

**На Всеукраїнський конкурс авторських програм
практичних психологів і соціальних педагогів
« Нові технології у новій школі».**



Номінація: *просвітницькі програми*

ПРОСВІТНИЦЬКА ПРОГРАМА

**«Життєві цінності та кар'єрні
пріоритети учнівської молоді»**



Автор:

Деркач Людмила Львівна

практичний психолог

Білобожницької ЗОШ

I-III ступенів

Білобожниця- 2021 р.

ЗМІСТ

I. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

- 1.1. Науково-методичне обґрунтування
- 1.2. Структура та зміст програми
- 1.3. Опис використаних методик і технологій
- 1.4. Перелік необхідних матеріалів та обладнання для реалізації програми
- 1.5. Строки та етапи реалізації програми
- 1.6. Очікувані результати

II. ЗМІСТ ЗАНЯТЬ ПРОСВІТНИЦЬКОЇ ПРОГРАМИ

III. СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

IV. ДОДАТКИ

I Пояснювальна записка

1.1. Науково-методичне обґрунтування програми

Актуальність.

***Вибір професії – це друге
народження людини.***

Є. А. Клімов

Проблема професійного самовизначення особистості, тобто молоді до усвідомленого обрання професії, добре відома у світі, а вдало обрана професія скорочує частоту фізичних і психічних проблем, пов'язаних із здоров'ям, посилює задоволеність людини життям. Робота відіграє важливу роль у житті кожної людини й дуже впливає на її стан та самопочуття.

Негативні наслідки неправильного вибору професії торкаються як самої людини, так і усього суспільства. За підрахунками американських вчених, правильний вибір професії у 2-2.5 рази зменшує потік кадрів, на 10-15% збільшується продуктивність праці і у 1.5-2 рази зменшується вартість навчання кадрів.

У реальному житті не кожному вдається зробити найкращий професійний вибір.

Вибір професійного шляху багато в чому визначає нашу долю. Від того, наскільки вірно вибраний життєвий шлях, залежить місце кожного серед людей, задоволеність роботою, фізичне та психічне здоров'я, радість та щастя...

Обставини свідчать про те, що для самостійного і свідомого вибору професії, а саме такий вибір повинні зробити старшокласники, необхідні знання, уявлення про те, яких особистісних якостей, здібностей вимагає та чи інша професія. Які можливості вони забезпечують людині для професійної кар'єри і чи є попит на спеціалістів за тією чи іншою професією на ринку праці.

Найбільшої актуальності професійна орієнтація набуває в старших класах в період активної професійної визначеності особистості. Саме тому дана

програма призначена для використання в практичній профорієнтаційній роботі з учнями 9-12 класів.

Одним з найважливіших завдань, яке ставить перед собою сучасна молодь, є пошук і знаходження певної професії, які дадуть можливість не тільки забезпечити себе і майбутню сім'ю матеріально, але й отримувати задоволення від улюбленої справи.

Професійне самовизначення постає як серйозна життєва потреба. Щороку сотні тисяч юнаків і дівчат, що завершили шкільне навчання, починають шукати застосування своїм силам і здібностям «у дорослому житті». При цьому, як свідчить статистика, більша частина молодих людей зіштовхується з серйозними проблемами, пов'язаними з вибором професії, профілю подальшої освіти, наступним працевлаштуванням тощо. І причини не тільки в «закритості» ринку праці для молодих і недосвідчених, але й у тім, що більшість старшокласників має досить приблизні уявлення про сучасний ринок праці, про існуючі професії, вони не в змозі співвіднести пропоновані тією або іншою сферою професійної діяльності вимоги зі своєю індивідуальністю.

Мета: формувати навички самоаналізу, допомогти старшокласникам у визначенні своєї мети стосовно майбутньої професії, намітити шляхи її досягнення, дати рекомендації щодо правильного вибору професії, формувати в учнів потребу у самовдосконаленні, розвивати в учнів уміння та навички організації оптимального спілкування.

Завдання:

- ближче познайомити учасників один з одним та з самим собою;
- розвивати навички культури спілкування;
- продіагностувати здібності та нахили учасників тренінгу;
- шляхом діагностики визначити переважаючий тип темпераменту кожного учасника;
- вчити старшокласників враховувати переважаючий тип темпераменту при виборі професії;
- з'ясувати, чи має вплив стан здоров'я на вибір професії;
- познайомити дітей з основними правилами правильного вибору професії.

Цільова аудиторія. Просвітницька програма розрахована на здобувачів освіти 9-11 класів. Рекомендована кількість учасників – 12-15 чоловік.

Вимоги до спеціаліста, який буде впроваджувати програму. Працювати за програмою можуть практичні психологи та соціальні педагоги, які мають досвід знання та навички тренінгової роботи.

1.2. Структура та зміст програми.

Програма просвітницьких занять побудована таким чином, щоб надана теоретична інформація підкріплювалась практичними вправами. Програма складається з десяти занять, тривалістю 60-80 хвилин, які проводяться один раз кожного тижня.

Кожне заняття має свою структуру та розкриває зміст ключових понять. Крім того, в кожному занятті присутні практичні завдання: проблемні питання для мозкового штурму, тренінгові вправи, передбачені групові та парні форми роботи.

Заняття складаються з таких частин:

1) Вступна частина розпочинається вправами, які дозволяють учасникам тренінгу ближче познайомитись один з одним, краще пізнати себе самого, приймаються та повторюються правила роботи групи, повідомляється тема заняття, те чим вони будуть займатися на занятті.

2) Основна частина складається з вправ підібраних відповідно даної теми. При потребі включаються розминки.

3) Заклучна частина, в якій передбачено підведення підсумків. Учасники висловлюються про своє відношення до роботи в групі, про свій вклад у роботу, хто і чим допомагав, підтримував, а хто заважав у роботі.

Форма проведення зустрічей: соціально-психологічний тренінг, який є активною формою навчання та виховання

1.3. Опис використаних методик і технологій.

На заняттях використовуються інтерактивні методи роботи: робота в парах, мозковий штурм, інформаційні повідомлення, вправи на підвищення самооцінки, інтерактивні міні-лекції (5-10 хв.) – повідомлення нової інформації, що дозволить присутнім глибше зрозуміти ситуацію чи проблему,

зробити висновок. Під час міні-лекцій використовуються активні методи навчання: демонстрація відеоматеріалів, руханки, ресурсні вправи, вправи на знайомство, які допомагають зняти напруження, сприяють створенню невимушеної атмосфери, заохочують до участі та взаємної підтримки, рольові ігри, робота в парах, виконання проектів, інсценування, вправи на розвиток критичного мислення. Більшість вправ передбачає використання зворотнього зв'язку. Кожне заняття завершується рефлексією та підведенням підсумків.

Під час тренінгу використовуються різні форми організації роботи учасників: в колі, в малих групах (або парами), індивідуальна робота.

1.4. Перелік необхідних матеріалів та обладнання для реалізації програми: ватмани, аркуші паперу А4, олівці, маркери, стікери, кольоровий папір, фліп-чарт, ножиці, клей, мультимедійний проектор або телевізор, відео для показу.

1.5. Строки та етапи реалізації програми.

Програма розрахована на 10 занять по 60-80 хв., при режимі роботи один раз на тиждень. Заняття пов'язані один з одним за змістом, тому проводити їх необхідно у вказаній послідовності.

Вікова категорія: учні 9-11 класів

Форма проведення: групова.

Апробацію програми проведено з 01.02.2021р. по 26.03.2021 р. в Білобожницькій школі. Кількість учасників – 15.

1.6.Очікувані результати: навчити учнів самостійно здійснювати вибір професії враховуючи свої нахили, здібності, переважаючий тип темпераменту, свій стан здоров'я.

Загальновідомо, що людина почуває себе успішною і впевненою у житті, досягає найвищого професійного рівня, якщо одержує задоволення від своєї роботи. Тому вкрай необхідною є реалізація системи послідовної і цілеспрямованої допомоги людині в її професійному самовизначенні. Саме таке завдання даної програми.

Вважаю, що дані матеріали будуть цікаві для всіх, хто працює з старшокласниками у напрямку профорієнтації.

