**Тренинг**

**«Профессиональное самоопределение.**

**Мой выбор»**

**для воспитанников**

**детского дома: 14-18 лет.**

Автор: Тренина Ольга Александровна

**«Профессиональное самоопределение. Мой выбор»**

Цели:

* Оказать пситхолого-педагогическую поддержку;
* Открыть перед юношами и девушками перспективу в дальнейшем личностном развитии;
* Помочь молодым людям определить свои жизненные планы.

Задачи:

* Формирование актуального для подростков «информационного поля»;
* Обеспечение подростков средствами самопознания, развитие навыков и умений по целепологанию и планированию.

Итак, здравствуйте!

Я очень рада вас видеть на мастерской – «Професиональное самоопределение. Мой выбор».

Вопрос выбора будущей профессии является приоритетным для старшеклассников. Каждый человек в этом возрасте задумывается над тем, кем быть в этом огромном и часто меняющемся мире. Главное для молодых людей – не растеряться, сделать правильный выбор, соответствующий их личным интересам, способностям, возможностям.

В нашей жизни не так много ситуаций, когда приходится совершать глобальный выбор, влияющий на всю дальнейшую судьбу. По большому счёту их всего две:

- Выбор любимого человека, с которым предстоит жить;

- Выбор будущего дела, благодаря которому можно зарабатывать деньги на достойное существование, - профессию.

- С первым можно повременить, а вот со вторым придётся столкнуться сразу после школы и вы должны постараться не ошибиться.

Наше занятие помогает осмыслить цели и планирование своей деятельности в рамках будущей профессии, а также построению системы отношений с другими людьми.

И первое с чего мы начнем, это оформим бэйджи. Каждый из вас помощью маркеров напишет свое имя, и так мы будем к вам обращаться в течении занятия.

Второе мы вспомним правила поведения в группе:

* **Доверительный стиль общения;**
* **Общение по принципу «здесь и теперь»;**
* **Искренность в общении;**
* **Конфидициальность всего происходящего в группе;**
* **Недопустимость непосредственных оценок человека;**
* **Разнообразие контактов и общения различными людьми;**
* **Активное участие в происходящем;**
* **Уважение говорящего.**

.

Ну, а теперь когда все готово мы можем начинать. И первое упражнение будет на знакомство.

1.упражнение **«Снежный ком»**

Цель: знакомство, создание благоприятной, доброжелательной атмосферы.

Инструкция: Каждый участник называет свое имя и придумывает прилагательное, на ту же букву, что и его имя. Очень важно сказать этот эпитет, который подчеркивает индивидуальность участника. Необходимо следить за тем, чтобы определения, не повторялись, и чтобы не было подсказок друг другу.

Участник сначала называет имя и прилагательное того участника, который представился перед ним, затем свое. Задача следующего повторить уже 2 имени и 2 прилагательных, затем назвать свое… и т.д. Последнему участнику приходиться повторять имена и прилагательные всех участников в кругу.

Анализ упражнения:

-Как ваше настроение?

- Что было сложного в этом упражнении?

- Что помогло Вам запомнить имена участников?

- А есть ли те, кому было легко вспомнить имена других?

Еще одно упражнение на знакомство и познавание друг друга

2**.«Интервью».**

Цель: знакомство, отработка умения рассказывать о себе.

Инструкция: С помощью маркеров, в течении 5 минут нарисуйте рисунок на листе бумаги. Затем, переворачиваем рисунки, положите их в центр зала. Перемешиваем рисунки. А теперь каждый из вас выберете себе любой, но не свой рисунок. В течении 5 минут, вы должны найти хозяина рисунка и взять у него интервью. Вы должны узнать Имя, и в каких сферах деятельности человек считает себя успешным. На кого он собирается пойти учиться дальше, кем хочет работать. Записываете на обратной стороне рисунка. Время выполнения закончилось и сейчас по кругу представляете авторов рисунков и рассказываете нам, что о них вы узнали.

Анализ упражнения:

-Молодцы, теперь мы узнали друг друга лучше!

-Уже узнали некоторые свои особенности и попробуем поработать вместе.

- Настроимся на дружную работу группой.

3.Следующее упражнение «**Пингвины на льдине»**

Цель: эмоциональное сплочение команды, формирование навыков работы в группе, выявление лидеров в группе.

На полу расстилается бумага или обои (формат ватмана) и участникам дается инструкция:

«Сейчас вы будете пингвинами. И, как вы знаете, они очень любят плавать, вот вы некоторое время «плаваете», т. е. просто гуляете по помещению, но вокруг тоже плавает акула, и когда она приближается, вам всем необходимо разместиться на льдине. Никто не должен потеряться. Я хлопаю в ладоши, и вы размещаетесь на бумаге так, чтобы все поместились и пятки ни у кого не весели, все крепко держались на ногах».

Анализ упражнения:

- Что вы испытывали выполняя упражнение?

- Что мешало?

- Может что-то было сложно?

- Как ваше настроение?

Молодцы, Вы справились с общей задачей и теперь переходим к следующему заданию.

