

«Робітничча професія – шлях до майстерності та успіху»

Талдонова Марина Володимирівна, практичний психолог ЗП(ПТ)О ДПТНЗ «Сватівський професійний аграрний ліцей», Луганська область

Мета тренінгу: Привернути увагу школярів до важливості усвідомленого вибору професії, допомогти учням зорієнтуватися у світі сучасних професій, вчити бачити свої реальні перспективи і можливості, виховувати вміння нести особисту відповідальність за своє майбутнє.

Тривалість тренінгу: 1 година, 30 хвилин.

Матеріали та обладнання для проведення тренінгу: стікери, малюнок дерева, «братина», комп'ютерна презентація закладу професійної (професійно-технічної) освіти, фліпчарт та аркуші до нього, маркери.

Структура тренінгу

Час	Назва вправи	Тривалість	Матеріали і обладнання
Вступна частина (25 хв.)			
09.00-09.05	Привітання	5 хв.	
09.05-9.15	Вправа «Знайомство - очікування»	10 хв.	Малюнок дерева, стікери
09.15-09.25	Вправа «Наші правила»	10 хв.	Фліпчарт з листами, маркери, презентація
Основна частина (55 хв.)			
09.25-09.40	Коло «Вибір професії»	15 хв.	«Братина»
09.45-09.55	Вправа «Хто відповідальний?»	10 хв.	Аркуші для фліпчарту, маркери...
09.55-10.05	Вправа «Вдалий і невдалий вибір професії»	10 хв.	Фліпчарт, листи, маркери
10.05-	Вправа «Заселення»	10 хв.	Аркуші, маркери

10.15			
10.20-10.30	Вправа «Вгадай професію»	10 хв	Презентація
Заклучна частина (10хв.)			
10.30-10.40	Вправа «Відкритий мікрофон»	10 хв.	«Братина»
	Усього	90 хв.	

Хід тренінгу:

Вступна частина (25 хв.)

Вступне слово тренера/тренерки: Доброго дня! Рада вітати всіх вас на нашому профорієнтаційному тренінгу «Робітнича професія – шлях до майстерності та успіху».

Все менше часу залишається до здійснення вашої головної мрії – закінчити школу і поринути в самостійне, доросле життя. Чим менше часу залишається, тим більше занепокоєння викликає думка про вибір своєї майбутньої сфери професійної діяльності. Адже від правильного вибору професії залежить усе подальше життя людини.

Сьогодні ми разом з вами будемо працювати так, щоб нам було цікаво та час був проведений з користю. Бачите, яка виходить взаємна відповідальність? І від того, як ми цю відповідальність розподілимо, залежить, яке враження залишиться від нашої зустрічі та спілкування одне з одним. Саме від правильного вибору професії залежить усе подальше життя людини.

Вправа «Привіт» (5 хв.)

Тренер/тренерка: А зараз давайте трішечки порухаємося і привітаємося, зробимо своєрідний ритуал. Повторюйте за мною: «Привіт небо!» (говоримо разом та підіймаємо руки в гору), «Привіт сонце!» (говоримо разом та підіймаємо руки вгору і простягаємо на схід), «Привіт земле!» (руки до низу), «Привіт вам!» (руки вперед і в сторони).

Вправа «Знайомство - очікування» (10 хв.)

Тренер/тренерка: Перед тим, як почати працювати, нам потрібно познайомитися.

Зараз я прошу кожного написати на стікерах продовження речень та по черзі озвучити те, що написали, і прикріпити стікери на «Дерево очікувань»:

- Мене звать...
- У дитинстві я мріяв (мріяла) стати...
- Зараз я хочу стати...
- Я очікую від тренінгу...

Вправа «Правила» (5 хв.)

Тренер/тренерка: Для того, щоб наш тренінг пройшов ефективно, максимально швидко, та було досягнуто поставлених цілей, важливо сформулювати та прийняти певні правила роботи.

Правила – це так звані закони групи, за якими вона живе під час тренінгу. (Правила приймаються всією групою разом із тренером.)

Інструкція: За допомогою «мозкового штурму» тренер записує на аркуші фліпчарту запропоновані правила.

Порада тренеру/тренерці: Правила роботи необхідно розмістити в тренінговій кімнаті на стіні і залишити їх там на весь час тренінгу, щоб можна було до них звертатися за необхідності.

Можуть бути запропоновані такі правила:

- Дотримуватися регламенту;
- Правила «піднятої руки»;
- Правила «вільної ноги»
- Бути активними;
- Поважати інших;
- Спілкуватися без критики;
- Телефони на «вібро»
- «Я» - висловлювання
- Обговорити необхідність та корисність кожного правила.

Руханка « Мисливець за словами» (Злови рослини) (3 хв.)

Тренер/тренерка читає список слів. Завдання учасників – плеснути у долоні (зловити рослину).

Список слів: дзеркало, пальма, береза, велосипед, сорока, чайник, білка, троянда, кульбаба, гарбуз, колесо, труба, тюльпан, зошит, лялька, кропива, подушка, обман, сосна, пустеля, тополя, острів, шипшина, музей, подорожник, лижі, рушниця, чайка, дорога, виноград, яблуна, вермішель, трава.