II Зміст занять просвітницької програми
«Життєві цінності та кар'єрні пріоритети учнівської молоді»

№ з/п	Зміст заняття	Час, хв
1.	1.1.Вступ. 1.2.Притча «Розсудливий ослик» 1.3.Гра «Знайомство» 1.4.Вправа «Очікування» 1.5.Мозковий штурм «Правила роботи групи» 1.6.Гра «Асоціація» 1.7.Анкета «Дослідження цінностей молоді» 1.8.Підсумки	3 7 10 15 15 10 10 5
2.	Як зробити правильний вибір професії 2.1.Гра «Продовжуємо знайомство» 2.2.Повторення правил роботи в групі 2.3.Міні-дискусія «Мотивація навчальної діяльності» 2.4.Перегляд відеоролика «Як не помилитися?» 2.5.Вправа «Тільки від мене залежить» 2.6.Анкета «Професійна спрямованість» 2.7.Підведення підсумків.	10 5 10 15 10 7 5
3.	Світ професій. Щоб вибрати професію, треба про неї багато знати 3.1.Вступ 3.2.Вправа-знайомство «Мій герб» 3.3.Вправа «Планування» 3.4.Мозковий штурм «Важливість професії в житті людини» 3.5.Гра-розминка «Оплески»	3 10 20 10 3

	3.6.Інформаційне повідомлення «Світ професій»	5
	3.7. Гра «Світ професій»	10
	3.8. Вправа «Склади текст»	10
	3.9. Підсумок	5
4.	4.1.Вступ	3
	4.2.Вправа «Моя зірка»	10
	4.3Гра «Аукціон»	10
	4.4.Мозговий штурм «Що я хочу змінити в собі»	20
	4.5.Гра-руханка «Пересідалки»	3
	4.6.Діагностика «Таблиця для визначення спеціальності на основі самооцінки»	20
	4.7. Підведення підсумків	5
5.	Вплив переважаючого типу темпераменту та стану здоров'я на вибір професії	
	5.1.Вступ	3
	5.2.Діагностика «Переважаючий тип темпераменту»	15
	5.3.Інформаційне повідомлення «Темперамент і професійна діяльність»	10
	5.4. Вправа «Приміряємо професію»	15
	5.5.Вправа «Закінчи речення»	15
	5.6.Підсумок	5
6.	6.1.Вступ	5
	6.2.Вправа «Пакет»	20
	6.3.Вправа «Підбираємо професію»	20
	6.4.Гра «Порадь мені, як вибрати професію»	15
	6.5.Підсумки	5

7.	7.1.Вступ	3
	7.2.Вправа «Лист»	10
	7.3.Вправа «Я через 10 років»	15
	7.4.Притча «Цінність часу»	10
	7.5.Вправа «Порада»	10
	7.6.Притча «Все залежить від тебе»	10
	7.7.Підсумки	5
8.	8.1.Вступ	5
	8.2.Інформаційне повідомлення «Основні помилки при виборі професії»	20
	8.3.Вправа «Оптимісти і скептики»	15
	8.4.Вправа «Я вмію, я можу»	15
	8.5.Вправа «Валіза»	15
	8.6.Підсумки	5
9.	9.1.Вступ	5
	9.2.Вправа розминка	5
	9.3.Правила (повторення)	5
	9.4.Вправа «Ситуації»	15
	9.5.Вправа «Сценки»	20
	9.6.Історія для роздумів	7
	9.7.Підсумки	5
10.	10.1.Вправа «Побажання на день»	5
	10.2. Вправа «Конверт відвертостей»	5
	10.3. Вправа-руханка «Автомобілі»	5
	10.4. Інформаційне повідомлення «Моя доля. У чийх вона руках»	15
	10.5.Вправа «Як ми гралися в професію»	20
	10.6.Вправа «Побажання»	7
	10.7.Підведення підсумків	5

ЗАНЯТТЯ 1

Мета: прийняти правила групи, з'ясувати очікування учасників тренінгу, формувати навички самоаналізу, допомогти у визначенні мети (стосовно майбутньої професії), намітити шляхи її досягнення, розвивати навички культури спілкування.

Обладнання: аркуші для відповідей, зразки анкети, листки ватману, фломастери.

Вступ: Тренер представляє себе та вітає учасників. Перш ніж розпочати розмову про вибір професії хочу розповісти вам про розсудливого осла.

Притча «Розсудливий осла».

Голодний осла опинився на однаковій відстані від двох однакових оберемків сіна. Один зліва, інший справа, обидва однаково гарні і обидва на однаковій відстані. Осла ніяк не міг визначитись до якого оберемка підійти, так і здох з голоду. Отже, щоб зробити вибір потрібно діяти і ми з вами розпочнемо. Розпочнемо заняття за програмою «ХОЧУ» + «МОЖУ»+ «ТРЕБА» =ПРАВИЛЬНИЙ ВИБІР ПРОФЕСІЇ. Дана програма складається з 6 занять в ході яких ми будемо:

- ближче знайомитись один з одним, та з самим собою;
- вчитися краще спілкуватися;
- говорити про важливість вибору професії;
- діагностувати свої здібності;
- визначати переважаючий тип темпераменту та вчитися враховувати це при виборі професії;
- з'ясуємо чи впливає стан здоров'я на вибір професії;
- знайомитися з основними правилами правильного вибору професії;

Гра «Знайомство».

Мета: ближче познайомити учасників тренінгу один з одним та з тренером, створити позитивний настрій, підготувати групу для подальшої спільної роботи.

Хід проведення: перший учасник (за бажанням, можна почати з тренера) називає своє ім'я чи ім'я яким би хотів називатися на тренінгу і свою

позитивну рису на першу букву свого імені. Наступний учасник (рух за годинниковою стрілкою) повторює сказане першим учнем та називає своє ім'я та свою позитивну рису, третя дитина повторює сказане першим та другим підлітком і свій варіант і т. д. Бажано, щоб якості не повторювались.

Вправа «Очікування».

Мета: виявити очікування підлітків від тренінгу, рівень зацікавленості проблемою, бажання працювати.

Хід проведення: роздати учасникам невеликі аркуші паперу, на яких вони повинні записати свої очікування від тренінгу. Кожне очікування записувати на окремому аркуші. На одному листку ватмана зробити напис “Очікую” на другому “Виконано”.

Обидва ватмани прикріпити на стіні. Усі занотовані побажання озвучуються (за бажанням) і прикріплюються під написом “Очікую”. У подальшому на будь-якому із занять учасники мають можливість переміщувати очікування на листок з написом “Виконано”. Якщо протягом програми не будуть реалізовані якісь із очікувань учасників, то на останньому занятті обговорити це з групою і з'ясувати, що робити з нереалізованими очікуваннями: запланувати наступні тренінг, запропонувати індивідуальну консультацію, рекомендувати необхідну літературу.

Мозковий штурм «Правила роботи групи».

Мета: прийняти правила роботи групи на тренінгових заняттях.

Хід проведення: завдання учасників запропонувати правила, які допоможуть групі працювати ефективно. Правила записуються, висувуються на всезагальне обговорення. Далі правила приймаються або не приймаються, при потребі доповнюються і змінюються. Погоджені всіма правила записуються на ватмані. (Можна підписати правила). Даних правил дотримуються на протязі всіх занять.

Гра «Асоціація».

Мета: визначити рівень знань учасників групи, початкове ставлення до проблеми, створити підґрунтя для подальшої роботи.

Хід проведення: у грі бере участь вся група.

Завдання: учасникам потрібно назвати одне, два слова, які спадають їм на думку коли вони чують слово “професія”. Учасники по колу висловлюють одну, дві асоціації, які викликає дане слово. Асоціації записуються на дошці, ватмані. Після цього всі названі асоціації обговорюються, з’ясовуються причини виникнення подібних асоціацій.

Асоціації бувають різними, найчастіше вони відображають особистісне ставлення людини до тієї проблеми, яка її хвилює (може навіть не усвідомлене).

Анкета для експрес-опитування старшокласників «Дослідження цінностей молоді».

Мета: визначити життєві принципи, пріоритети, коло інтересів учнів.

Хід проведення: пропоную вам відповісти на запитання стосовно того, що для тебе є важливим у житті.

Уважно прочитай запитання та запропоновані відповіді. Відповіді, які, на твій погляд, відповідають твоєму ставленню, познач. Учні отримують листки з відповідями. (Додаток).

Час на виконання завдання 7 хвилин. Після виконання роботи обговорити відповіді учнів. Як свідчать отримані дані найважливішими для школярів є: зробити кар’єру, здобути достойну освіту, професію, кохання, знайти своє місце в суспільстві. Отже, висновок: у більшості з вас досить виразне прагнення досягти чогось у житті, бути потрібним, приносити користь, самореалізуватися і при цьому відчувати радість і задоволення від життя. А це можливо за правильного вибору професії.

Підведення підсумків: учасникам розповісти про свої враження від тренінгу.

ЗАНЯТТЯ 2

Мета: мотивація навчальної діяльності з даної теми, формувати установку на розуміння, що вибір професії справа особиста.

Обладнання: чисті листки А4.

Вступ: на минулому занятті ми дійшли висновку, що досягти чогось у житті, бути потрібним, приносити користь, самореалізуватися і при цьому відчувати радість і задоволення від життя можливо за правильного вибору професії. Як зробити правильний вибір – про це мова на сьогоднішньому занятті.

Гра «Знайомство»

Мета: продовжити ближче знайомити учасників один з одним. Вчити бачити і розуміти свої “плюси” і “мінуси”.

Тренер пропонує розповісти від імені свого товариша про себе. Дуже важливо, щоб учень міг дати волю своїм емоціям.

Тренер: Ти маєш можливість розповідати те, що вважаєш за потрібне. Можеш скаржитися, критикувати, хвалити тощо. Найголовніше, щоб у слухача склалося враження про людину, про яку розповідаєш.

Правила роботи групи.

Мета: активізувати правила групової роботи.

Хід роботи: психолог пропонує розпочати роботу із актуалізації правил роботи групи, що допоможе комфортно почуватися кожному на даному занятті. Тренер демонструє і прикріплює на видному місці плакат із укладеними раніше правилами, потім зачитує їх, а група повинна дати пояснення. Якщо група додає чи змінює певні правила, то це тренер відображає на плакаті.

Мотивація навчальної діяльності. «Міні-дискусія».

За допомогою запитань тренер актуалізує тему усвідомленого вибору професії та викликає інтерес учнів до проблеми, яка ними вивчається.

