**«Профессиональное самоопределение»**

профориентационные занятия с учащимися 8-9 классов

Данный курс основан на авторской работе Баговой Р.Х. - элективный курс "Основы личностного самоопределения", интерпретирован и адаптирован для старшеклассников с нарушениями интеллекта, направлен на повышение психологической готовности к профессиональному и личностному самоопределению и может быть использован в предпрофильной подготовке, профориентационной и развивающей работе школьного психолога.

Целью предлагаемого курса является развитие у школьников психологической готовности к выбору, профессиональному и личностному самоопределению.

Основная форма проведения занятий - урок. Группа учащихся не должна быть больше 15 человек. Желательно, чтобы во время занятий парты располагались по периметру комнаты. Пространство должно быть организовано таким образом, чтобы у учащихся была свобода передвижений. У урока должны быть четкий ритуал начала и конца. На каждом уроке нужно формулировать цель для учащихся, это цель должна быть им понятна и интересна. В большинстве случаев, цель урока сформулирована в названии темы. Подведение итогов желательно проводить в виде рефлексивного обсуждения. У учащихся должна быть специальная тетрадь для этого урока. В начале и в конце курса желательно проводить входную и выходную диагностику для отслеживания эффективности занятий.

На занятиях применяются активные групповые методы работы - тренинг, дискуссия, мозговой штурм, ролевые игры, психотехнические приемы. С одной стороны, они имеют широкие развивающие возможности, но с другой, они могут оказаться для учеников непривычными. Поскольку урок к тому же, в сознании ученика ассоциируется с необходимостью отметки, в ее отсутствие мотивация детей снижается. Поэтому начало курса направлено на формирование мотивации и создание необходимой психологической атмосферы в группе. При первоначальном периоде работы с классом следует делать особый упор на развитие у школьников навыков взаимодействия, готовности к коллективным формам работы, договориться с учащимися о правилах групповой работы и научить соблюдать эти правила. Каждый раздел курса предваряется короткой притчей, интерпретация которой учащимися позволяет педагогу сделать вывод об уровне понимания затронутой проблемы учащимися.

Большинство описанных в программе упражнений - известные психологические техники, иногда модифицированные автором для решения поставленных задач.

Содержание занятий

Урок 1. Вводный.

Цель. Создание положительной мотивации к занятиям. Знакомство с целью и содержанием данного учебного курса.

Как знание психологии может помочь человеку. Как психология может помочь человеку в выборе профиля обучения и профессии. Ситуации самоопределения в жизни человека. Что такое, выбор и каким он может быть. Какую ситуацию можно назвать ситуацией выбора. Как подготовиться к ответственному выбору профессии. Что нужно знать о профессии и о себе, чтобы принять правильное решение.

Обсуждение правил поведения во время занятий:

Слушать, когда другие говорят.

Запрет на комментарии чужих высказываний и оскорбительные замечания в адрес других.

Упражнение "Знакомство". Участники по кругу называют свое имя и профессию, которая нравится.

Упражнение "Неправильный выбор". Вспомните кого-нибудь из своих близких или знакомых, кому его работа в тягость. Опишите этого человека. Как эта ситуация сказывается на его профессиональной, и личной, семейной жизни, на его характере.

Урок 2. Учимся новым правилам работы на уроке.

Цель. Научить правилам групповой работы, создать мотивацию участия в занятиях.

«Счастье – это когда тебя понимают». Чтобы понять другого человека нужно научиться слушать и сопереживать ему. Роль общения в развитии личности. Невербальные средства общения.

Правило 1. Слушать, когда другие говорят.

Как вы думаете, что значит быть внимательным. Для чего нужно быть внимательным. Роль внимания в успешности учения и особенно данных занятий. Легко ли быть внимательным. Можно ли этому научиться. Почему надо хотеть быть внимательным.

Упражнение "Циферблат". Для выполнения этого упражнения необходимы настенные часы. В течение одной минуты нужно пристально следить за движениями секундной стрелки. Если вы отвлечетесь, заметив это, тут же вернитесь к выполнению задания.

