

САМОВИЗНАЧЕННЯ І ВИБІР ПРОФЕСІЇ

Горчакова Ірина Романівна, заступник директора ДПТНЗ «Щастинський професійний ліцей».

Чистопашина Ірина Валеріївна, викладач ДПТНЗ «Щастинський професійний ліцей».

Мета тренінгу: ознайомити учнів зі складниками життєвого самовизначення, формулою вибору професії, надати підтримку у визначенні критеріїв та особистих мотивів для вибору професії.

Тривалість тренінгу: 45 хвилин.

Матеріали та обладнання для проведення тренінгу: фліпчарт, фломастери, мультимедійне обладнання, доступ до мережі INTERNET, малярна стрічка, листи паперу, роздатковий та профорієнтаційний матеріал.

Структура тренінгу

Час	Назва вправи	Тривалість	Матеріали та обладнання
Вступна частина (6 хв.)			
14.10-14.12	Привітання. Повідомлення теми та мети тренінгу. Знайомство.	2 хв.	Малярна стрічка, фломастери
14.12-14.16	Вправа «Правила груп».	4 хв.	Фліпчарт, фломастери
Основна частина (32 хв.)			
14.16-14.21	Вправа «Хочу – Можу – Треба»	5 хв.	Листи паперу, фломастери
14.21-14.31	Інформаційне повідомлення. Ознайомлення з буклетом «Абетка робітничих професій ДПТНЗ «Щастинський професійний ліцей».	10 хв.	Буклети, доступ до мережі INTERNET
14.31-14.36	Групова вправа «Професії і гендерні стереотипи».	5 хв.	Таблиці
14.36-14.41	Руханка «Мішок професій».	5 хв.	Смужки з професіями, мішок
14.41-14.48	Групова вправа «День з життя».	7 хв.	Листи паперу, фломастери
Заклучна частина (7 хв.)			
14.48-14.53	Вправа «Якби я працював ...».	5 хв.	Смужки з професіями, мішок
14.53-14.55	Рефлексія. Вправа «П'ять пальців».	2 хв.	

Хід тренінгу:

Вступна частина (6 хв.)

Привітання (2 хв.)

Обладнання: малярна стрічка, фломастери.

Тренери вітають учасників тренінгу та представляють себе.

Тренер: «Сьогодні ми поговоримо про життєве самовизначення та його складники, зокрема про професійне самовизначення. Життєве самовизначення є головним завданням підліткового віку, важливою умовою подальшого розвитку і самореалізації».

Інструкція учасникам: Тренер пропонує на шматочках малярної стрічки записати своє ім'я і поряд професію, яка близька учасникам. Приклад: «Ірина – вчитель».

Далі всі учасники беруться за руки і «передають знайомство» по колу: кожен повертається до свого сусіда ліворуч, називає свої ім'я та професію та, побажавши чогось приємного, посміхається йому.

Вправа «Правила груп» (4 хв.)

Мета: визначити правила груп для коректної роботи.

Обладнання: фліпчарт, фломастери.

Інструкція учасникам: здобувачам освіти пропонується визначити правила роботи в групах. Приклад:

1. Поважати думку кожного.
2. Підтримувати один одного.
3. Бути доброзичливим.
4. Бути активним.
5. Не критикувати.
6. Не давати оцінок.
7. Бути цілеспрямованим.
8. Дотримуватися гендерної рівності.
9. Вимкнути мобільні телефони.
10. Дотримуватися регламенту.
11. Правило «піднятої руки».
12. Правило «вільної ноги».

Основна частина (32 хв.)

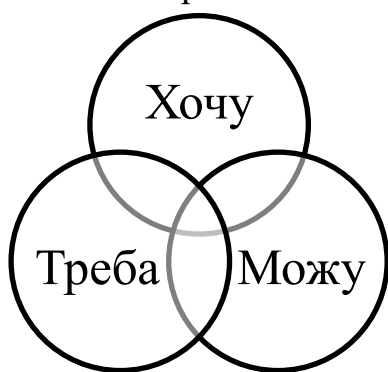
Вправа «Хочу – Можу – Треба» (5 хв.) [1, 301]

Мета: пояснити значення формули визначення професії.

Обладнання: листи паперу, фломастери.

Тренер: «В найближчому майбутньому вам доведеться визначитись з майбутньою професією. Але як це зробити правильно? Існує формула вибору

професії, яка називається «Хочу-Можу-Треба» - це «три кита», на яких спитається вибір вашої майбутньої професії».



ХОЧУ – бажання, цілі, інтереси, домагання.

МОЖУ – простір здібностей, талантів, стан здоров'я.

ТРЕБА – запити ринку праці, соціально-економічні проблеми регіону, розвиток економіки суспільства.

Інструкція учасникам: Тренер пропонує учасникам розділитись на групи та намалювати на ватмані три кола і в них вписати те, що учні би хотіли від своєї майбутньої професії, що вони можуть, щоб працювати за професією, і що треба для успішної реалізації себе за професією. Бажаючі зачитують свої записи.

Тренер підводить підсумок вправи – *«Коли всі компоненти формули збігаються, людина отримує задоволення від роботи, досягає високого рівня майстерності та отримує гідну винагороду за свою працю».*

Інформаційне повідомлення. Ознайомлення з буклетом «Абетка робітничих професій ДПТНЗ «Щастинський професійний лицей» (10 хв.)

Мета: надати інформацію про престижність професійно-технічної освіти, ознайомити з буклетом.

Обладнання: буклети, доступ до мережі INTERNET.