Питання для обговорення:

- на вашу думку, чи всі люди відчують задоволення від тієї праці, яку вони виконують?
- чи може бути щасливою людина, яка не отримує задоволення від обраної професії, праці?
- від яких факторів це залежить: від здібностей, умов праці, рівня освіченості, професійної підготовки тощо?
- що впливає на задоволеність людини діяльністю, якою вона займається.

Коментар для тренера. У ході дискусії учні з'ясовують, що не всі люди отримують задоволення від праці, яку вони виконують, і не всім вдається самореалізуватися у професійній діяльності, а тому вони не можуть відчутти повноцінність та радість життя. Узагальнюючи відповіді, тренер поступово підводить учасників занять до висновків: повноцінне, щасливе життя може бути тільки тоді, коли людина працює творчо, із задоволенням, і обрана професія відповідає її здібностям, інтересам, професійній підготовці, стану здоров'я. Тренер ставить учням такі запитання для обговорення:

- чи можуть люди помилятися у своєму виборі? Якщо так, то чому?
- на вашу думку, чи треба знати правила вибору професії?
- що це за правила?

Необхідно підвести учнів до самостійного висновку, чому люди припускаються помилок у виборі своєї професійної кар'єри, що необхідно знати, аби такого не сталося.

Висновок: необхідні певні специфічні знання щодо основ вибору професії. Це особливо важливо за умов конкурентного середовища та потреб ринку праці, що формується в Україні. В умовах жорстокого ринку праці, можливо, доведеться неодноразово змінювати професію, спеціальність, посаду та ін.

Тому необхідно бути готовим до цих змін психологічно і вибирати професію усвідомлено.

Перегляд відеоролика «Як не помилитися?»

https://www.youtube.com/watch?v=8_FjXw4bYPo

Вправа «Тільки від мене залежить».

Мета: допомогти усвідомити підліткам, що вибір професії це особиста справа і обирати професію повинні вони самостійно користуючись підказками, які отримають на наших заняттях.

Учасникам тренінгу необхідно закінчити речення «Тільки від мене залежить» не менше ніж 10 варіантами. Учень повинен не тільки записати закінчення речення на аркуші, але й голосно промовити їх.

Обговорення.

Самостійна робота з анкетною.

Анкета «Професійна спрямованість».

☐ Якими професіями цікавишся? Чи маєш стійкий професійний намір (якщо так, то який)?

☐ Чому вибрав саме цю професію?

☐ Чи готуєшся самостійно до майбутньої трудової діяльності?

☐ З ким радишся у справі вибору професії?

☐ Чи схвалюють батьки вибір (якщо ні, то що радять)?

☐ Якими шкільними дисциплінами цікавишся?

Тренер збирає анкети та обробляє їх самостійно. Отримані результати використовує для індивідуальної допомоги учням, а також протягом наступних занять.

Підведення підсумків.

Хід вправи: учасникам пропонується висловити судження з приводу тренінгу, доповнивши незакінчене речення : «Мені було, тому що...».

ЗАНЯТТЯ 3

Мета: продовжити знайомство учасників, навчити складати схему досягнення мети, дати інформацію про світ професій, познайомити з класифікацією професій Є.Климова, допомогти зрозуміти учням, що для правильного вибору професії потрібно володіти достатньою кількістю інформації про неї.

Обладнання: аркуші паперу, фломастери, бланк "П'ять кроків планування мети" (для кожного учасника), три конверти з набором речень, клей.

Вступ. Привітання. Оголошення мети заняття.

Вправа-знайомство «Мій герб».

Мета: продовжити знайомити учасників тренінгу, розвивати навички самопредставлення, формувати позитивну самооцінку.

Хід вправи: з'ясувати з учасниками, що таке герб, що на ньому може бути зображено, якої він може бути форми і т. д.

Роздати кожному учаснику аркуш паперу А4, різнокольорові фломастери. Запропонувати учасникам придумати і намалювати свій власний герб, в якому потрібно представити своє ім'я, свій образ, своє захоплення, свою майбутню професію. Після виконання завдання (на яке відводиться певний час) учасники по черзі представляють свій герб. (Після презентації всі «герби» можна розмістити в класі чи кабінеті).

Правила. Пригадати з учасниками тренінгу правила роботи групи. Тренер пропонує учасникам об'єднатися у пари з сусідом, який сидить праворуч. Після того, як учасники об'єдналися у пари, тренер повідомляє завдання: «Кожна пара отримує картку, на якій буде записано одне із правил роботи нашої групи. Необхідно підготувати та коротко перерахувати ті дії, яких мають дотримуватись учасники для того, щоб дане правило спрацювало, виконувалось. На виконання завдання відводиться 4 хвилини». Коли всі підготувались – кожна пара представляє своє правило та розповідає про дії які свідчать про те, що таке правило працює в групі. Після представлення група аплодує кожній парі.

Якщо в групі менше правил ніж утворених пар, можна одне правило запропонувати декільком парам і під час представлення одна пара доповнює іншу. Якщо ж правил більше то можна попросити декілька пар підготувати по дві картки, тобто два правила.

Вправа «Планування».

Мета: навчити дітей складати схему досягнення мети.

Хід роботи: на попередньому занятті ми з'ясували, що багато з вас ставить перед собою певну мету: здобути достойну освіту, професію, зробити кар'єру. Зараз ми постараємося, кожен для себе, скласти схему досягнення поставленої мети. Ви отримали бланк «П'ять кроків планування досягнення мети» (Додаток) де вам потрібно заповнити наступні пункти:

1. Конкретно сформулювати мету.
2. Опишіть метод досягнення мети.
3. Вирішіть, коли ви приступите до втілення цього плану.
4. Спостерігайте за вашим прогресом та у разі необхідності вносіть корективи.

Визначте графік досягнення мети. (Може бути вказано кілька моментів - виконання певних завдань. Після заповнення бланків учні за бажанням зачитують свої відповіді. Проводиться обговорення. (Важливо, щоб відповіді учнів були конкретними).

Мозковий штурм.

Мета: виявити думку підлітків про важливість професії в житті людини.

Хід проведення: учасників тренінгу поділити на дві групи. Дати ватман і маркери. Групи отримують завдання для обговорення. Тема для першої групи – «Наскільки важлива робота в житті людини?», для другої – «Які фактори впливають на вибір професії?»

Учні висловлюють і обговорюють в групах свої думки стосовно даних тем. Варіанти вони записують на ватмані. Обирають спікера від кожної групи, який представляє даний проект. Тренер підсумовує висловлювання дітей, робить акцент на необхідності отримати професію, підкреслює скільки позитивного, нового і приємного дарує людям професія; наголошує, що вибір професії особиста справа кожного.

Гра-розминка «Оплески».

Тренер пропонує учасникам за командою «Починаймо!» виразити свій емоційний стан оплесками. Тренер починає плескати в долоні першим.

Інформаційне повідомлення: «Світ професій».

У первісному суспільстві не існувало проблеми вибору професії, тому що в той час кожен умів робити усе для забезпечення життя. З розвитком людства відбувається збільшення розподілу праці, тому і виникають професії. В наш час за підрахунками спеціалістів нараховують понад 50 тисяч професій.

Професія – це визначений вид трудової діяльності, що виник у результаті суспільного розподілу праці і вимагає для її виконання здібностей, теоретичних

знань, практичних навичок, які набуваються в процесі спеціального навчання і досвіду роботи.

Слід відмітити, що кількість професій швидко змінюється. Щорічно виникає більше 500 нових професій, причому процес природного відмирання старих професій проходить значно повільніше ніж народження нових. Цікаво, що більше 50% існуючих в наші дні професій ще 30 років тому взагалі були не відомі. Особливо багато нових професій являють собою різновидності назв різних агентів і менеджерів, наприклад, комерційний агент, рекламний агент, менеджер з персоналу, фінансовий менеджер, менеджер з реклами, офіс-менеджер тощо.

Відносно нові професії з'явилися в галузі інформаційного проектування і забезпечення: менеджер інформаційних систем, адміністратор комп'ютерних мереж, адміністратор баз даних, інженер системотехнік, спеціаліст з комп'ютерного дизайну тощо.

Наведені факти ситуації вибору професії переконливо свідчать, що для його правильності необхідно знати, з чого вибирати. Для цього доцільно мати класифікацію професій, виділення певних груп, об'єднаних спільністю вимог до працівника.

Тобто, орієнтація в світі професій можлива за наявності добре розробленої класифікації професій. З метою ознайомлення зі світом професій найкраще користуватися класифікацією професій, побудованою за ознаками, які йдуть безпосередньо від людини як учасника праці.

Справді, коли людина працює, її увага спрямовується на предмет праці. Те, що потрібно робити з предметом – мета праці, що реалізується за допомогою тих чи інших засобів, і що для людини суттєво – у певних умовах. Саме на цих чотирьох ознаках і будується профорієнтаційна класифікація професій (дивись табличку додаток) розроблена Є. Климовим.

В залежності від предмету праці усі професії розділяються на п'ять типів:

□ «людина – природа»,

- «людина – техніка»,
- «людина – людина»,
- «людина – знакова система»,
- «людина – художній образ».

Дати можливість учасникам тренінгу розглянути табличку.

Гра «Світ професій».

Мета: закріпити знання учасників щодо п'яти типів професій.

