

БУДІВЕЛЬНИК — ПРОФЕСІЯ УСПІХУ

Маковченко Ірина Анатоліївна, практичний психолог Рубіжанського індустріально-педагогічного коледжу

Мета тренінгу: формування загальної готовності до самовизначення, активізація проблеми вибору професії; виявлення професійних інтересів і схильностей учнів; розширення уявлень про світ професій та їх особливості; уточнення відповідності обраної професії своїм схильностям і здібностям.

Тривалість тренінгу: 1 година 24 хвилини.

Матеріали та обладнання: Фліпчарт, листи, маркери, кольорові листочки, аркуш з намальованою вежею, аркуші для запису очікувань, ручки, 3 аркуші для фліпчарта з намальованими будинками, роздруковані матеріали «засоби досягнення успіху», роздруковані матеріали на кожного учасника тренінгу з формулою «Хочу, можу, треба», модель будинку, аркуші формату А3, фломастери, кольоровий папір, ножиці, олівець-клей, м'яка іграшка єдиноріг.

Структура тренінгу

Час	Назва вправи	Тривалість	Матеріали і обладнання
Вступна частина (20 хв.)			
12.55 - 13.00	Привітання	5 хв.	
13.00 - 13.02	Вправа “Посмішка по колу”	2 хв.	
13.02 - 13.04	Знайомство “Ім'я та професія”	2-3 хв.	Кольорові листочки, маркери або ручки, булавочки (якщо є, то бейджи), м'яка іграшка єдиноріг
13.04 -13.09	Правила групи	5 хв.	Фліпчарт, аркуш для фліпчарту, маркери
13.09 - 13.14	Вправа “Вежа сподівань та досягнень”	5 хв.	Аркуш з намальованою вежею, аркуші для запису очікувань, ручки
Основна частина (54 хв.)			
13.14 - 13.15	Інформаційне повідомлення “Життєве самовизначення”	1 хв.	

13.15 - 13.25	Вправа “Будинок мети”	10 хв.	3 аркуші для фліпчарта з намальованими будинками, маркери, роздруковані матеріали «засоби досягнення успіху»
13.25 - 13.35	Вправа “Жив у бабусі сіренький козлик”	10 хв.	Фліпчарт, аркуші, маркери
13.35 - 13.45	Вправа “Формула професійного самовизначення”	10 хв.	Роздруковані матеріали на кожного учасника тренінгу з формулою «Хочу, можу, треба»
13.45 - 13.48	Руханка “Атоми і молекули”	3 хв.	
13.48 - 13.53	Інформаційне повідомлення “Будівельник — професія успіху”	5 хв.	Модель будинку
13.53 - 14.08	Творча вправа “Ниткографія — елемент сучасного дизайну приміщень”	15 хв.	3 основи для картин з гіпсокартону, акрилові фарби, пензлі, нитки, ланцюжки, рукавички, вологі серветки
Заключна частина (10хв.)			
14.08 - 14.13	Вправа “Вежа сподівань та досягнень”	5 хв.	Аркуш з намальованою вежею
14.13 - 14.18	Вправа “Рефлексія”	5 хв.	М'яка іграшка Єдиноріг

Хід тренінгу:

Вступна частина (20 хв.)

Привітання (5 хв.).

Добрий день. Мене звати Ірина, я практичний психолог Рубіжанського індустріально-педагогічного коледжу. Ми з моїми колегами Євгенією та Анжелікою завітали сьогодні до вас, щоб допомогти вам розібратись в складній темі самовизначення. Професійне самовизначення дуже важливе для розвитку держави, адже процвітаюча держава базується на людях, які своєю професійною працею будують її та розвивають. І в нашому коледжі ми готуємо професіоналів на високому сучасному рівні.

Наша зустріч пройде у формі тренінгу, тому сподіваюсь, що вам буде не тільки цікаво, але й весело. Наше заняття складатиметься з трьох частин. В першій частині ми з вами познайомимося ближче. В другій частині ви зможете

проявити свої творчі здібності та поміркувати над самовизначенням. Також ми познайомимось з формулою професійного самовизначення та особливостями професії, що в сучасному світі є однією з найбільш затребуваних. А саме з професією маляра-штукатура.

Вправа “Посмішка по колу” (2 хв.).

Мета: Зняти напруження та встановити перший контакт учасників.

Інструкція: Давайте станемо в коло, повертаючись направо я передаю посмішку своєму сусідові. А він передає її далі. Посмішка передається, поки не завершить коло.

Вправа “Ім'я та професія” (2-3 хв.).

Мета: Познайомитись з кожним учасником.

Обладнання: Кольорові листочки, маркери або ручки, булавочки (якщо є, то бейджи), м'яка іграшка єдиноріг.