Тренер: «На рівні з престижністю, одним з важливих факторів у виборі майбутньої професії виступає заробітна платня. За даними Державної служби зайнятості станом на 1 січня 2020 року наводимо порівняння розміру заробітної платні з деяких професій:

Вища освіта	Професійно-технічна освіта
Фармацевт – 4896 грн	Охоронник – 5711 грн.
Перекладач – 7000 грн	Маляр – 7189 грн.
Режисер-постановник – 8592 грн.	Квітникар – 8091 грн.
Поліцейський – 9771 грн.	Електромонтер оперативно-виїзної бригади – 8749 грн.

Як бачите, рівень заробітної платні між робітниками, які мають вищу освіту та робітниками, які мають професійно-технічну освіту не дуже відрізняється. Кожен хоче працювати в офісі та мати достатній заробіток, та для цього потрібно докласти багато зусиль. Але отримавши робітничу професію в ЗП(ПО)О можна мати не менший дохід, а навчання є більш доступним.»

Інструкція учасникам: учасникам пропонується познайомитись з буклетом «Абетка робітничих професій ДПТНЗ «Щастинський професійний лицей» та переглянути короткі відео-характеристики професій за допомогою додатків «Додаткова реальність JuliviAR» та «Сканер QR-кодів» на їхніх смартфонах. [3].

Групова вправа «Професії і гендерні стереотипи» (5 хв.) [1, 302]

Мета: сформувати уявлення про гендерну рівність професій.

Обладнання: таблиці (див. додаток)

Тренер: «Гендерні стереотипи – сформовані культурою узагальнені уявлення про те, як мають поводитись чоловіки і жінки, у що вони мають вдягатися, чим займатися тощо. Чимало гендерних стереотипів стосуються професій.»

Інструкція учасникам: учасникам пропонується об'єднатися в групи, розрахувавшись на перший, другий, третій та заповнити таблицю, обговорюючи в групі.

Рефлексія (запитання для обговорення):

- ✓ Чи виникли труднощі під час заповнення таблиці? Які саме?
- ✓ Чи є у цьому переліку суто «чоловічі» або суто «жіночі» професії?
- ✓ Чи знаєте ви жінок, які досягли успіху в так названих «чоловічих» професіях і навпаки? Наведіть приклади.
- ✓ Чи варто дозволяти гендерним стереотипам обмежувати можливості людей у їхніх бажаннях та мріях?

Руханка «Мішок професій» (5хв.)

Обладнання: смужки з професіями, мішок.

Інструкція учасникам: пропонується стати в коло, по черзі витягнути з «мішка» смужку паперу з записаною на ній професією і показати рух, характерний для представників цієї професії. Решка намагається відгадати професію. І так далі.

Групова вправа «День з життя» (7 хв.)

Мета: створити уявний образ «робочого дня» працівника з певної професії.

Обладнання: листи паперу, фломастери.

Інструкція учасникам: учасникам пропонується помріяти та представити себе в ролі професії:

- монтажник систем утеплення будівель;
- плодоовочівник, квітникар;
- електромонтер охоронно-пожежної сигналізації;
- охоронник.

Далі за допомогою ланцюжка іменників скласти день з життя за цією професією. Наприклад, професія вчителя: дзвінок – сніданок – дорога – дзвінок – урок – учень – оцінка – перерва – зошити – дорога – вечеря – сон.

Рефлексія (запитання для обговорення):

- ✓ Які труднощі виникли під час складання ланцюжка?
- ✓ Що радісного/сумного відбулось за цей день?
- ✓ Чи варто обмежувати день робітника тільки буденними справами?

Заклучна частина (7 хв.)

Вправа «Якби я працював ...» (5 хв.)

Мета: закріпити знання учасників тренінгу про складники життєвого самовизначення та формулу вибору професії.

Обладнання: смужки з професіями, мішок.

Інструкція учасникам: запропонувати учасникам витягнути з «мішка» одну зі смужок з професією та доповнити речення «Якби я працював ...» та, назвавши професію зі смужки, сформулював формулу успіху «Хочу – Можу – Треба».

Рефлексія. Вправа «П'ять пальців» (2 хв.) [2]

Мета: підвести підсумки тренінгу.

Інструкція учасникам: учасникам пропонується подумати і назвати свої здобутки упродовж тренінгу за наступними ключовими моментами, загинаючи відповідні пальці.

- ✓ Мізинець (мислення) – Які знання та досвід я сьогодні здобув?
- ✓ Безіменний (близькість до мети) – Що я сьогодні робив і чого досягнув?
- ✓ Середній (стан духу, настрої) – Яким був мій сьогоднішній емоційний стан?
- ✓ Вказівний (вклад, допомога) – Кому я сьогодні допоміг, до якої справи доклав зусиль або кого вдалося порадувати?
- ✓ Великий (бадьорість, здоров'я) – Яким був мій фізичний стан? Як я себе почував?

Використані джерела:

1. Воронцова Т.В., Пономаренко В.С. та інші. Вчимося жити разом. Посібник для вчителя з розвитку соціальних навичок у курсі «Основи здоров'я» (основна і старша школа). – К.: Видавництво «Алатон», 2017. – 376 с.
2. Всеосвіта. – [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://vseosvita.ua/>
3. Офіційний сайт ДПТНЗ «Щастинський професійний ліцей». – [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://spl-ptu54.ucoz.net/>

Додаток. Таблиця «Професії та гендерні стереотипи».

	Ч	Ж	Ч/Ж
Маляр			
Монтажник систем утеплення будівель			
Плодоовочівник			
Електромонтер охоронно-пожежної сигналізації			
Муляр			
Квітникар			
Електромонтер оперативно-виїзної бригади			
Охоронник			
Штукатур			

Маніюрник			
Пожежний-рятувальник			
Секретар керівника			