Второй этап упражнения выполняется в кругу. Представьте что люди, сидящие в кругу - цифры будильника. Ваше внимание - стрелка, которая указывает на эту цифру (человека). Каждый по очереди говорит свое имя. Ваша задача - так же пристально следить за высказываниями и сменой очередности, как вы следили за движениями секундной стрелки.

Упражнение "Обсуждение". Это упражнение является продолжением предыдущего. Все участники по кругу высказываются, как они справились с предыдущим упражнением. Всем остальным нужно концентрировать внимание на говорящем участнике, переключая его на следующего участника так, словно сдвинулась часовая стрелка. Это упражнение следует повторять следующие несколько уроков, пока группа не научится концентрировать внимание в течение всего обсуждения.

Упражнение «Улыбка». Сидя в кругу без слов постарайтесь встретиться глазами и искренне улыбнуться тому человеку в группе кого вы рады видеть и хотите приветствовать. Обратите внимание на свои ощущения.

Второй этап. Улыбнуться как можно большему количеству участников.

После выполнения упражнения проводится рефлексия по кругу.

Урок 3. Учимся новым правилам общения в кругу.

Цель. Научить правилам групповой работы, создать мотивацию участия в занятиях и положительную эмоциональную атмосферу в группе.

Коммуникативная культура. Качества личности, обеспечивающие успешность общения. Проявление в общении негативных установок. Одобрение и как его выразить.

Правило 2. Запрет на комментарии к чужим высказываниям и оскорбительные замечания в адрес других.

Что такое притча. Чем притча отличается от рассказа. Что такое "скрытый смысл".

Упражнение "Работа с притчей". Педагог читает вслух небольшую притчу. Ученикам нужно записать одним предложением главную мысль, суть притчи. Прочитать записанное по кругу и обсудить, кто как понял смысл притчи.

Зеркальный мир.

Однажды великий царь решил построить невиданный по красоте дворец. Там было много всяких чудес. Среди прочего была одна комната, где все стены, потолок, пол и даже двери были зеркальными. Однажды в эту комнату вбежала собака и в изумлении остановилась – сотни собак смотрели на нее со всех сторон. Собака на всякий случай оскалила зубы, изображения ответили ей тем же. Перепугавшись, собака отчаянно залаяла. Ее изображения тоже начали лаять. Собака лаяла все громче и металась по всей комнате, пока не выбилась из сил. Наутро слуги царя нашли ее мертвой в окружении сотен мертвых собак и были очень удивлены, так как в комнате не было никого, кто мог бы причинить ей вред.

Педагог не интерпретирует притчу, но анализирует уровень понимания смысла. Если он недостаточен, то упражнение на следующем уроке нужно повторить.

Упражнение «Впечатления». Группа стоит в кругу. Один участник по очереди становится перед каждым членом группы. Глядя ему в глаза, прикасаясь к нему, нужно коротко сказать ему, какие добрые чувства он у тебя вызывает, что тебе в нем нравится. В конце проводится рефлексия.

Урок 4. Учимся слушать мнения других о себе.

Переживание. Индивидуальность восприятия человека человеком. Как отношение других людей сказывается на наших переживаниях.

Упражнение «Адвокаты и прокуроры». Упражнение проводится по принципу «горячий стул». Группа делится на две части, одна часть играет роль «адвокатов», другая – «прокуроров». Один из участников садится на стул в центре круга. Каждый из участников должен охарактеризовать сидящего в центре, причем, «адвокаты» ищут в нем положительные качества, а «прокуроры» - отрицательные. Каждый раз начинают прокуроры а заканчивают адвокаты. Сидящий в центре должен все выслушать молча. При смене сидящего в центре, группы меняются ролями. В конце проводится рефлексия.

Упражнение «Былинка на ветру». Один из членов группы встает в центр группы и закрывает глаза. Остальные протянув руки ладонями вперед, начинают раскачивать стоящего, в то же время поддерживая его.

Упражнение "Подарок". Участники по кругу проводят рефлексию и отвечают на вопрос: "Что я хотел бы подарить..." нашему классу, школе, человечеству.

Урок 5. Свобода личности. От чего она зависит.

Личностная свобода. Свобода выбора, самоопределения, саморазвития.

Право на собственное развитие и ответственность за него. Легко ли быть свободным.