Хід проведення: поділити учасників на п'ять груп відповідно п'яти типам професій. Кожен учасник тренінгу отримує карточку зі словом. Це можуть бути назви казкових героїв, рослин, пір року, кольори, назва одягу. Завдання учасників - знайти свою групу, яка об'єднає певні слова. Після цього кожна група мозковим штурмом повинна заповнити таблицю.

Типи професій	Професії даного типу	Вимоги до професії
Л-Л		
Л-П		
Л-З		
Л-Х		
Л-Т		

Кожна група самостійно заповнює колонку два і три. Далі обирають спікера, який і захищає проект.

Вправа «Склади текст».

Мета: допомогти зрозуміти учасникам тренінгу, що для правильного вибору професії не достатньо самого бажання.

Хід вправи: напевно слухаючи інформаційне повідомлення і виконуючи гру «Світ професій» ви зустріли і “свою” професію, ту про яку мрієте, яку хочете отримати. Але чи достатньо тільки хотіти певної професії, чи буде цей

вибір правильним? Щоб отримати відповідь на це запитання виконаємо певне завдання.

Об'єднати учасників у три групи. Тренер пропонує завдання: скласти уривок тексту з окремих речень, визначити його жанр, придумати заголовок і один з учасників групи представить результат вашої праці.

Групи отримують конверти з однаковим набором речень. Після зачитування представниками груп певних своїх версій познайомити всіх з оригіналом і провести обговорення:

- чому в кожній групі текст вийшов різний і не один із варіантів не співпав з оригіналом?
- чи завжди професія в наших мріях відповідає професії в дійсності?
- що потрібно зробити перед тим, як зупинити свій вибір на певній професії?

Підвести дітей до думки, що обравши «свою» професію потрібно дізнатись про неї якомога більше. Отже, ми можемо вивести перше правило правильного вибору професії:

**ОБРАВШИ ДЛЯ СЕБЕ ПЕВНУ ПРОФЕСІЮ ДІЗНАЙСЯ
ПРО НЕЇ ЯКОМОГА БІЛЬШЕ**

Або

**ЩОБ ВИБРАТИ ПРОФЕСІЮ ТРЕБА
ПРО НЕЇ БАГАТО ЗНАТИ.**

В ході наших занять ми складемо для себе пам'ятку, як правильно вибрати професію. Отже, першим правилом буде: щоб правильно вибрати професію треба зібрати про неї інформацію.

Підсумок. Тренер пропонує учасникам пригадати, що було на занятті і ставить питання:

- ❖ що нового важливого ви дізнались сьогодні?
- ❖ Які висновки зробили для себе?
- ❖ Можливо уже справилися якісь ваші очікування?

В такому випадку перемістіть свої листочки на плакат з написом “Виконано”.

ЗАНЯТТЯ 4

Мета: довести до відома учасників тренінгу, що кожна професія вимагає певних здібностей, допомогти визначити який тип професій відповідно до особистих здібностей найбільше підходить кожному з учасників.

Обладнання: листки паперу А4, фломастери, таблиця-додаток для кожного учасника, ножиці.

Вступ. Приклади з життя переконують, що правильний вибір професії передбачає не лише бажання юнака чи дівчини присвятити себе тій чи іншій професії, а й врахування особистісних рис, здібностей, інтересів. Сьогодні постараємось з’ясувати, що потрібно щоб стати хорошим спеціалістом омріяної професії.

Вправа «Моя зірка».

Мета: дати можливість учасникам тренінгу подивитись на себе із сторони: на свої риси характеру, вміння і здібності.

Хід вправи: роздати всім учасникам аркуші паперу А4 і запропонувати кожному намалювати зірку з п’ятьма вершинами. Малюнок вирізати. В центрі зірки потрібно написати своє ім’я, а на кожній вершині написати «ТИ ...»

На наступному етапі учасники передають зірку по колу за годинниковою стрілкою. Той, кому передали зірку, має продовжити одне речення «ТИ...», яке написано на вершині і дописати – одним чи двома словами що позитивного він міг би сказати про цю людину. Далі зірка передається наступному учаснику по колу з тим самим завданням.

Коли всі п’ять вершин будуть заповнені, тобто зірка пройде через п’ятьох учасників, вона повертається «хазяїну». Учасники по черзі мають озвучити, що саме написано на їхніх зірках.

Обговорення:

- Якими були ваші враження, коли ви читали те, що було написано на ваших зірках?

- Чи дізнались ви щось про себе нового і що саме?
- Як ви думаєте чи потрібними будуть написані вам риси характеру, здібності, вміння для обраної вами професії? Чому?

Гра «Аукціон».

Мета: виявити, які на думку учнів особистісні риси необхідні для успішного оволодіння професією, побачити яку рису вони найбільше цінують в конкретній професії.

Хід гри:

- Розпродаж на аукціоні здійснює тренер.
- На аукціон виставляються особистісні риси, записані на окремих картках. Кожен учасник має можливість їх бачити.
- Для купівлі учні заготовляють по десять умовних одиниць кожен.
- Перед початком аукціону кожен обирає собі професію, яку б він хотів здобути.
- Для риси, яка пропонується тренер встановлює початкову ціну (до трьох умовних одиниць).
- Покупку обирають самі учасники (продається в першу чергу риса, яка набрала найбільшу кількість голосів).
- Риси продаються до тих пір, поки в учасників є гроші.
- Кожен учасник ділиться з усіма своїми враженнями від покупки, називає рису, яку, він придбав, доводить чому він здійснив цю покупку тощо.

Варто звернути увагу, яка риса виставилась учнями на аукціон першою і під час обговорення наголосити на необхідності і важливості даної риси. Коли діти діляться своїми враженнями від покупок запитувати їх, які б ще риси вони придбали, якби у них залишились умовні одиниці, чи не шкодують вони про витрачені кошти, чи дійсно вибрана ними професія не може обійтися без даної риси і чи проявляється вона в дитини. Звернути увагу на риси, які не виставлялися на аукціон. Дати можливість дітям самим запропонувати риси, які вони вважають потрібними і яких у списку тренера не було.

Мозковий штурм «Що я хочу змінити в собі?».

Мета: заохотити учнів працювати над своїм самовдосконаленням.

Не в кожній людині є всі риси необхідні для обраної нею професії. Як бути? Тут пораду дає В. Носков, доктор психологічних наук, ректор Донецького інституту управління.

Для виконання цього завдання візьміть аркуш паперу, олівці і виконайте послідовно дії:

- розділіть аркуш на два стовпчики. Один стовпчик назвіть так: “Риси характеру, яких я хочу позбутися”, інший – “Риси характеру, яких я хочу набути”.

- поклавши перед собою аркуш паперу і олівець, перейдіть у розслаблений стан розуму.

- подивіться на перший стовпчик і почніть «мозковий штурм», швидко записуючи усе, що спаде на думку, визначаючи риси характеру, яких ви хочете позбутися. При цьому не намагайтесь міркувати, чи реально для вас позбутися цих рис. Так продовжуйте, доки не запишете мінімум п’ять рис характеру.

- потім погляньте на другий стовпчик і почніть «мозковий штурм», швидко записуючи всі риси, які ви хочете набутися. У деяких випадках вони можуть бути протилежні рисам, яких ви хочете позбутися. Продовжуйте в такий спосіб записувати все, що спаде на думку, не намагаючись критикувати, оцінювати це або сумніватися в реальності знаходження шуканої риси. Продовжуйте перелік хоча б до п’яти рис.

- відчувши завершення називання рис, визначте пріоритети рис, яких ви хочете позбутися або яких хочете набутися.

- щоб зробити це, спочатку подивіться на список рис, яких ви хочете позбутися, для кожної з них виділіть протилежну рису, якої ви хотіли б набутися, і запишіть її в другому стовпчику. після того, як ви написали цю протилежну рису, викресліть ту рису характеру, якої ви хочете позбутися. Якщо ви записали протилежну рису в другому стовпчику просто викресліть її в першому стовпчику.

- для встановлення пріоритетів розгляньте кожну з рис і визначте, наскільки вона важлива для вас, привласнюючи літери значимості: А (дуже

важлива), Б (важлива), С (не так важлива). Напишіть ці букви поруч з кожною рисою.

- встановивши пріоритети, працюйте над розвитком найважливіших рис, але не менш ніж трьох одночасно. Тільки—но ви відчули впевненість у тому, що вони стали вашими індивідуальними рисами, переходьте до наступних рис у вашому списку, у порядку їхньої пріоритетності.

Якщо ви відчули, що вже змінилися, складіть новий список пріоритетів і готуйтеся до нової ролі, діючи так, ви відчуєте, що здатні опанувати одну з професій.

Гра–руханка «Пересідалки».

Тренер у колі називає певну ознаку, яка стосується кількох учасників, що беруть участь у грі. Наприклад: “Поміняються місцями ті в кого русяве волосся” чи “Поміняються місцями ті хто мріє стати економістом “ і т. д. Учасники , яких це стосується, мають помінятися місцями.

Ми розглядали, чи підійдуть всі особистісні риси до омріяної вами професії. А дана вправа допоможе зорієнтуватись у власних інтересах і схильностях, а також дасть більш змістовну і конкретну відповідь на запитання «Ким бути».

Діагностика «Таблиця для визначення спеціальності на основі самооцінки».