Інструкція: Напишіть, будь ласка, своє ім'я на кольоровому листочку та прикріпіть його собі на одяг. Добре! Тепер познайомимось ближче. І в цьому нам допоможе цей єдиноріг. У кого в долонях іграшка, той говорить своє ім'я та професію, яка починається на першу букву імені.

Правила групи (5 хв.).

Мета: Встановити та затвердити правила роботи в групі

Обладнання: Фліпчарт, аркуш для фліпчарта, маркери.

Інструкція: Нам треба встановити правила роботи в групі. Ми зробимо це за допомогою мозкового штурму. Поміркуйте, яких правил необхідно дотримуватись, щоб наша робота була плідною.

Вправа “Вежа сподівань та досягнень” (5 хв.).

Мета: Допомогти учасникам визначитись з власними очікуваннями від тренінгу.

Обладнання: Аркуш з намальованою вежею, аркуші для запису сподівань, ручки.

Інструкція: На цьому аркуші ви бачите намальовану вежу. У кожного з вас є сподівання щодо нашого тренінгу. Запишіть, будь-ласка, ці сподівання на аркуші та прикріпіть листочок внизу нашої вежі. Озвучте свої очікування.

Основна частина (54 хв.)

Інформаційне повідомлення (1 хв.):

Мета: Усвідомити важливість самовизначення

Інструкція: Життєве самовизначення є головним завданням вашого віку, важливою умовою подальшого розвитку і самореалізації. Ставтеся до свого життя як до унікального й дуже відповідального шансу реалізувати себе. Не зациклюйтеся передчасно на чомусь одному, дайте простір своїй уяві, приміряйте різні соціальні ролі та розвивайте необхідні для їх виконання

життєві навички.

Вправа “Будинок мети” (10 хв.).

Мета: Активізувати інтерес до самовизначення та допомогти виділити, які чинники важливі для досягнення мети.

Обладнання: 3 аркуші для фліпчарта з намальованими будинками, маркери, роздруковані матеріали «Засоби досягнення успіху»

Інструкція: Для початку нам необхідно об'єднатись в три команди. Ми можемо зробити це за допомогою трьох інструментів: кельму, пензлик, шпатель.

Кожна команда, будь ласка, візьміть аркуші з намальованими будинками мети.

На даху будинку потрібно написати конкретну мету, яку ви ставите перед собою після закінчення 11-го класу (кожен має написати власну мету). На стіні – завдання, які необхідно виконати для досягнення власної мети. (наприклад, гарно навчатися; ні в якому разі не впадати у відчай; не зупинятись на досягнутому; добре скласти іспити; приділяти увагу вивчанню всіх предметів в школі, а не лише окремим, бо кожен предмет має своє значення). На стежці запишіть методи, способи вирішення завдань. Праворуч і ліворуч від стежки – бар'єри, перепони, які заважають досягти вказаної мети (наприклад, фінансова недоступність; відстань від дому; велика кількість професій та ін.).

Рефлексія: нікому не дано точно пізнати свої можливості і визначити своє майбутнє, та все ж кожному під силу накреслити «власний шлях створення себе».

Вправа “Жив у бабусі сіренький козлик” (10 хв.).

Мета: Навчитися знаходити свою частину відповідальності за прийняті рішення.

Обладнання: Фліпчарт, аркуші, маркери.

Інструкція: Пам'ятаєте казочку про сіренького козлика? Всім відомо, що сталося з козликом. Хто в цьому винний: голодний вовк, чи сам козлик, який без дозволу пішов у ліс, чи бабуся, яка залишила козлика без нагляду? Спробуйте виразити свою думку у вигляді графічної діаграми.

А тепер поміркуйте, хто несе відповідальність за ваш вибір майбутньої професії? Хто відповідає за рішення і в якому обсязі? Давайте намалюємо діаграму.

вчителі;

батьки;

профконсультанти;

друзі;

я сам;

ЗМІ.

Рефлексія: Обговорення вправи.

Вправа “Формула професійного самовизначення” (10 хв.).

Мета: Познайомити учасників з трьома складовими професійного самовизначення “Хочу”, “Можу”, “Треба”.

Обладнання: Роздруковані матеріали на кожного учасника тренінгу з формулою “Хочу”, “Можу”, “Треба”.

Інструкція: В кожного з вас є роздрукований матеріал. Охочі, будь ласка, по черзі зачитайте інформацію про те, який варіант професійного самовизначення можна вважати вдалим (критерії: “Хочу”, “Можу”, “Треба”).

Запишіть в кожному секторі відповідь на запитання:

- Що ти робиш добре?
- Що ти любиш робити?
- За що тобі заплатять?
- Що потрібно світові?

На індивідуальну роботу відводиться 3 хв. Далі охочі діляться своїми записами.