Мозговой штурм «Что может ограничивать свободу личности». Все идеи записываются на доске.

Дискуссия на тему «Что в большей степени определяет свободу человека – внешние обстоятельства или особенности личности». Ученики делятся на две команды. Проводится дискуссия по схеме: выступления команд с аргументами в поддержку своей позиции, вопросы и контраргументы, ответ на вопросы.

Урок 6. Учимся познавать себя

Человек, личность и поведение. Психологические особенности личности.

Упражнение «Мнения». Каждый из пары должен в течение 10 минут провести интервью со своим партнером и составить себе впечатление об их самых важных достоинствах. После этого участники садятся в круг, и каждый по очереди рассказывает о своем партнере.

Упражнение "Визитка". Каждый ученик делает себе визитную карточку. На карточке нужно написать свое имя, имя которым ты хочешь, чтобы тебя называли, и свой символ. Представь что тебе на 20 лет больше, чем сейчас. У тебя есть визитная карточка. Нарисуй ее. По кругу проводится презентация визитных карточек.

Упражнение "Покажи, кто он?". На доске записываются 10 нравящихся участникам профессий. Ведущий называет каждую из профессий и говорит: "Покажи, кто он?". Все показывают на того, кому больше всего подходит данная профессия.

Урок 7. Что для нас важно в других людях.

Ценности личности. Связь ценностей с восприятием других людей.

Мозговой штурм "Чем люди могут отличаться друг от друга".К доске выходят два человека, которые записывают варианты того, чем люди могут отличаться друг от друга, предлагаемые участниками. Затем проводится обсуждение того, что из записанного важно, а что не важно.

Упражнение "Значимые люди". Нарисуйте трех самых важных для вас людей. Это не обязательно те, с кем вы чаще общаетесь, но непременно те, кто значит для вас больше, чем остальные, те, кто дороже всех. На рисование отводится 15 минут. После этого все по очереди показывают рисунки и рассказывают об изображенных там людях: кто они, чем значимы, хотелось ли бы им что-нибудь сказать.

Урок 8. Учимся понимать и высказывать свои желания.

Потребности. Мотив. Разница между потребностью и мотивом.

Упражнение «Мои желания».В центре листа напишите слова "Я хочу!".

Вокруг нарисуйте в символической форме все свои желания. На рисунок отводится 15 минут. Напишите столбиком слева 20 раз подряд "Я хочу...". Допишите все предложения. Запишите все свои желания, все, что вы хотите иметь, увидеть, сделать, испытать. Когда вы все запишете, найдите самое важное желание. Как превратить желание в действие.

Урок 9. Учимся ставить цели.

Цель, его значение для человека. Для чего нужны планы. Как составлять планы на разные периоды времени.

Упражнение "Дотянись до звезд". "Встаньте и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Представьте себе, что над вами ночное небо, усыпанное звездами. Посмотрите на какую-нибудь особенно яркую звезду, Которая связывается у вас с самой важной мечтой, целью. Теперь откройте глаза и постарайтесь дотянуться до своей звезды. Старайтесь изо всех сил! Снимите ее с неба и бережно положите перед собой. Теперь выберите над головой другую звездочку, которая символизирует другую мечту... " Нужно дать возможность каждому сорвать несколько звезд.

Упражнение "Моя линия жизни". Нарисуйте на листке бумаги линию произвольной длины. Начало линии - точка рождения. Обозначьте крестиком место, где вы чувствуете себя в данный момент. Укажите возраст. В промежутке от рождения до вашего настоящего возраста укажите все значимые события вашей жизни. Спланируйте вашу будущую жизнь. Что вы хотите, чтобы сбылось в вашей судьбе? Обозначьте эти события на линии жизни. Обсуждение - анализ основных тенденций.

Урок 10. Учимся мечтать.

Воображение. Мечта. Ее роль в жизни человека.

Коллаж "Моя мечта". Необходимы старые журналы и газеты, ножницы, клей, краски, кисточки. Участники просматривают газеты и журналы и вырезают то, что может пригодится для создания коллажа. Вырезанные фрагменты нужно наклеить на бумагу и дорисовать. Презентация коллажей по кругу.