Основна частина (55 хв.)

Коло «Вибір професії» (15 хв.)

Мета: допомогти учасникам побачити свої реальні перспективи і можливості.

Інструкція для тренера/тренерки: Тренер/тренерка пропонує зробити вправу у колі. Знайомить учасників з принципами і правилами кола.

Інструкція для учасників: Кожен учасник по черзі відповідає на питання:

1. Чи хотіли б ви навчатися у професійно-технічному закладі освіти? Аргументуйте свою відповідь.

2. За якими критеріями ви обирали для себе майбутню професію?

Тренер/тренерка: Кожен обирає для себе професію, яка буде не тільки його годувати, але й дасть можливість реалізувати свої творчі здібності, задовольнити життєві потреби і, взагалі, буде цікавою для вас.

3. Скажіть, якими якостями ви володієте, щоб реалізуватися в професії, яку ви обрали?

Інструкція для тренера/тренерки: Після коло тренер/тренерка поводить руханку, за допомогою якої об'єднує учасників у групи, для виконання наступної вправи.

Руханка «Атоми і молекули» (3 хв.)

Тренер/тренерка: Уявімо собі, що всі ми атоми. Атоми постійно рухаються та об'єднуються у молекули. Число атомів у молекулі може бути різне, воно визначається тим, яке число назве ведучий. Усі починають швидко рухатися, ведучий називає число, після цього «атоми» повинні об'єднатися у «молекулу» за названою кількістю.

Рефлексія: Тренер/тренерка: Скажіть, як ви думаєте, чому вас об'єднали у групи? Для чого це потрібно? (для того, щоб ви вчилися прислухатись до думки інших людей, які працюють з вами над однією справою, вміли пробачати недоліки і прорахунки оточуючих, вміли налагоджувати контакти з людьми, які можливо вам неприємні. Кожна команда це міні-колектив, від участі кожного залежить позитивний результат усієї команди).

Потім тренер пропонує попрацювати у новостворених міні-колективах.

Вправа «Хто відповідальний?» (10хв.)

Мета: навчитися знаходити свою частину відповідальності за прийняті рішення.

Перша частина. Тренер нагадує зміст казки про сіренького козлика:

«Всім відомо, що сталося з козликом. Хто в цьому винний: голодний вовк чи сам козлик, який без дозволу пішов у ліс, чи бабуся, яка залишила козлика без догляду? Спробуйте висловити свою думку у вигляді графічної діаграми».

Друга частина. Тренер пропонує намалювати діаграму відповідальності за прийняте рішення, пов'язане з вибором професії.

Хто відповідає за рішення і в я кому обсязі?

- вчителі;
- батьки;
- профконсультанти;
- друзі;
- я сам;
- ЗМІ.

Обговорення вправи.

Питання:

- Хто несе відповідальність за прийняте вами рішення навчатися за тією чи іншою професією?

- Чому важливо, обираючи професію, усвідомлювати, що це твій вибір, що це твоя справа?

До уваги тренера/тренерки. Наприкінці важливо зробити висновок, що одним з найбільш відповідальних рішень, які приймає людина у житті є вибір професії. Звичайно, можна зробити вибір, спираючись на думку інших, а потім перервати навчання, коли зрозумієш, що це справа не твоя, або через декілька років залишити роботу, яка не подобається. Однак час буде втрачено, та й

розчарування неминуче. Тому важливо, обираючи професію, усвідомлювати, що це дійсно твій вибір, що для опанування професії тобі потрібні певні здібності та знання, а в подальшому - можливості й перспективи щодо працевлаштування або розвитку власної справи.

Вправа «Вдалих і невдалих вибір професії» (10 хв.)

Інструкція: Тренер/тренерка пропонує об'єднатися у дві групи. Перша група має дати відповідь на питання : «Які є наслідки вдалого вибору професії?».

Друга група має вказати наслідки невдалого для вас вибору професії.

Приклади відповідей:

<i>Вдалих вибір професії</i>	<i>Невдалих вибір професії</i>
Інтерес і зацікавленість у роботі	Втрата інтересу до роботи
Моральне задоволення професійною діяльністю	Незадоволеність професійною діяльністю
Фізичне та психологічне здоров'я	Перенапруження
Удосконалення професійних знань	Пасивна адаптація в колективі
Кар'єрне зростання	Безробіття
Висока заробітна плата	Витрати коштів на здобуття нової професії
Авторитет	Стрес
	Неможливість реалізації на ринку праці

До уваги тренера/тренерки. На завершення вправи разом з учасниками опрацювати рекомендації по вибору професій

Рекомендації по вибору професії:

1. Заздалегідь зробіть вибір професії, за якої бажаєте навчатися. Дізнайтесь про неї якомога більше. Не полінуйтесь та попросіть знайомих чи родичів, які працюють за фахом, про який ви мрієте, розповісти або показати, що саме і як вони роблять. Відвідайте дні відкритих дверей навчальних закладів.

