знадобляться знання, отримані в школі. Тому постарайтеся вже зараз визначити область

ваших інтересів, більше читайте про професії, набирайтеся досвіду і знань. Для цього потрібно пробувати себе в самих різних областях. Як добре помітив один мудрець: «Щоб не помилятися, потрібно мати досвід. Щоб мати досвід, потрібно помилятися».

Рефлексія. Підбиття підсумків заняття (5 хв.)

Мета: усвідомлення своїх почуттів, відчуттів від тих чи інших завдань, отримати зворотній зв'язок. *(Обрати одне або декілька питань)*

Відповіді учнів на запитання ведучого по колу:

- Про що ми з вами сьогодні говорили?
- Що важливого ти сьогодні дізнався?
- Що стане в нагоді мені в майбутньому?
- Які правила вибору професії мені відомі?
- Як ви гадаєте, чому до вибору професії треба ставитися дуже серйозно?

Ритуал прощання (5 хв.)

Вправа «Дякую за приємне заняття»

Мета: створення відчуття завершеності, позитивного настрою і бажання зустрітися знову.

Інструкція учасникам: «Будь ласка, встаньте в загальне коло. Я хочу запропонувати вам взяти участь в невеликій церемонії, яка допоможе нам висловити дружні почуття і вдячність одне одному. Гра проходить наступним чином: один з вас стає в центр, інший підходить до нього, потискує руку і вимовляє: «Дякую за приємне заняття!».

Обидва залишаються в центрі, як і раніше тримаючись за руки. Потім підходить третій учасник, бере за вільну руку або першого, або другого, тисне її і каже: «Дякую за приємне заняття!» Таким чином, група в центрі кола постійно збільшується. Всі тримають один одного за руки. Коли до вашої групи приєднається останній учасник, замкніть коло і завершіть, церемонію разом кажучи: «До побачення!!!!»

Використані джерела

1. <http://ru.osvita.ua/school/method/technol/598/>

2. 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. - 1 електрон. опт. диск (CD-ROM); 12 см

3. <https://www.gurt.org.ua/articles/43009/>

4. Кожан Т.О. Професійна орієнтація. Навч. посібник. – К.: КНЕУ імені Вадима Гетьмана, 2009. – 255 с.

5. Конспект профорієнтаційного заняття «Професії майбутнього» : наук. - практ. реком./ Л.М. Капченко, Н.В. Савченко, Н.В. Ортікова, Н.В. Балашова, Л.Й. Літвінчук, О.В. Грамма. – К.: ІПК ДСЗУ, 2017. – 35 с.

6. Гончарова Н.О. Основи вибору професії : консультативний тренінг / Н.О.Гончарова / за ред. В.Ф.Моргуна. – Полтава : АСМІ, 2007. - 48 с.

7. Синявський В. В. Професіограми і психограми робітничих професій : [метод. посіб. / В. В. Синявський, Д. В. Гоменюк]; АПН України, Ін-т пед. освіти і освіти дорослих, Навч.- наук. центр проф.-техн. освіти. – К. : Київ. Русь, 2008. – 77 с.