Профориентация

Учебно–тематический план

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание | Часы |
| 1. | Профессия. Классификация профессий. Ловушки при выборе профессии. | 1 |
| 2. | Индивидуальные склонности и интересы.  Тест «Ориентация». | 1 |
| 3. | Тест Холланда  Упражнение «Мяч + профессия» | 1 |
| 4. | Тест ДДО  Упражнение « Ассоциация» | 1 |
| 5. | Школьный тест умственного развития  Упражнение «День профессионала» | 1 |
| 6. | Школьный тест умственного развития  Упражнение «Трудности» | 1 |
| 7. | Школьный тест умственного развития  Упражнение «Дело жизни» | 1 |
| 8. | Тест «Структура интересов» Ханнинг | 1 |
| 9. | Ролевая игра «Вакансия» | 1 |
| 10. | Тест «Определение склонностей» | 1 |
| 11. | Ролевая игра «Кто есть кто» | 1 |
| 12. | Исследование интроверсии экстраверсии и нейротизма | 1 |
| 13. | Личный профессиональный план.  Упражнение «Цели и дело» | 1 |
| 14. | Цепочка ближайших и дальнейших целей  Упражнение «Достижение цели» | 2 |
| 15. | Разбор важнейших вопросов при выборе профессии | 1 |
| 16. | Ролевая игра «Я, родитель, учитель, друг» | 1 |
| 17. | Упражнение «Конверт откровений»  Индивидуальная консультация | 1 |
| 18. | Упражнение «Распределение времени»  Индивидуальная консультация | 1 |
| 19. | Игра «Профессиональная проблема» | 1 |
| 20. | Упражнение «Эпитафия»  Индивидуальная консультация | 1 |
| 21. | Упражнение «Скульптор»  Индивидуальная консультация | 1 |
| 22. | Упражнение «Автопортрет»  Индивидуальная консультация | 1 |
| 23. | Индивидуальная консультация | 10 |
| 24. | Анкета обратной связи | 1 |
|  | Итого | 34 |

Актуальность

Юношеский возраст, по Эриксону, строится вокруг кризиса идентичности. Для успешного разрешения этого кризиса подростку необходимо сделать серию важных социальных, профессиональных и индивидуально-личностных выборов, идентификаций и самоопределений. Если подростку не удается разрешить эти задачи, у него формируется неадекватная идентичность, что в свою очередь может привести к избеганию тесных межличностных отношений или к неспособности строить жизненные планы, к неумению мобилизировать свои внутренние ресурсы. Подросток может вообще отказаться от самоопределения и выбрать отрицательные образы для подражания. Именно поэтому так важно в этот период оказать подростку поддержку и профессиональную помощь в разрешении вопросов, связанных с профессионально-личностным самоопределением.

Теоретические обоснования.

Известно, что психолого-педагогические воздействия наиболее эффективны в том случае, когда они учитывают особенности развития различных групп. Так, для подростка велико значение эмоциональности. Сухой, лишенный эмоционального воздействия материал - оказывается бесполезным и не оставляет никакого следа. Поэтому программа построена на эмоциональной вовлеченности подростка.

Одним из основных интеллектуальных проявлений подростка является любознательность. Причем, как утверждают психологи, эта любознательность отнюдь не абстрактна, а связана с “деланием”. Следовательно, включение учащихся в активную “пробу сил” соответствует возрастным особенностям подростков.

Понимая то, что для подростка выбор профессии есть главным образом форма воплощения мечты о своем героическом будущем, то в данной программе уделяется внимание не только конкретному содержанию профессий, но и той роли, которую она играет для человека.

Цель: сформировать внутреннюю готовность к профессиональному выбору.

Задачи: 1. Помочь осознать важность и ответственность при выборе профессии.

2. Помочь сориентироваться в мире профессий.

3. Помочь узнать самого себя.