Мета: допомогти визначити власні інтереси і схильності, дізнатись якому типу професій вони відповідають найбільше.

Хід роботи: уважно послухайте інструкцію. Читайте за порядком пункти таблиці і, відповідаючи на них «так» ставте біля відповідної цифри знак «+», відповідаючи «ні» —знак « - ». Якщо сумніваєтесь – викресліть число взагалі. Знайдіть суму чисел по колонках. Найбільш позитивні суми будуть у колонках, що відповідають тим професіям, які вам підходять. Кожен учень отримує таблицю і працює.

Обговорення.

Підсумок. Чи є в когось бажання і потреба перемістити свої очікування.

Які висновки ви зробили для себе сьогодні?

Я думаю, що ми вже можемо сформулювати і друге правило правильного вибору професії.

Учасники формулюють і записують правило:

**ПІД ЧАС ОБДУМУВАННЯ МАЙБУТНЬОГО ЖИТТЕВОГО ШЛЯХУ
ВАЖЛИВО БРАТИ ДО УВАГИ І СВОЇ ОСОБИСТІ ЯКОСТІ.**

ЗАНЯТТЯ 5

Мета: дати учасникам тренінгу інформацію про важливість врахування при виборі професії переважаючого типу темпераменту, стану здоров'я. Вивести третє правило правильного вибору професії.

Обладнання: листки паперу в клітинку, паспорти темпераменту (додаток).

Вступ. Сьогодні ми поговоримо про зв'язок між переважаючим типом темпераменту, станом здоров'я і вибором професії. Давайте з'ясуємо, який тип темпераменту є переважаючим у кожного з вас.

Діагностика «Переважаючий тип темпераменту».

Мета: дати змогу учасникам визначити переважаючий тип темпераменту, щодо своєї особистості.

Хід роботи: перед вами 12 тверджень.(Діти отримують листки з твердженнями). Уважно прочитайте кожне з них і вирішіть, чи відноситься воно до вас. Якщо відноситься ставте «так», якщо не відноситься – ставте «ні». Довго не роздумуйте. Найкраща відповідь та, яка прийде в голову перша.

Обробка даних. На листку в клітинку учасники малюють вісь координат. Відкладіть кількість відповідей «так» на всі твердження з непарними номерами по горизонталі вправо, відповідей «ні» вліво. Для тверджень з парними номерами: число відповідей «так» – вгору, «ні» – вниз. Проведіть через отримані координати лінії, паралельні осям. Площа отриманого прямокутника відображає ваш темперамент. Розділення площі по секторах показує пріоритетність темпераменту у вашому характері: сектор 1 – холерик, сектор 2 – сангвінік, сектор 3 – флегматик, сектор 4 – меланхолік.

Інформаційне повідомлення «Темперамент і професійна діяльність».

Темперамент - це природні особливості поведінки людини, яка виражає переважно властивості нервової системи.

Російський фізіолог І.П. Павлов , відкривши основні властивості нервових процесів – силу, врівноваженість і рухливість, дає таку характеристику типів вищої нервової діяльності:

- холерик – сильний, неврівноважений,
- сангвінік – сильний, врівноважений,
- флегматик – сильний, врівноважений, інертний,
- меланхолік – слабкий.

Сангвінік – тип темпераменту людини, який найуспішніше може займатися управлінською діяльністю. Характеризується врівноваженістю, енергійністю, спокоєм, високою працездатністю і впевненістю в собі. Сангвінік – людина діяльна, весела, адаптується миттєво до обставин, що змінюються. Легко здобуває та змінює досвід. Недоліком можна вважати певну непослідовність у діяльності. Настрій, інтереси та захоплення змінні. Сангвінік показує високу продуктивність при динамічній і різноманітній праці. Найкраще йому підходить робота, яка вимагає швидкої реакції, врівноваженості.

Флегматик - тип темпераменту людини, який характеризується зниженою реактивністю, повільним темпом рухів, низькою експресією. Флегматик - людина серйозна, спокійна, поважна. У стабільній ситуації працює продуктивно і почуває себе впевнено. До обставин, що змінюються, та до незнайомих людей звикає повільно. Флегматик терпеливий і витривалий. З незнайомими людьми в контакт вступає неохоче, на нові враження реакція сповільнена. У флегматика майже відсутній емоційний елемент, але якщо його вивести з рівноваги, то він може діяти агресивно і напористо.

Холерик – тип темпераменту людини, який характеризується підвищеною збудженістю, різкістю рухів і емоційною реактивністю. Холерик – людина з непередбаченими емоційними проявами, легко йде на конфлікт. Йому не бажано

давати доручення, де потрібна витримка. Холерик швидше за інших орієнтується в обставинах, що змінюються, винахідливий у суперечках. Людина з таким темпераментом добре використовувати в маркетинговій діяльності.

Холерика характеризує циклічність праці, здатність переборювати труднощі при досягненні мети, але коли покидають сили і втрачається віра в власні можливості - може взагалі перестати працювати.

Меланхолік – тип темпераменту, який характеризується надмірною чутливістю, сором'язливістю. Меланхолік намагається бути поза колективом, ухиляється від контактів з оточуючими, некомунікабельний, може розплакатися, ображається на дрібниці. Малоенергійний, швидко втомлюється, наділений низькою працездатністю. Він не впевнений у собі і вимагає постійної уваги та похвали з боку вищепоставленої особи. Меланхоліку підходить стандартна, постійна робота в ранкові години, здебільшого індивідуального характеру. Меланхоліки нерішучі у складних обставинах, їм не підходить робота, пов'язана з ризиком. Тому меланхолікам не рекомендується часто змінювати місце роботи.

Вправа «Приміряємо професію»

Мета: вчити учасників тренінгу вибирати професію враховуючи переважаючий тип темпераменту.

Хід проведення. Поділити учасників на групи. Кожна з груп отримує картки «Паспорт темпераменту» і назву професії.

Завдання: визначити і доказати, який тип темпераменту найбільше підходить до «вашої» професії і чому?

По закінченню вправи кожна група знайомить учасників з своєю роботою. Тренер підводить учасників тренінгу до висновку, що при виборі професії необхідно враховувати і переважаючий тип темпераменту.

Вправа «Закінчи речення».

Мета: допомогти учасникам усвідомити зв'язок між вибором професії і станом здоров'я.

Хід вправи: Тренер говорить учасникам, що при виборі професії необхідно враховувати і стан здоров'я. Учасники отримують незакінчені речення і повинні індивідуально їх дописати так, як вони вважають правильним.

Речення:

- ◆ Проблеми з зором протипоказ для професії....
- ◆ При хворобах шлунково-кишкового тракту не бажано обирати професії....
- ◆ Хворі органи дихання не дозволять тобі обрати професію...
- ◆ Здоровий опорно - руховий апарат необхідна умова при виборі професій...
- ◆ Захворювання нижніх кінцівок не дозволить тобі обрати професію...
- ◆ Професія стоматолога і захворювання... не сумісні.

По закінченню індивідуальної роботи проводиться спільне обговорення, під час якого учасники можуть виправити та доповнити власні речення.

Отже, кожен, хто вибирає професію, повинен з'ясувати, чи відповідає стан його здоров'я вимогам професії. Тому, щоб уникнути розчарування, найкраще заздалегідь проконсультуватися з лікарем.

Напевно, нашим третім правилом правильного вибору професії можна записати:

**ВИБИРАЮЧИ ПРОФЕСІЮ ВРАХОВУЙ ПЕРЕВАЖАЮЧИЙ
ТИП ТЕМПЕРАМЕНТУ, СТАН СВОГО ЗДОРОВ'Я.**

На цьому і попередньому заняттях ми з вами розглядали другу умову правильного вибору професії «можу»: риси характеру, здібності, переважаючий тип темпераменту, стан здоров'я. Можливо збулися певні ваші очікування. Перемістіть їх на плакат «Виконано».

Висновок. Чи цікавим було це заняття для вас?

Що відкрили, що зрозуміли?

ЗАНЯТТЯ 6

Мета: познайомити учасників з третьою умовою правильного вибору професії “треба”.

Обладнання: великі саморобні конверти, яблуко, цибулина, пляшка з водою з крана, ватман, маркери.

Вступ. Ми розглянули уже дві умови правильного вибору професії : «хочу», «можу», але є ще й третя умова «треба». Саме про «треба» ми і поговоримо на сьогоднішньому занятті. «Треба» – потреби ринку праці в кадрах. Щоб зробити правильний вибір потрібно обов’язково володіти інформацією щодо актуальних професій на ринку праці.

Давайте повторимо правила роботи на наших заняттях. Об’єднайтесь у пари за бажанням. Завдання: до одного з правил підібрати професію, яка на вашу думку, найбільше підходить саме до цього правила. Наприклад: правило «висловлювати власну думку» – професія вчителя.

Вправа «Пакет».

Мета: вчити учнів правильно приймати рішення, враховувати усі «за» і «проти».

Хід проведення: вибрати три учасники. Можна бажаючих. Їм пропонується вибрати один із чотирьох пакетів. У першому пакеті – яблуко, у другому – цибулина, у третьому - пляшка води з крана, четвертий – порожній. Ніхто з дітей не знає, що знаходиться в пакетах. Спостерігачі можуть давати поради на рахунок вибору. Коли діти зробили свій вибір, починається обговорення. Слід запропонувати такі питання для обговорення:

- Чому ви обрали цей пакет?
- Чого вам не вистачало, щоб прийняти рішення?
- Що ви відчули, коли відкрили пакет?
- Які були наслідки і чи були вони приємними для вас?