**4.Сейчас мы с вами разделимся на группы с помощью упражнения «Профессия»;**

Цель: снятие эмоционального напряжения, разделение на группы.

Инструкция: Я раздаю карточки, где указаны профессии, а теперь объединитесь по группам с одинаковым названием профессии.

Таким образом вы разделились на две группы. Следующее упражнение вы будите выполнять в этих группах.

Каждый из вас кто пришел на занятие наверняка что-то хочет узнать, чему-то научиться, может быть испытать какие-то чувства. С помощью следующего упражнения мы соберем ожидания от данного занятия.

**5.Упражнение «Автобусная остановка»**

Цель: сбор ожиданий учащихся от занятия.

Необходимый материал: три ватманских листа с надписями наверху «ЗНАТЬ», «УМЕТЬ», «ИСПЫТАТЬ»; три маркера

1.Хочу задать вам вопрос6 что делают люди, когда ждут автобуса на остановке? Думают, разговаривают читают разные объявления на столбах, некоторые даже еще и дописывают кое-что в эти объявления. Наша игра называется «Автобусная остановка», потому, что мы сейчас будем делать похожие вещи.

2.Мы поделились на три группы. Вы видите, что в разных местах класса висят листы с надписями:

ЗНАТЬ;

УМЕТЬ;

ИСПЫТАТЬ.

3.Каждая группа займет место возле отдельного листа и запишет на нем все то, что вы ожидаете от этого занятия. «Знать» - какие новые знания вы хотите получить, «уметь» - какие навыки хотите освоить, «испытать» - какой новый опыт, какие чувства хотите пережить. Используйте метод «мозгового штурма», не критикуйте ничего, а просто записывайте на листе.

4.Через некоторое время я подам сигнал и это значит. Что пришел автобус и группе нужно ехать дальше на другую остановку. Двигаться будем по часовой стрелке. Таким образом, каждая группа побывает возле каждого листа. Жлательно не повторяться.

5. Начали.

Анализ упражнения:

-Сейчас мы с вами собрали ваши ожидания, позже мы к ним еще вернемся.

-Вспомните, как называется наша мастерская? Как вы думаете, на что наше занятие направлено?

Мы с вами знаем, что выбор профессии является важным шагом в нашей жизни.

Насколько комфортно мы будем чувствовать себя на рабочем месте, с людьми? Важно ли чтобы работа была интересной или важнее оплата? Будет ли она приносить пользу и другим людям?

- И сейчас с помощью следующего упражнения мы увидим, насколько выбор влияет на нас.

Прежде чем приступить, хотелось бы напомнить еще раз о важности выбора профессии, о трудности правильного выбора.

О том, как важно не ошибиться в выборе профессии, вы, конечно, знаете. Невыносимо, когда работа бывает в тягость, не приносит удовлетворения.

Есть притча об отношении к труду.

Один путешественник во время долгого пути встретил людей, роющих землю. Тогда он спросил одного из них: «Что ты делаешь?». Землекоп ответил: «Копаю эту проклятую яму!». Второй на этот же вопрос ответил: «Зарабатываю себе на кусок хлеба». А третий с воодушевлением ответил, что вскапывает землю под прекрасный фруктовый сад.

- Как вы понимаете эту притчу? *В чем смысл?*

Эта притча показывает разное отношение к своему труду. Для кого-то он в тягость и не приносит никакого удовлетворения, для другого – жизненная необходимость, а третий видит в своей работе смысл, перспективу, испытывает радость от результатов своего труда.

Для того чтобы сделать правильный выбор, очень важно быть информированным, читать о различных профессиях, узнавать от знакомых людей об особенностях их труда, сравнивать и «примерять» на себя различные профессии.

- А вот вам, что необходимо на сегодняшний день делать, что бы в дальнейшем получить хорошую профессию?

Правильно, надо хорошо учиться, интересоваться профессиями, учитывать свои способности и интересы

**6. Упражнение «рука судьбы»**

**Цель:**

* Формирование активной профессиональной позиции;
* Показать участникам последствия случайного выбора профессии;
* Понять необходимость активных действий по выбору профессии.

**Необходимые материалы:** карточки; авторучки.

**Инструкция участникам**

Вам надо написать на отдельных карточках названия профессий (или роды деятельности), которыми вы хотите заниматься в течении жизни.

Заполните от 1 до 3 карточек. Далее мы перемешаем все карточки и каждый вытянет случайно только одну (как лотерейный билет). Затем обсудим результаты.

**Процедура и обсуждение результатов**

Каждый участник вытаскивает из пачки случайно одну карточку с названием профессии.

Тренер просит встать тех участников группы, кто вытащил карточки с профессией, которую сам же выбрал (написал на карточке).

Обычно таких участников (1-2 человека), а может и вообще никого не поднимется.

Обычно вывод очевиден – «на судьбу надейся, но и сам не плошай». Нужно научиться более осмысленным действиям при выборе профессии.

Далее некоторые участники, по желанию, могут рассказать группе, что произойдет с их жизнью, если судьба подарит им эти профессии.

