**Программа тренинга для подростков**



**Разработала: педагог – психолог**

**Большакова Елена Александровна**

**Кириши 2015**

**Тренинговое занятие «Мир профессий»**

«Как хорошо когда у человека

есть возможность выбрать

себе профессию не по необходимости,

а сообразуясь с душевными склонностями».

Апшерони Али

**Пояснительная записка**

Возрастной особенностью старшего школьного возраста является актуальность профессионального самоопределения. Учитывая еще и особенности современного рынка труда, представляется важным оказание психологической поддержки выпускникам школ в ситуации выбора профессионального пути.

Данный тренинг разработан для обучающихся 9-11-х классов, продолжительность тренинга 1,5 часа.

**Цель тренинга**:

1. оказание помощи учащимся в самопознании;
2. побуждение потребности в самосовершенствовании;
3. актуализация процесса профессионального самоопределения, благодаря получению знаний о себе и о мире профессий.

**Задачи:**

* дать понятие «профессия»;
* создать благоприятные условия для работы, которые способствовали бы самопознанию и самоопределению;
* повысить мотивационно-ценностную готовность к зрелому выбору профессии.

**Структура занятия**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этап** | **Методы и формы** | **Время** |
| 1. Введение. Принятие соглашений. Актуализация темы. | Постановка проблемы. Информирование. | 20 минут |
| 2. Программирование будущего, создание доверительной атмосферы. | Упражнения «Изобрази профессию», «Кто есть кто»? | 15 минут |
| 3. Изучение проблемы | Ролевая игра «Компания» | 25 минут |
| 4. Групповая дискуссия | Упражнение «Джеффа». | 15 минут |
| 5. Заключение | Составление коллажа. Обобщение. Обратная связь. | 15 минут |

**Ход занятия**

Сегодня мы проведем наше занятие в виде тренинга. Психологический тренинг — это тренировка души, разума, тела. Человек усваивает 10% того, что слышит, 50% того, что видит, 70% того, что сам проговаривает, 90% того, что сам делает. Участники тренинга все делают сами. И перед тем как начать, нам необходимо принять ряд соглашений:

1) Вся информация, которая прозвучит на тренинге, остается между нами.

2) Мы должны быть искренними и открытыми.

3) Мы помним, что нельзя оценивать и давать советов другим.

4) Мы вежливо обращаемся друг к другу.

*Комментарий:* Во время обсуждения правил необходимо дать возможность высказаться всем желающим, выслушать все замечания и предложения. Если кого-то определённые правила не устраивают, он должен самостоятельно принять решение: признать эти правила или не начинать занятие вовсе. Принятие правил – момент рождения группы.

**Упражнение «Знакомство».**

Участники должны представиться и назвать профессию на первую букву своего имени. Следующий по кругу должен назвать предыдущих, затем себя; таким образом, каждый следующий должен назвать предыдущих, затем себя; таким образом, каждый следующий должен будет называть все больше имен с профессиями, это облегчит запоминание и несколько разрядит обстановку.

После проведённого упражнения участники высказывают свои ожидания о предстоящей работе.

**Упражнение «****Профессия – это…»**

Учащиеся пишут на листочке, что такое профессия. После этого проходит обсуждение и информирование учащихся.

**Информирование.**

Профессия (лат. profession) означает «говорить публично, объявлять, заявлять». Однако происхождение слова скорее запутывает, чем объясняет его смысл. Не любой человеческий труд можно считать профессиональным. Например, уход, воспитание, занятие с собственными детьми, не считается профессиональной деятельностью, хотя это труд. А вот уход за детьми в детском саду, воспитание, образование в школе – это уже профессиональная деятельность.

Трудовая деятельность является профессиональной, если выполняются, по крайней мере, 2 условия:

1. профессия характеризуется наличием определенного уровня квалификации, мастерства, умения, профессиональной подготовки, которые подтверждаются специальными документами о профессиональном образовании;
2. профессия своего рода товар, который человек может продавать на рынке труда. То есть профессиональная деятельность служит источником доходов человека.

Профессия – официально указанное занятие, вид деятельности, требующий специальной подготовки, дающий человеку определённый статус и служащий источником существования.