Список литературы

Аверкин В.Н. Зайченко О.М. «Путевка в жизнь», Москва 2005

Беднюков М.А. «Ты и твоя профессия. Как сделать карьеру в XXI веке», Санкт-Петербург 2000

Махаева О.А. «Я выбираю профессию», Москва 2000

Пряжников И.С. «Активизированный опростник профессионального и личностного самоопределения», Москва 1997

Смид Р. Групповая работа с детьми и подростками. М.,2000г.

Тренинг развития личностных целей. СПб.,2001г.

Фадеева Е.И. Ясюкевич М.В. «Выбирая профессию, выбираем образ жизни», Москва 2004

Приложение

**«Мяч плюс профессия»**

Участники, бросая мяч, друг другу, называют профессию. Побеждает тот, кто назовет большее количество профессий. Нельзя дважды бросать мяч одному игроку. Повторять уже названную профессию и держать мяч более 3-х секунд (или упражнение “Профессия на букву”. Инструкция: сейчас будет названа какая-то буква, наша задача показать, что мы знаем много профессий, начинающихся с этой буквы. Каждый по кругу будет называть по одной профессии на каждую букву).

«**Ассоциация»**

Два участника выходят из кабинета, а вся группа загадывает профессию. Потом они входят и пытаются отгадать профессию с помощью ассоциативных вопросов, например, “Какого цвета эта профессия”, “Какой запах напоминает”, “Если бы это была обувь, то какая” и т.д. Обсуждается правильность ответа на каждый ассоциативный вопрос.

**«День профессионала»**

Участники разбиваются на группы. Каждая группа загадывает профессию, а затем расписывает рабочий день, с утра до самого вечера специалиста той профессии, которую выбрали. Но делают они это с помощью существительных. Например, будильник, завтрак, дорога, школа, звонок, журнал, домашнее задание, доска, мел, двойки, пятерки, тетради, дневники, звонок, перемена, директор, столовая, урок. После этого один представитель команды зачитает этот день, а другие команды должны отгадать профессию.

**«Трудности»**

Участники разбиваются на группы. Каждая группа загадывает профессию и для своей профессии находит три препятствия или три негативных момента, которое встречаются в этой профессии. Негативные моменты — это то, что может встать на пути к профессиональной цели. Затем представитель группы выходит и говорит: “В моей профессии самое неприятное это…”. Каждое препятствие обсуждается всеми. Задача ребят спрашивать, как будет преодолеваться это препятствие. Важно подойти к внутренним резервам. Обсуждение правильно ли представлено препятствие. Где локус внутри или вне человека. Какие способы преодоления предлагают и как они изменяются во время дискуссии. Каждая профессия имеет темную сторону: физическое или эмоциональное напряжение.

**«Дело жизни»**

Каждый говорит о своем любимом и самом нелюбимом деле в жизни. Далее тренер предлагает каждому участнику выбрать человека, чье дело жизни вызвало большую эмоциональную реакцию. В общении с партнером обсудить следующие вопросы: Как появился интерес к данной области? Какие ожидания (мечты) есть в связи с этим? Допускаются любые интересующие собеседника вопросы.

**«Достижение цели»**

Выбирается доброволец, ему предлагается представить какую-то свою цель и шаги, которые необходимо сделать, чтобы ее достичь. Например, он хочет поехать домой на выходных. Для этого надо решиться, надо сказать воспитателю, надо сделать домашнее задание. Водящий на каждый шаг выбирает участника, который символизирует этот шаг. Когда доброволец проходит шаг, то есть “преодолевает” первое препятствие, то помощники могут посоветовать, что делать. После выполнения упражнения водящий рассказывает о своем впечатлении, своих чувствах, переживаниях, что ему помогало, что было для него сложным и как он чувствует себя сейчас, когда достиг своей цели.