Урок 11. Учимся видеть новые возможности.

Поступок и последствие. Возможность по-разному поступать в одной и той же ситуации.

Упражнение "Как можно поступить". Ведущий задает группе ситуацию на основе известной сказки. Например, сказка «Золушка». Какие возможности есть в такой ситуации? У садовника умерла жена, он остался один с дочкой. Оказалось, что Мачеха плохо относится к падчерице. Золушку не берут на бал, и т. д. Придумайте и запишите как можно больше вариантов, как в этой ситуации могут поступить герои.

Урок 12. Учимся определять критерии выбора.

Чего я хочу достичь, сохранить, избежать. Принятие решения.

Упражнение "Критерии выбора". Перечислите самые важные критерии, которые могут повлиять на выбор зимнего пальто, книги, профессии, спутника жизни. Вспомните ситуацию из известной сказки, когда выбор был определен неправильно.

Упражнение "Толкование пословиц". Напишите, как вы понимаете смысл пословиц и поговорок.

Семь раз отмерь, один раз отрежь.

Не все то золото, что блестит.

Шила в мешке не утаишь.

Что посеешь, то и пожнешь.

Цыплят по осени считают.

Волков бояться в лес не ходить.

Придумайте ситуацию, в которой данная пословица помогает сделать правильный выбор. А как еще можно поступить в этой ситуации? Вспомните трех своих знакомых. Как поступил бы каждый из них?

Урок 13. Учимся управлять своим поведением.

Воля. Эмоции. Функции эмоций. Внушение и самовнушение.

Упражнение "Сила языка". Участники работают в парах. Один говорит, другой слушает. Первый должен произнести три фразы, у которых начало разное, а продолжение одно и то же.

1. Мне нужно...

2. Я не могу...

3. Я не хочу...

После этого проводится обсуждение, на котором слушавший говорит, как отличались между собой эти фразы, какие чувства были слышны в речи.

После этого пара меняется ролями и упражнение повторяется.

Второй этап.

1. Я боюсь, что...

2. Я хотел бы...

3. Я верю...

Третий этап.

1. Я должен...

2. Я предпочитаю...

3. Я хочу.

Урок 14. Учимся развивать волю.

Воля, самоконтроль, их роль в жизни человека. Волевые качества личности.

Упражнение "Воля". Развести руки в стороны и немного приподнять. Стоять так до тех пор, пока не захочется их опустить. После этого удерживать их в этом положении волевым усилием в течение 3-5 минут. Рассказать о своих чувствах и ощущениях.

Мозговой штурм "Как развить в себе силу воли".

Упражнение "Стул как проблема". В центре круга стоит стул. Ведущий говорит: "Мы все по-разному реагируем на трудные жизненные ситуации. Представьте, что этот пустой стул - это трудность, с которой нужно расправиться, молча, без слов". После выполнения упражнения всеми идет обсуждение по кругу.

Урок 15. Учимся преодолевать плохое настроение.

Настроение, ее связь с жизненной ситуацией. Связь настроения с эффективностью деятельности.

Разминочное упражнение "Раскрашиваем чувства". Сначала нужно на бумаге абстрактно, посредством линии и формы, изобразить простым карандашом самые яркие чувства, известные из прошлого опыта. Названия чувств записываются внизу. Затем рисунки нужно раскрасить, выбрав для каждого образа соответствующий цвет.

Упражнение "Рисунок плохого и хорошего настроения". Участники на двух листах выполняют рисунки тему "Мое хорошее настроение и мое плохое настроение". На рисунок отводится 20 минут. После этого проводится презентация и обсуждение рисунков по кругу. В процессе представления рисунков рисунок с изображением плохого настроения участники рвут на кусочки и собирают их в специальный контейнер. После занятия контейнер нужно вынести во двор и сжечь бумагу. Рисунок с изображением хорошего настроения участники уносят домой.

Урок 16. Учимся преодолевать страх.

Страх "полезный" и "вредный". Как избавиться от "вредного" страха. Делай то, чего боишься.