В настоящее время насчитывается около 40 тысяч профессий, при этом ежегодно примерно 500 из них исчезают и почти столько же появляется новых. Мир профессий многообразен и чтобы легче было в нем ориентироваться, вспомним известную классификацию профессий по предмету труда профессора Климова.

1. Человек-техника. Обслуживание техники, ее ремонт и наладка, сборка и монтаж оборудования, обработка материалов.

2. Человек-человек. Торговля, медицина, обучение, воспитание и информирование.

3. Человек-природа. Лечение животных, исследование природы.

4. Человек-знаковая система. Речь — устная и письменная, работа с документами, чертежами, диаграммами, формулами и цифрами.

5. Человек-художественный образ. Все виды творческой работы, музыка, изобразительное искусство, литература, актерская и исполнительская деятельность.

**Упражнение «Изобрази профессию».**

Используя только невербальные средства (мимику, жесты, позу), нужно изобразить человека определённой профессии. Остальным участникам необходимо отгадать.

**Упражнение «Кто есть кто»?**

Данное упражнение дает возможность соотнести образ с различными профессиями на основании знания друг о друге. Ведущий называет профессию, каждый в течение нескольких секунд должен посмотреть на своих товарищей и определить, кому эта профессия подойдет в наибольшей степени. Далее ведущий хлопает в ладоши и все по команде должны показать рукой на выбранного человека (до начала игры необходимо спросить у участников, какие профессии им интересны (10-15), впоследствии называть профессии из этого перечня). Показав рукой на товарища, все замирают, а ведущий подсчитывает, сколько рук показывает на каждого человека, т.е. чей образ, по мнению игроков, в наибольшей степени соответствует данной профессии. Затем участники обсуждают свои мысли, возникшие во время игры.

**Ролевая игра «Компания».**

Цель: дать школьникам начальное представление о работе, структуре и целях компании (организации), должностных обязанностях сотрудников.

*Введение.* Создается компания, которая будет разрабатывать и продавать приложения на мобильные телефоны. В структуру компании будут входить:

* генеральный директор (общее руководство, участие в работе каждого отдела);
* отдел разработок (придумать продукт);
* отдел рекламы (придумать рекламу);
* отдел продаж (продумать как продавать продукт и определить цену продукта).

*Задачи внешние:* придумать приложение, наметить пути продвижения приложения на рынок.

*Задачи внутренние:* организовать работу компании.

Результатом является проект, в котором

1. приложение (картинка, описание, цена);
2. реклама (картинка, описание);
3. способы продвижения приложения.

Защита проектов.

Заключение. Задаются следующие вопросы.

1. Как чувствовать себя в роли.
2. Какую должность я хочу занимать.
3. Взаимодействие отделов.
4. Как строить отношения с сотрудниками
5. Что я решил.

**Упражнение «Джеффа», проводится в два этапа:**1 – ответы на вопросы, 2 – анализ происходящего.

**Подготовка:** три плаката с надписью – «Да», «Нет», «Может быть». Крайние плакаты вывешиваются в двух концах аудитории, а средний – в центре. После заданного вопроса все участники переходят под тот плакат, который соответствует их ответу. Ведущий спрашивает, кто хотел бы сказать, почему он выбрал именно этот ответ. В процессе проведения участники могут переходить под другой плакат, если их мнение изменилось.

**Запрет:** участники не имеют права спорить. Они высказывают только своё мнение.

**Вопросы:**

1. Влияет ли материальный аспект на выбор будущей профессии?
2. Выбирают ли родители профессию своих детей?
3. Должна ли профессиональная деятельность занимать все свободное время человека?

**Рефлексия:**

1. Что чувствовали, когда ваш выбор был против всех остальных?
2. Что чувствовали по отношению к тем, кто давал ответы противоположные вашему?
3. Менялось ли при этом ваше мнение?

Составление единого коллажа на тему **«Идеальная профессия»** (ватман, журналы, газеты, клей, ножницы). Представление составленного коллажа.

Получение обратной связи.

**Список литературы:**

1. *Пряжников Н.С.* Игровые профориентационные упражнения. – М.: «Институт практической психологии». Воронеж: НПО “Модэк”, 1997, 56 с.
2. *Резапкина Г.В.*Секреты выбора профессии: Научно-популярное издание. – М.: Генезис, 2002.
3. http://www.proforientator.ru/.