Після обговорення підвести підсумки, що для прийняття рішення потрібно мати достатню кількість інформації, а учасники її не мали. Тому вони робили свій вибір, керуючись тільки інтуїцією та порадами оточуючих. А це відповідно і приводило до розчарувань. Слід наголосити на тому, що для прийняття правильного рішення потрібна достатня кількість інформації. Тому вибираючи професію потрібно мати інформацію не тільки про «хочу», «можу» , а й володіти інформацією про «треба», про потреби ринку праці. Якщо врахувати тільки «хочу» і «можу» можна вибрати професію, яка не дасть змоги реалізувати себе.

Запропонувати учасникам ознайомитись з таблицею «Барометр професій» (додаток).

Обговорення:

- Які професії не користуються попитом на ринку праці в даний час в нашому регіоні?

- А які популярні?

- Чи потрібно враховувати це вибираючи «свою» професію? Чому?

Отже, в нашу пам'ятку ми , напевно, зможемо записати наступне правило:

**ОБИРАЮЧИ ПРОФЕСІЮ ДІЗНАЙСЯ,
ЧИ КОРИСТУЄТЬСЯ ВОНА ПОПИТОМ
НА РИНКУ ПРАЦІ.**

Вправа «Підбираємо професію».

Мета: вчити дітей обирати професію враховуючи всі три умови правильного вибору.

Хід вправи: двом групам учнів пропонується вибрати із своїх груп двох учасників, визначити для них професію, яка їм підходить, описати особливості цієї професії, представити характеристику індивідуальних особливостей вибраних дітей і доказати, що вибір професії зроблений правильно.

На загальному обговоренні проаналізувати причини , по яких була вибрана професія для кожного.

Гра «Порадь мені , як вибрати професію». Мозковий штурм.

Мета: узагальнити знання дітей з даної теми, перевірити рівень засвоєння знань, дати можливість їм самим уже частково намітити шляхи вибору професії, зробити цей процес добре продуманим та послідовним.

Хід проведення: учнів об'єднують у дві групи. Їм пропонується скласти порадник «Як правильно вибрати професію?» Діти записують усі поради на ватмані.

Після цього вони роблять презентацію своїх робіт.

А зараз ми ознайомимося з порадами, які дають нам фахівці. (Поради написані на ватмані).

Обговорення:

- Що спільного у порадах фахівців і нашій пам'ятці?
- А що дізналися нового і цікавого?

Таким чином, ми розглянули три умови («хочу», «можу», «треба»), які обумовлюють і обґрунтовують правильний вибір професії. Вони знаходяться у взаємозв'язку і врахування одних без інших не гарантує успішного професійного вибору.

ЗАНЯТТЯ 7

Мета: розвивати навички правильного вибору професії.

Вступ. На заняттях ми обговорили три найбільш важливі умови правильного вибору професії. Давайте пригадаємо їх. (Учасники тренінгу пригадують що це «хочу», «можу», «треба»). Ми склали свою пам'ятку про те, як правильно вибирати професію, познайомились з порадами фахівців. Я думаю, що нам під силу вивести формулу правильного вибору професії. Ваші думки? Учасники при допомозі тренера виводять формулу:

«ХОЧУ» + «МОЖУ» + «ТРЕБА» = ПРАВИЛЬНИЙ ВИБІР ПРОФЕСІЇ

Звичайно, що дана формула не є конкретним рецептом, це тільки підказка на шляху пошуку свого покликання. Остаточне рішення приймете ви самі, вибір професії особиста справа кожного. І тут потрібно діяти не стільки наполегливо, скільки розумно, гнучко, враховуючи об'єктивні обставини. Правильно веде

себе не той ,хто не помиляється, а той, хто вчасно враховує помилки як свої так і помилки інших.

Інформаційне повідомлення «Основні помилки при виборі професії»

1. Помилкове уявлення про зміст деяких професій.
2. Захоплення зовнішньою характеристикою професії.
3. Вибір професії під впливом товаришів, друзів (за компанію).
4. Не зовсім правильне уявлення про творчі можливості професій – не має не творчих професій, є не творче відношення людей до діяльності.
5. Ототожнення навчального предмету з професією.
6. Недостатнє знання професії.
7. Вибір професії під впливом випадкових обставин.
8. Ототожнення, при виборі вашої професії, із ставленням до представника тієї чи іншої професії.
9. Невміння правильно оцінити свої нахили, здібності, можливості.
10. Забобони честі (поділ професій на престижні і непрестижні).
11. Незнання основних дій в процесі обґрунтування і вирішення задачі при виборі професії.

Обговорення. Пояснення не зрозумілих учасниками помилок.

Висновок: помилки допущенні при виборі професії жорстоко мстять за себе, якщо не відразу, то з часом – точно.

Вправа «Оптимісти і скептики».

Мета: показати учасникам тренінгу, що кожна професія має свої плюси та мінуси.

Хід проведення: об'єднати учасників у дві групи. Кожна група обирає за бажанням своїх учасників одну з професій. Завдання групам: дати позитивну і негативну характеристику обраній професії.

Обговорення: підвести учасників до висновку, що ця обставина також має бути врахована при виборі професії. Але якщо професія вибрана до душі, то всі мінуси переживаються легше.

Вправа «Я вмію, я можу».

Мета: виявляти і розвивати сильні сторони учасників як основу життєвого успіху.

Хід вправи: учасники на аркуші паперу А4 обмальовують свою долоню і на кожному пальці пишуть те, що можуть зробити уже зараз щоб бути щасливим в дорослому житті. Після виконання роботи учасники презентують свої руки.

Обговорення: від кого залежить, чи буде наше життя щасливим, вибір професії правильним.

Вправа «Валіза».

Мета: виявити враження учнів від тренінгу, і побачити наскільки справдилися їх очікування, що нового для себе вони взяли.

Хід вправи: протягом тренінгу учні отримували різноманітну інформацію. Тепер їм потрібно показати чим саме вони наповнили свою валізу(записати на листочках чи справдилися їх очікування, що нового вони дізналися,що їм найбільше сподобалося, розповісти про свої враження від тренінгу. Листочки прикріпити на валізу. Велика валіза намальована на листку ватману). Бажаючі можуть озвучити свої записи. Валізу прикріпити на ватман «Виконано». Прийняти рішення щодо нереалізованих очікувань.

ЗАНЯТТЯ 8

Мета: закріпити умови правильного вибору професії, вчити цінувати час, підвести до розуміння, що твоє майбутнє великою мірою залежить від тебе.

Обладнання: чисті листки паперу, маркери, фломастери.

Вступ: вибір професії – твоя особиста справа. Ти можеш скористатися порадами, підказками, рекомендаціями, але вибір за тобою, «все в твоїх руках». Саме така тема Нашого сьогоднішнього заняття.

Вправа «Лист».

Мета: закріпити умови правильного вибору професії.

Хід вправи: учасникам пропонується написати лист собі від «Я-ідеального». Тобто від себе самого, але того, яким ти мрієш бути. «Я-ідеальне» повинно надати у листі тобі поради, щодо того, як ефективно підійти до вибору професії, щоб мати успіх. Після закінчення вправи – обговорення.

Вправа «Я через 10 років».

Мета: допомогти учасникам усвідомити свої прагнення, розвивати фантазію.

Хід вправи: уявіть собі, що минуло вже 10 років. Ти змінився... Змінилося твоє життя. Розкажи зараз про себе так, як би ти розповідав про свою особистість, якщо б минуло

10 років.

Обговорення:

- чи легко тобі було виконувати дану вправу? Чому?
- ти подобаєшся собі таким як ти став?
- чи все встиг зробити з задуманого?
- що тобі в цьому допомогло? (Підвести учасників тренінгу до думки про цінність часу).

Притча «Цінність часу».

Кожному від народження надається найцінніший дар – життя. Це найдорожче, що є у кожної людини. Але, як це не дивно, люди дуже легковажно ставляться до цього дару. Не вміють зберігати його, насолоджуватися ним. Мені хотілося б розповісти вам історію.

Один бізнесмен зібрав собі великий капітал, який склав 3 000 000 доларів. Він вирішив, що візьме рік відпустки, щоб відпочити в задоволенні. Але не встиг він прийняти це рішення, як його відвідав Янгол Смерті. Бізнесмен дуже злякався та вирішив будь-яким способом умовити Янгола Смерті продати йому трохи часу.

- Продай мені 3 тижні життя, і я віддам тобі $\frac{1}{3}$ свого капіталу, 1 000 000 доларів, - запропонував бізнесмен.

Але Янгол Смерті відмовив йому.

- Гаразд, залиш мені 2 тижні життя... Я віддам тобі $\frac{2}{3}$ своїх грошей, 2000 000 доларів.

Янгол знову відмовив.

- Гаразд, продай мені тільки один день, щоб я зміг насолодитися красою цієї землі, обійняти дружину, дітей, яких уже не бачив дуже давно...Я віддам тобі все, що маю: 3 000 000 доларів.

Янгол відмовив.

Тоді чоловік спитав, чи може Янгол Смерті дати йому декілька хвилин, щоб він зміг написати прощальний лист? Янгол погодився.