Рефлексія: Коли всі компоненти формули збігаються, людина отримує задоволення від роботи, досягає високого рівня майстерності та отримує гідну винагороду за свою працю.

Руханка “Атоми і молекули” (3 хв.).

Мета: Зняти напругу, порухатись та об'єднатись в групи.

Обладнання:

Інструкція: Уявіть себе атомами, які хаотично рухаються у просторі. По команді: «Об'єднайтеся в молекули по двоє!» Якогомога швидше станьте парами. Відтак знову вільний рух і команда: «Молекули, по троє!» (четверо, п'ятеро).

Інформаційне повідомлення “Будівельник — професія успіху” (5 хв.).

Мета: Познайомити з особливостями професії та перспективами реалізації свого потенціалу в цій професії.

Інструкція: Людина почала займатися будівництвом, як тільки у неї з'явилася потреба в ночівлі і укритті від погодних негараздів. У будівництві зайнято дуже багато фахівців найрізноманітніших професій від керівників до виконавців.

У нашому коледжі ви можете освоїти професії штукатура, маляра, техніка-будівельника, а також майстра виробничого навчання.

На сьогоднішній день ці професії є одними з найбільш затребуваних на ринку праці, і будівельники отримують досить високу оплату за свою професійну роботу.

Для того, щоб працювати на будівництві сучасних будівель, будь то хмарочоси, аеровокзали або торгові, готельні та туристичні комплекси, не обов'язково мати вищу освіту. Цілком достатньо диплома нашого коледжу про професійну освіту.

Навчаючись у нас, ви навчитесь читати креслення, керувати проектом,

визначати необхідну кількість матеріалів і грошових коштів, добирати робочий склад, виконувати різні будівельні роботи, в залежності від спеціалізації.

Ви отримаєте глибокі теоретичні знання та практичні навички. Адже найголовніше в професії будівельника – це практика. Наша освіта допоможе вам подолати будь-які труднощі в професійній діяльності. Ви зможете стати справжніми майстрами своєї справи та досягти успіху в житті.

Творча вправа “Ниткографія — елемент сучасного дизайну приміщень” (15 хв.).

Мета: Заохотити учасників тренінгу проявити свої творчі здібності та створити сучасну інтер'єрну картину. Познайти з прийомами ниткографії та малювання акриловими фарбами.

Обладнання: Три основи для картин з гіпсокартону, акрилові фарби, пензлі, нитки, ланцюжки, рукавички, вологі серветки.

Інструкція: Давайте об'єднаємось в три групи. Підійдіть до робочих зон. Перед вами основа для вашої дизайнерської роботи, акрилові фарби, нитки, ланцюжки.

Спочатку нам треба нанести основу. Візьміть білу фарбу та нанесіть її на основу. Тепер кожен візьміть нитку, оберіть фарбу, яка вам подобається, та добре обмакніть у фарбу нитку. На основі ниткою викладіть візерунок і повільно потягніть нитку на себе. Наші помічники, студенти коледжу, допоможуть вам. Спробуйте працювати в команді та створіть свій шедевр.

Заключна частина (10хв.)

Вправа “Вежа сподівань та досягнень” (5 хв.).

Мета: Поділитись враженнями та внутрішніми відкриттями, проаналізувати, чи справдилися очікування.

Обладнання: Аркуш з намальованою вежею

Інструкція: Звертаємось знов до зображення вежі сподівань та досягнень. Візьміть свій листочок з очікуваннями та прикріпіть його на більш високе місце, відповідно до того, наскільки виправдалися ваші очікування. Розкажіть, будь ласка, які очікування виправдалися.

Вправа “Рефлексія” (5хв.).

Мета: Обговорення того, що сподобалось, про що нове дізналися та що зможуть використовувати в своєму житті.

Обладнання:

Інструкція: Ми знов візьмемо нашого єдинорога. Передаємо його по колу. У кого він в руках, той ділиться, якщо бажає, своїми враженнями від тренінгу. Що сподобалось, про що нове дізналися та що ви зможете використовувати в своєму житті.

Використані джерела:

1. Матеріали семінару-тренінгу “Тренінгові заняття як форма профорієнтаційної роботи” НМЦ ПТО у Луганській області 05.12.2019 р.
2. Воронцова Т.В., Пономаренко В.С. та інші. Вчимося жити разом. Посібник для вчителя з розвитку соціальних навичок у курсі «Основи здоров'я» (основна і старша школа). — К. : Видавництво «Алатон», 2017. — 376 с.
3. Воронцова Т. В., Пономаренко В. С. та інші. Вчимося жити разом. Практикум для учнів з розвитку соціальних навичок у курсі «Основи здоров'я» (основна і старша школа): – К. : Видавництво «Алатон», 2017. — 272 с.