**«Цели и дело»**

Важно отличать дела от целей. Дела – то, что можно сделать. Например, цель – хорошо отдохнуть вечером, а дела, ведущие к ней, могут быть различными: пригласить гостей, позвонить и договориться о встрече, договориться с кем-то пойти на дискотеку, прибрать в комнате, чтобы спокойно смотреть телевизор и т.п. А теперь за 2 минуты придумайте максимум способов, как отдохнуть вечером. Проявите как можно больше изобретательности, потренируйте свою фантазию. Пишите не останавливаясь, без пауз. А теперь давайте поделимся своими планами на вечер”. Наиболее часто встречающийся способ отдыха ведущий записывает на доске. И предлагает детям назвать те дела, поступки, которые помогут осуществить этот способ отдыха. Список дел составляется на доске. Затем детей просят определить, сколько времени они готовы потратить на выполнение этих дел и к какому сроку эти дела должны быть завершены.

**«Эпитафия»**

Говорят, где-то на Кавказе есть старое кладбище, где на могильных плитах можно встретить примерно такие надписи: “Сулейман Бабашидзе. Родился в 1820, умер в 1858 году. Прожил три года…” или “Нугзар Бригадзе. Родился в 1840 году, умер в 1865. Прожил 120 лет”. Может быть, на Кавказе не умеют считать, а может быть эти приписки на могильных плитах делались со смыслом. Смысл приписок в том, что таким образом односельчане оценивали насыщенность и общую ценность жизни данного человека. Сейчас мы все вместе составим рассказ о некотором человеке, который в наше время закончил школу и стал жить дальше, прожив ровно до 75 лет. Каждый должен будет по очереди назвать важное событие в жизни данного человека – из этих то событий сложиться его жизнь. События могут быть внешними и внутренними, связанными с глубокими размышлениями и переживаниями. Когда последний игрок называет свое событие, ведущий предлагает всем немного подумать и сказать, сколько лет приписать на могильной плите героя. Свои ответы объясняют те игроки, которые назвали наименьшее и наибольшее число лет.

**«Распределение времени»**

Чтобы определить, на что вы тратите время, распределите свои занятия по следующим группам:

- занятия, которые вы не любите, но обязаны делать;

- дела, которыми вы занимаетесь, потому что они вам нравятся;

- праздное время провождение;

- ежедневные ритуалы;

- встречи;

- другое.

Распределите окружности на сегменты, отражающие долю каждой группы занятий. Изобразите обычный день на прошлой неделе и идеальный день.

**«Конверт откровений»**

Заранее заготавливаются 30 вопросов по теме тренинга, например: “Что для тебя является смыслом жизни?”, “Почему многим людям так и не удается сделать карьеру?”, “Что я ценю в людях?”, “Что я больше ценю в жизни?”, “За человека какой профессии ты хотела бы выйти замуж?”. Тренер предлагает, как на экзамене, тянуть билетик и высказать свое мнение относительно написанного.

**«Автопортрет»**

Каждый должен нарисовать на листке самого себя (сделать автопортрет). Рисунок должен быть на всю страницу, по центру, только лицо. Желательно рисовать его быстро, как бы на одном дыхании. Подписывать листок не надо. Ведущий собирает листки, перемешивает их и раздает в случайном порядке. Посмотрите внимательно на изображение, постарайтесь понять, что это за человек, на что он способен, но при этом не старайтесь узнать, кто нарисован. На обратной стороне автопортрета напишите одну профессию. Которая на ваш взгляд больше соответствует изображенному лицу. После этого передайте рисунок соседу справа, а от соседа слева возьмите новый листок и проделайте то же самое. Далее ведущий собирает листочки, перемешивает их и начинает подведение итогов. Берется первый листок, показывается изображение на нем и зачитывает профессии на обратной стороне.

**«Скульптор»**

Выполняется в парах. “ Скульптор” лепит из участника группы представителя той профессии, которая с его точки зрения, наиболее подходит данному человеку. Затем - обмен ролями (или Упражнение “Покажи кто он”. Участники называют привлекательные профессии. Затем ведущий называет каждую из выбранных профессий и говорит: “Кто он?”. Все показывают на того, кому больше всего подходит данная профессия).