**Анализ упражнения:**

- Попалась ли кому-нибудь из Вас своя карточка?

- Какие чувства вы испытали, когда произошла не состыковка желания с результатом?

- Как найти выход из сложившейся ситуации?

- Что можно предпринять в таком случае?

- Какой вы можете сделать вывод?

А теперь переходим к очень интересному упражнению.

**7. Упражнение «Заборы и овраги»**

**Цель:** повышение индивидуального уровня осознания возможных препятствий на пути к профессиональным целям и представления о путях преодоления этих препятствий, создание индивидуального профессионального маршрута.

**Инструкция**

Все участники делятся на две группы (1,2). Каждая группа придумывает себе одну определенную профессию (важно, чтобы получились две разные профессии) и путь как получить эту профессию. Затем по жребию (угадать в какой руке монетка, орел – решка, жребий выбирает ведущий) команда называет свою профессию и путь к её получению. Например: Поступление в конкретное учебное заведение.

Вторая команда задает вопросы, составляя препятствия к получению профессии. Например: а если плохо сдашь экзамен и не поступишь? Вдруг профессия не понравится?

(от каждого участника 1 вопрос).

А я, как ведущий, буду записывать все называемые трудности

**Анализ упражнения:**

После выяснения (и записи) списка возможных трудностей на пути к цели, можно предложить группе выявить самое большое и опасное препятствие из списка.

Можно попросить группу назвать самого активного участника игры («борца с опасностями»).

- Что было сложнее создавать свой жизненный путь или создавать трудности на этом пути?

- Как вы себя чувствовали, когда вам ставили барьер-трудность?

- Какие чувства Вы испытывали, когда преодолели трудности?

- Как Вы считаете, что мешало справиться с этими трудностями?

Молодцы! Вы смогли преодолеть трудности: кому–то это было проще сделать, кому–то сложнее. Но на самом деле «не так страшен черт, как его малюют». Не надо бояться тех трудностей, которые могут возникнуть на вашем пути. Важно проанализировать ситуацию, расписать предполагаемые пути выхода из неё. Все в Ваших руках.

8. Перейдем к последнему упражнению «**БАШНЯ».**

Для этого мы рассчитаемся на 1, 2. Первые номера отошли в одну сторону вторые – в противоположную сторону класса, будем работать в группах.

Инструкция6 ребята все мы знаем, что такое башня – это очень высокое, прочное, устойчивое сооружение.

Вам необходимо из подручного материала построить башню и ко всему прочему эта башня должна еще и стоять на полу. Вам дается 7 минут на выполнение задания. Но одно условие, на протяжении выполнения задания вы не должны разговаривать. Поэтому сейчас вам дается 3 минуты на обсуждение.

- Молодцы все команды справились с заданием!

- Что было сложного?

- Какие трудности возникли, что мешало (может быть кто-то мешал?)

- Кто взял ответственность на себя за решение задач?

- Кому было тяжело подчиняться указаниям других? Почему?

-Какие эмоции возникали в различных ситуациях? (подчинение, результат, этапы работ)

- Как вы считаете какая команда лучше справилась с этим заданием?

**Подведение итогов**

Наше занятие подошло к концу, и мы возвращаемся к упражнению «Автобусная остановка». Пожалуйста, давайте подойдем к первой остановке и посмотрим. Что мы хотели узнать на занятии?

-Чьи желания оправдались?

-У кого желания не оправдались? Почему?

- Узнали ли вы что-то новое для себя?

Рады, что чьи-то ожидания оправдались, а другим вспомнилось. То что они уже знали и освежили эти знания.

Переходим к остановке «Уметь»; Зачитываем свои надписи.

-Поделитесь своими мыслями на этот счет?

- Чему вы научились?

-Может быть над чем-то задумались? Над чем именно? Выскажите свое мнение.

И наконец остановка наших эмоций и ощущений «Испытать»

-Поделитесь своим настроением, чувствами, ощущением? По желанию, кто начнет первый?

Итог: И так мы с вами разобрали трудности, с которыми можем столкнуться, нашли выход из них и вы увидели, какое влияние может оказать на нашу жизнь случайный выбор. Работая в группах, вы могли отследить какую роль и позицию вы занимаете при работе в коллективе. Каждый проявил свою индивидуальность.

Спасибо вам всем за участие, удачи, до свидания.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Время | Упражнение | Материалы |
| Представиться, объяснить цель занятия (3 мин) | | | |
| 1 | 10 мин | Снежный ком | Мяч |
| 2 | 15 мин | Интервью | Листы, фломастеры |
|  |  |  |  |
| 3 | 10 мин | Пингвины на льдине | Обои |
| 4 | 3 мин | Профессии | Листочки с названиями |
| 5 | 10 мин. | Автобусная остановка | Ватман |
| 6 | 7 - 12 мин | Рука судьбы | Бумага, ручки |
| 7 | 20 мин | Заборы и овраги |  |
| 8 | 20 мин | Башня | Листы, скотч, ножницы, скрепки |
| 9 | 7 – 12 мин | Обратная связь | Мяч |