2. При виборі майбутньої професії не орієнтуйтеся лише на її престижність. Юристи, банкіри економісти, фінансисти дійсно залишаються лідерами серед престижних професій, але ринок праці ними вже давно переповнений. Тож, з позиції перспективи, ви можете залишитись з гарним дипломом, але без роботи.

3. Не думайте, що ті люди, які отримали престижну професію, але нині сидять без роботи, просто невдахи, а з вами буде по-іншому. З кожним роком роботодавці стають все більш вимогливими і на ринку праці конкурентноспроможний лише той, хто, крім звичайного вузівського диплому, має ще безліч умінь і знань.

4. Не відвертайтеся від «непрестижних» професій, дотримуючись стереотипу про них, як про «чорну» і низькооплачувану роботу. Представники робітничих професій сьогодні на вагу золота. Відповідно й заробітна плата у

гарних фахівців у цій сфері іноді навіть вища, ніж у деяких «престижних» спеціалістів.

5. Продивляйтеся оголошення роботодавців та зверніться за рекомендаціями до спеціалістів центрів зайнятості. Вам допоможуть зрозуміти, чи потрібна на ринку праці професія, яку ви обрали.

6. Самостійно, комплексно протестуйте себе на платформі державної служби зайнятості з профорієнтації та розвитку кар'єри, визначте свої основні психологічні якості. За результатами тестування на сайті формуються рекомендації щодо вибору професії.

7. Візьміть участь у профорієнтаційних заходах для учнівської молоді (ярмарок професій, марафон робітничих професій, ярмарок кар'єри тощо).

Вправа «Заселення» (10 хв.)

Мета: закріпити знання про важливість робітничих професій.

Тренер/тренерка: 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 життя. Для цього потрібно зібрати 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 у своїй групі і вирішіть, кого, на вашу думку, в першу чергу необхідно відправити на «Надію». Кожна група отримує ватман, на якому необхідно написати представників професій з обладнанням. На виконання завдання дається 10 хв. Після чого кожна група презентує свої напрацювання та обґрунтовує відповіді.

Обговорення вправи.

Питання:

- Чи важко було зробити вибір?,
- Скільки, з вибраних вами професій, є робітничими?
- Обґрунтуйте свій вибір.

До уваги тренера/тренерки. Необхідно підвести учасників до, того що більша частина вибраних ними професій є робітничими. Для забезпечення комфортного проживання та розвитку прогресу суспільству не обійтися без кваліфікованих спеціалістів з цих професій. Вони завжди матимуть попит на ринку праці.

Вправа «Вгадай професію» (10 хв.)

Мета: підвищити рівень орієнтації у світі професійної праці, краще пізнати особливості професій, за якими веде підготовку заклад освіти.

Інструкція. Тренер пропонує незвичайні характеристики професій.

Учасники повинні назвати професію, яка відповідає даній характеристиці.

Відповіді фіксуються на дошці.

Обговорення результатів вправи:

Питання.

- Додайте характеристики, які, на вашу думку, притаманні визначеним професіям.

Список характеристик професій:

кухар-кондитер	тракторист-водій	бджоляр	електрик
«смачна»	«динамічна»	«уважна»	«світла»
«творча»	«екологічна»	«солодка»	«ризикована»
«універсальна»	«продуктивна»	«спокійна»	«всеохоплююча»
«корисна»	«технічна»	«прибуткова»	«відповідальна»
«прадавня»	«сільськогосподарська»	«смілива»	«розумна»

До уваги тренера/тренерки. Під час проведення вправи важливо обговорити, чому надана саме ця характеристика.

Заключна частина (10 хв.)

Вправа «Відкритий мікрофон» (10хв.)

Тренер/тренерка: Дайте по черзі відповідь:

- Який у вас настрій?
- Що корисного для себе ви дізналися під час нашої зустрічі?
- Чи змінилося ваше ставлення до вибору професії?

Тренер/тренерка: Дякую за увагу та участь у тренінгу. Сподіваюсь, що це допоможе вам зробити правильний вибір майбутньої професії. Упевнений/на, що ви усвідомили, що робітнича професія — це престижно, важливо, актуально, перспективно. Успіхів вам, чекаю на вас у нашому закладі освіти.

Використані джерела:

1. «Будуємо майбутнє разом»: Програма профілактики конфліктів та правопорушень серед учнівської молоді: навчально-методичний посібник [Л. В. Зуб, Т. Л. Лях, Л.А. Мельник та інші] за ред. Т. В. Журавель, М. А. Снітко. – К. : ТОВ «Видавництво АВД плюс», 2016. – 276 с.
2. Козловский О.В. Как правильно выбрать профессию; методики, тесты, рекомендации .-Донецк: ООО ПКФ »БАО», 2006.- 800 с.
3. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками. – Москва, 2001
4. Тренінг. Тренерська майстерність медіаторів та медіаторок служби порозуміння закладів освіти : навч. посіб. / В. Л. Андрєєнкова, В. І. Гайдук. – К.: Громадська організація «Ла Страда-Україна», 2019. -40 с.
5. Шевченко М.Ф. Тренінг “Профориєнтація для старшокласників”. – СПб.: Речь, 2007.