Чоловік написав: «Правильно використовуйте час, який вам відведено для життя. Я не зміг купити навіть години за 3 000 000 доларів. Перевірте, чи все, що Вас зараз оточує справді має цінність?»

Вправа «Порада».

Хід роботи: тренер об'єднує учасників у 3 групи. Групи отримують завдання: виробити і записати рекомендації, поради щодо раціонального використання часу. Кожна група презентує свою роботу.

Обговорення.

Притча «Все залежить від тебе».

Колись у древньому Китаї жив дуже розумний, але дуже пихатий мандарин (вельможа). Аж ось країною пройшов поголос, що з'явився найрозумніший мудрець.

Почув це і мандарин. Він розлютився: як якийсь там ченець може бути найрозумнішим у світі? Запросивши мудреця до себе у палац, задумав обдурити його: «Я візьму у руки метелика, сховаю за спиною і запитав, що в мене в руках – живе чи мертве. Як скаже живе - роздушу метелика, а як – мертве – випущу його...» І ось настав день зустрічі. До зали, де на троні сидів мандарин і тримав за спиною метелика, увійшов невеличкий худорлявий чоловік. Він привітався і сказав, що готовий відповісти на будь-яке запитання.

Зло посміхаючись мандарин запитав: «Скажи-но мені, що я тримаю в руках – живе чи мертве?» Мудрець трохи подумав, усміхнувся і відповів: «Все в твоїх руках!» Збентежений мандарин випустив метелика з рук, і той полетів на волю. Отже, лиш від вас залежить: буде ваше життя цікавим, змістовним чи навпаки.

ЗАНЯТТЯ 9

Мета: повторити пройдений на попередніх заняттях матеріал, закріпити вивчене при розборі конкретних ситуацій.

Вступ: ми вивчили правила правильного вибору професії, вивели формулу, а сьогодні постараємося застосувати ці знання в конкретних ситуаціях.

Вправа-розминка.

Мета: зняти напруження.

Хід вправи: ведучий називає певну ознаку, властивість людини, яка характеризує зовнішність, емоційний стан, інтереси, цінності і т.д. Всі кому ця ознака, властивість є притаманною, мають пересісти на інший стілець.

Правила.

Мета: повторити правила роботи групи, сприяти створенню робочого та доброзичливого клімату під час занять.

Хід вправи: тренер пропонує згадати, які правила встановила група під час першого заняття. Кожне правило обговорюється окремо. Враховуються пропозиції учасників, доповнення або зміни наявних правил. Тренер пропонує кожному учаснику пригадати прислів'я чи пісню, які могли б проілюструвати те чи інше правило.

Вправа «Ситуації»

Мета: закріпити знання учасниками правил правильного вибору професії.

Хід вправи: об'єднати учасників у дві групи. Кожна група отримує ситуацію. *Завдання групам:* прочитати ситуацію, дійти спільної відповіді на питання. Кожна група презентує свою ситуацію, спільне обговорення.

Ситуація №1.

Діма з захопленням подивився документальний фільм про роботу оператора великої енергосистеми. Все його заворожило: величезний пульт, багаточисельні прилади, кнопки управління, екрани дисплеїв... Один рух руки – і енергія десятків електростанцій направляється у великі міста на заводи, фабрики. Чим оператор не чарівник? Діма вирішив:

- Стану оператором енергосистем. З здоров'ям у мене все в порядку. По профільних предметах я теж підходжу. Правда фізкультура у мене не дуже...

Учитель каже, що у мене слабка реакція, поки надумаю спіймати м'яч він два рази може бути в воротах... Ну це другорядне...

Якими професіонально важливими якостями знехтував Діма?

Чи зможе він стати високопрофесійним оператором енергосистеми?

Обґрунтуйте свою відповідь.

Ситуація №2.

Володя після 9 класу хотів поступити в морехідне училище. Свій вибір він мотивував тим, що дуже любить море.

Володя успішно витримав вступні екзамени і став курсантом морехідного училища. Спочатку йому все подобалось. Але, через деякий час на практичних заняттях він ближче познайомився з особливостями професії моряка і зрозумів, що в ній мало романтики, багато важкої щоденної праці. Йому не сподобалась і така особливість професії, як довготривала відірваність від друзів і рідних. Його незадоволення все більше і більше зростало.

- Чи правильно поступив Володя, коли вибирав професію моряка?

- Чому в нього виникли труднощі?

- В чому помилка, яку він допустив при виборі професії?

Вправа «Сценки».

Мета: закріпити матеріал пройдений на попередніх заняттях, вчити аналізувати конкретну ситуацію.

Хід вправи: об'єднати учасників у три групи. Групам пропонується програти сценки:

1 група – старшокласник говорить своїм батькам про рішення вибрати ту чи іншу професію;

2 група - старшокласник ділиться з учителями своїм рішенням щодо вибору певної професії;

3 група – старшокласник розповідає своїм друзям, що він вирішив обрати професію...

Кожна група демонструє свою сценку. Проводиться обговорення кожної сценки зокрема.

Історія для роздумів

Надвечір один селянин сів на порозі своєї скромної хатини, аби насолодитися прохолодою. Попри його хату звивалася дорога, яка провадила до села. Чоловік, що йшов по ній, побачив селянина і подумав : - Ця людина – взірець лінюха. Нічого не робить, тільки сидить цілими днями на порозі... Трохи згодом проходила інша особа і подумала:

- Це якийсь джигун. Сидить цілими днями і пасе очима жінок, які тут ходять... Нарешті йшов до села мандрівець і подумав:

- Мабуть, це працюватиме чоловік. Трудився увесь день, а тепер сів собі відпочити.

Справді, майже нічого не можемо сказати про селянина, що сидів на порозі своєї хати.

Натомість про трьох перехожих, що йшли до села, знаємо: перший – це ледар, другий - особа підозріла, а третій чоловік – працюватиме. Усе, що говориш, свідчить про тебе, особливо, коли твої слова стосуються інших.

Підсумок: висловити свої думки з приводу сьогодення тренінгу.

ЗАНЯТТЯ 10

Мета: вчити учасників прогнозувати свої життєві перспективи; визначити, які знання, вміння та навички необхідні для досягнення мети; формувати вміння брати відповідальність за свої дії.

Обладнання: аркуші паперу, конверт, маркери, фломастери.

Вступ: від чого залежить життя людини, від кого залежить, чи буде людина щасливою?

На сьогоднішньому занятті ми будемо говорити про те, що є цінним у житті людини, про наші сильні сторони і вміння, які допомагають нам у житті.

Вправа «Побажання на день»

Мета: підвищення працездатності учасників групи.

Хід вправи: тренер просить учасників стати в коло і передавати один одному м'яку іграшку і говорити при цьому такі слова: «Цю іграшку, що я тримаю в руках, я (називає ім'я) подарую, а навіщо, я зараз скажу...» І після цього висловлює своє побажання на сьогоднішній день.

Вправа «Конверт відвертостей»

Мета: дати учасникам можливість отримати відповідь на нез'ясовані на протязі тренінгу питання, формувати здатність до саморозкриття.

Хід вправи: тренер говорить учасникам, що в них була можливість обдумати наші заняття. Можливо у вас залишились питання, на які ви не отримали відповіді. Зараз я запропоную кожному з вас листочки на яких ви зможете написати ці запитання і опустити їх у конверт відвертостей. Далі тренер пропонує кожному учаснику вийняти із конверта запитання і відповісти на нього. Всі виконують це завдання.

Вправа-руханка «Автомобілі»

Мета: підвести учасників до розуміння того, що для досягнення мети треба самому керувати своїм життям.

Хід роботи: тренер об'єднує учасників у пари і пропонує стати один за одним, поклавши руки на талію учасника, який стоїть попереду. Перший учасник пари –автомобіль, другий - водій. Дорогу бачить тільки водій. «Автомобіль» рухається з закритими очима, тримаючи руки перед собою. За сигналом тренера учасники починають рухатися. Водій повинен так вести машину, щоб не потрапити в аварію, причому водій не пояснює словами куди і як рухатися, він лише керує невербально, тобто без слів. Всі учасники мають побувати у ролі автомобіля та у ролі водія.

Обговорення:

- ☐ про що ця гра?
- ☐ як ви почувалися у ролі водія, у ролі автомобіля?
- ☐ В якій ролі рухатися до мети? Чому?

Підвести учасників до розуміння того, що краще бачити і знати, куди і як рухатися. І в напрямку до власної мрії бажано бути не автомобілем, яким хтось керує, а «водієм» свого життя, знати , що допоможе, а що може зашкодити, робити кроки до мети.

Інформаційне повідомлення «Моя доля. У чийх вона руках»

Людей можна умовно поділити на дві групи: тих, хто причину усіх своїх негараздів бачить у зовнішньому середовищі, інших людях, обставинах, долі, і таких, що шукають причини всіх подій у собі. Потрібно визнати : люди, їхні долі іноді бувають втягнені у вир історичних подій, які одна особа не може змінити і які впливають на її долю. Але більше шансів мають ті, хто вірить, що в житті багато чого залежить від них самих. Корисно прийняти гіпотезу, що думки людини мають властивість « притягувати» події, обставини, необхідні для їхнього росту, самореалізації (але вони можуть притягувати й небажане, якщо будуть думати, що з ними це неодмінно станеться). Тому важливо навчитися мислити позитивно, нести відповідальність за свої вчинки і навіть у складних обставинах бачити, цінувати досвід, який сприятиме росту.