Упражнение "Визулизация". Участники сидят в кругу. Ведущий проводит короткую релаксацию и готовит к следующей визуализации: "Представьте себе ситуацию, которая вызывает у тебя страх. Представь удачное развитие этой ситуации. Представьте все положительные эмоции, которые ты можешь в этой ситуации испытать". Все делятся по кругу опытом визуализации.

Урок 17. Учимся справляться с гневом.

Ошибочные представления о гневе. Как правильно выражать гнев. Польза и вред эмоции гнева.

Упражнение "Рисуем гнев". Прежде чем приступить к рисованию, ведущий проводит настройку. "Закройте глаза, и постарайтесь вспомнить ситуацию, в которой вы испытывали самую сильную злость. Полностью сконцентрируйтесь на этом чувстве. Если это удалось, молча откройте глаза и нарисуйте свой гнев на бумаге, используя линии, формы, цвет". В конце занятия проводится презентация рисунков без обсуждения и интерпретации. С рисунками можно поступить так, как хочется.

Упражнение "Куда уходит злость". Каждому из нас не все нравится в обстановке, людях себе самом. Подумайте, чем вы больше всего недовольны в данный момент. Представьте себе, что мы пришли сюда поругаться и выразить друг другу свое недовольство. По кругу делайте соседу справа любые критические замечания. Отвечать на замечания нельзя. А сейчас представьте себе, что все сказанное превращается в легкие клубы пара, медленно поднимается вверх и исчезает в форточке. Прикройте глаза, чтобы картина стала отчетливей.

В конце занятия проводится рефлексия.

Урок 18. Учимся использовать метод «Рисунок».

Арт-терапия и ее возможности в регуляции эмоциональных состояний.

Упражнение «Рисуем проблему». Вспомнить актуальную ситуацию в своей жизни, с которой связаны негативные эмоции. Изобразите ее на бумаге с помощью линий, цвета, форм, символов. Напишите на листе слова, которые у вас ассоциируются с этой ситуацией. Поступите с листком так, как вам хочется.

Рефлексия по кругу.

Урок 19. Как готовиться к будущей профессии.

Требования профессии к человеку. Профессионально важные свойства личности.

Упражнение «Сбор чемодана в дорогу». Проводится по принципу «горячего стула». Сидящий на нем называет профессию, которую хочет выбрать. Учащиеся по очереди говорят о тех сторонах личности, которые позволят ему стать хорошим специалистом, и об отсутствующих качествах, которые ему нужно приобрести.

Урок 20. Через десять лет...

Упражнение "Мое жизненное кредо". Проводится в кругу. Произнести свое имя и свой жизненный девиз, цель, или то, что вы считаете самым важным в себе.

Упражнение "Моя жизнь через 10 лет". Выполнение рисунка-коллажа на данную тему. К этому упражнению необходимо заранее подготовить вырезки из старых газет и журналов. На выполнение дается 15 минут. Презентация рисунков по кругу.

Упражнение "Составление жизненных планов". Разделить лист на 5 частей и написать в начале каждой части: "через год", "через два года", "через три года", "через пять лет", "через десять лет".

Начните составление планов с последнего пункта. Там запишите все, что вы нарисовали на своем рисунке и хотите увидеть в своей жизни через 10 лет. В остальных пунктах распишите, что и когда надо сделать, чтобы этого добиться. Обсуждение планов по кругу.

Рефлексия.

Литература

1.Битянова М. Система развивающей работы школьного психолога.// Школьный психолог. 2004. № 44.

2.Вачков И. Методы психологического тренинга в школе. // Школьный психолог. 2004. № 47.

3.Если ты не осел, или как узнать суфия. Суфийские анекдоты. СПб.,2003.

4.Клюева Н.В. Свистун М.А. Программы социально-психологического тренинга. Ярославль. 1992.

5.Методика выявления готовности старшеклассников к выбору профиля обучения. \\ Под ред. С.Н. Чистяковой. М., 2003.

6.Психологическое сопровождение выбора профессии. //Под ред. Л.М. Митиной. М., 2003

7.Климов Е.А. Как выбирать профессию.- М. 1990.

8.Попова М.В. Психология как учебный предмет в школе. М., 2002.

9.Пряжников Н.С. Профессиональное и личностное самоопределение. - М., 1996.