Вправа «Як ми гралися в професію»

Мета: повторити пройдений матеріал, підвести підсумки.

Хід вправи: повторити пройдений на заняттях матеріал, суб'єктивні і об'єктивні умови вибору професії. Тренер і учасники обмінюються досвідом, отриманим під час вправ, ігор; що нового вони дізналися, які заняття були найбільш цікавими. Учні розказують, яку професію вони хочуть вибрати для себе.

Притча

Жила неймовірно люта, отруйна і злісна Змія. Якось вона зустріла мудреця і вражена його добротою, втратила свою злостивість. Мудрець порадив їй припинити кривдити людей, і Змія вирішила жити простодушно, не завдаючи шкоди кому-небудь. Але як тільки люди дізналися, що Змія безпечна, то стали кидати в неї камінням, тягати за хвіст і знущатися. Це було лихоліття для Змії. Мудрець побачив, що відбувається, і, вислухавши скарги Змії, сказав: «Дороженька, я просив тебе, щоб ти перестала заподіювати людям страждання і біль, але я не говорив, щоб ти ніколи не сичала й не відлякувала їх».

Обговорення. Немає нічого поганого в тому, щоб «сичати» на погану людину чи ворога, показуючи, що ви можете постояти за себе і знаєте, як

протистояти злу. Тільки ви повинні бути обережні і не пускати отруту в кров ворога. Можна навчитися протистояти злу, не заподіюючи зло у відповідь.

Вправа «Побажання»

Мета: створити гарний настрій.

Хід вправи: учасники стають в коло і за годинниковою стрілкою бажають щось приємне один одному. Побажання можуть бути пов'язані з вибором професії.

Підсумки: тренер дякує учасникам за роботу, бажає всього доброго в їхньому житті.

Список використаної літератури

1. Ананко Т. Теоретичні аспекти професійної орієнтації в загальноосвітніх навчальних закладах України / Тетяна Ананко // Вища школа. – 2014. – № 11/12. – С. 91-99. – Бібліогр.: с. 99.
2. Андрейко А. Вибір професії в умовах сьогодення : наук.-практ. семінар для старшокласників / Андрій Андрейко // Психолог. – 2010. – № 42. – С. 3- 10.
3. Єдинак С. Профорієнтація школярів. Виховний аспект / Світлана Єдинак // Завуч. – 2011. – № 36. – С. 13-15.
4. Зайчук С. Ранній вибір майбутньої професії. Формування свідомого ставлення старшокласників до майбутнього / Світлана Зайчук // Психолог. – 2012. – № 2. – С. 8-11.
5. Зима О. Профорієнтаційна робота як елемент виховного процесу в університеті / Олександр Зима // Вища школа. – 2015. – № 9/10. – С. 96- 108. – Бібліогр.: с. 107.
6. Злочевська Л. С. Арт-терапія у професійному самовизначенні молоді / Л. С. Злочевська // Професійно-технічна освіта. – 2013. – № 1. – С. 46-49. – Бібліогр.: с. 49.

7.Калінська А. В. Змістова структура готовності старшокласників до професійного вибору в галузі економіки та підприємництва / А. В. Калінська // Педагогіка і психологія. – 2011. – № 4. – С. 20-28. – Бібліогр.: с. 27-28.

8.Калінська А. В. Профорієнтація старшокласників в умовах профільного економічного навчання / А. В. Калінська // Географія та економіка в сучасній школі. – 2013. – № 5. – С. 38-42. – Бібліогр.: с. 42.

9. Кириченко В. Психологічні основи професійної адаптації та вибору професії : навч. посіб. / В. Кириченко. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. – 109 с. – Бібліогр.: с. 98-109.

10. Ковальчук Г. Управління знаннями як компонент якості професійноорієнтованого навчання в системі соціально-економічної безпеки локального середовища / Галина Ковальчук // Вища школа. – 2015. – № 4-5. – С. 20-37. – Бібліогр.: с. 35-37.

11.Колесников А. А. Этапы развития профориентационной компетенции в системе иноязычного филологического образования / А. А. Колесников // Иностранные языки в школе. – 2013. – № 11. – С. 8-14. – Библиогр.: с. 14.

ДОДАТКИ

Анкета для експрес-опитування старшокласників «Дослідження цінностей молоді» (запропонована учнями-дослідниками)

Шановний друже, пропонуємо тобі відповісти на запитання стосовно того, що для тебе є важливим у житті. Підписувати анкету не потрібно. Твої відповіді будуть використані для подальшого аналізу, так само як і відповіді твоїх однолітків.

Уважно прочитай запитання та запропоновані відповіді. Відповіді, які імпонують тобі найбільше, познач «Х».

1. Твоя стать.

1) Жіноча. 2) Чоловіча.

2. У якому класі ти навчаєшся?

1) У 9 класі. 2) У 10 класі. 3) В 11 класі.

3. Яка культура тебе приваблює? Познач лише один варіант відповіді.

1) Західноєвропейська. 2) Американська. 3) Східна. 4) Слов'янська.

5) Інша _____

4. Як ти вважаєш, що найбільше впливає на формування твоєї особистості?

Відміть усі слухні відповіді.

1) Театр.

2) Кіно.

3) Література.

4) Живопис.

5) Релігія.

6) Музика.

7) Інше (напиши, що саме) _____

5. Чи вважаєш ти, що сьогодні існує мода на (відміть усі слухні відповіді):

1) Уміння працювати на комп'ютері.

2) Ролики.

3) Читання художньої літератури.

4) Паління сигарет.

5) Татуювання.

6) Відвідування дискотек, нічних клубів.

7) Сексуальний досвід.

8) «Крутий» одяг.

9) Досвід уживання наркотиків.

10) Заняття спортом.

11) Вживання алкоголю.

6. Як ти вважаєш, що саме викликає заздрощі у твоїх однолітків? Напиши.

7. Наскільки важливими є для тебе наступні принципи? Відміть усі слухні відповіді.

1) Бути здоровим.

2) Отримати достойну освіту, професію.

3) Створити сім'ю.

4) Зробити кар'єру.

- 5) Кохання.
 - 6) Знайти своє місце в суспільстві.
 - 7) Стосунки з друзями.
 - 8) Досягти в житті якомога більшого.
 - 9) Зробити життя для всіх комфортним.
 - 10) Дістати від життя більше задоволення.
 - 11) Стосунки із сім'єю.
 - 12) Ніколи не нудьгувати.
 - 13) Можливість реалізувати свій таланти та здібності.
 - 14) Бути прийнятим як особистість.
 - 15) Віра в Бога.
 - 16) Стати багатим.
 - 17) Мати владу, щоб досягти в житті всього, чого хочу.
 - 18) Стати відомим.
 - 19) Розважатися якомога більше.
8. Які риси особистості ти вважаєш найбільш цінними для сучасної людини?
Напиши.

Бланк «П'ять кроків планування досягнення мети»

1. Конкретно сформулювати мету.
2. Опишіть метод досягнення мети.
3. Вирішіть, коли ви приступите до втілення цього плану.
4. Спостерігайте за вашим прогресом та у разі необхідності вносіть корективи.

Анкета професійної спрямованості учня

Прізвище,
ім'я _____

Клас _____ Дата _____

1. Чи вирішили ви питання вибору професії?
а) так;
б) ні.
2. Яку професію вирішили обрати? _____
3. Як ставляться батьки до вашого вибору?
а) позитивно;
б) негативно;

- в) це питання не обговорювали.
4. Якщо ви не обрали професію, в чому полягають труднощі вибору?
5. Яким чином плануєте опанувати обрану професію?
- а) через ПТУ;
 - б) коледж;
 - в) ВНЗ;
 - г) на виробництві.
6. Чи бачили ви, як працюють люди цієї професії?
- а) так;
 - б) ні.
7. Як ви готуєтеся до оволодіння цією професією?
- а) відвідую факультатив;
 - б) займаюся в гуртку технічної творчості;
 - в) читаю спеціальну літературу;
 - г) вивчаю практично;
 - д) розпитую батьків, знайомих;
 - є) ніяк не готуюся.
8. Чим ви любите займатися у вільний час?
- а) читаю книги;
 - б) займаюся спортом;
 - в) вивчаю спеціальну літературу;
 - г) займаюся конструюванням, моделюванням;
 - д) займаюся в гуртку технічної творчості.
9. Ваш улюблений предмет? _____
10. Що приваблює вас в обраній професії? (можна підкреслити до п'яти пунктів):
- а) значення для народного господарства;
 - б) творчий характер праці;
 - в) чиста робота;
 - г) висока заробітна платня;
 - д) відповідає інтересам, нахилам;
 - є) можливість щось зробити своїми руками;
 - є) перспектива професійного росту;
 - ж) можливість керувати великим колективом людей;
 - з) спілкування з людьми;
 - і) можливість проявити свої знання, здібності;
 - ї) складні ситуації;
 - й) сам процес праці.
11. Що ви знаєте про обрану професію?
- а) знаряддя праці;
 - б) зміст праці;
 - в) умови праці;
 - г) оплату праці;
 - д) нічого не знаю.

12. Якими рисами повинен володіти працівник обраної професії?
