

Методична розробка профорієнтаційного тренінгу

«МОЯ ПРОФЕСІЯ»

Гайдидей Олександр Миколайович, заступник директора з навчально-виховної роботи та Мирошниченко Ганна Сергіївна практичний психолог Попаснянського професійного ліцею залізничного транспорту

Мета тренінгу: ознайомити учнів про методи вибору професії та сформувати навички учнів при виборі професії, виявити інтерес до робітничих професій, ознайомити молодь з потребами ринку праці в Україні та Луганській області; допомогти учням зорієнтуватися у світі сучасних робітничих професій, здійснити професійне самовизначення, створити позитивне середовище, в якому учні можуть навчатися новим способам дій і поведінковим реакціям; усвідомлено поставитися до вибору майбутньої професійної діяльності.

Тривалість тренінгу: 1 година 37 хвилини.

Матеріали та обладнання для проведення тренінгу: стікери, фліпчарт, кольорові маркери, класна дошка, папір формат А0, паперовий скотч, ножиці.

Структура тренінгу

Час	Назва вправи	Тривалість	Матеріали та обладнання
Вступна частина (27 хв.)			
9-00 - 9-05	Привітання	5	
9-05- 9-10	Вправа «Моє ім'я - професія»	5	Паперовий скотч
9-10- 9-13	Вправа «Правила групи»	3	кольорові маркери, класна дошка, папір формат А0
9-13- 9-23	Вправа «Мої очікування»	10	стікери, фліпчарт, кольорові маркери, класна дошка, папір формат А0
9-23- 9-27	Вправа «Вгадай професію»	4	
Основна частина (60 хв.)			
9-27- 9-37	Вправа «Вдалий чи невдалий»	10	кольорові маркери, класна дошка, папір

			формат А0
9-37-9-52	Вправа «Жив був у бабусі сіренький козлик»	15	кольорові маркери, класна дошка, папір формат А0
9-52-10-02	Вправа «Хочу –Можу - Треба»	10	класна дошка, паперовий скотч
10-02-10-07	Руханка «Вгадай дію»	5	
10-07-10-27	Вправа -проект «Моя професія найкраща»	20	фліпчарт, кольорові маркери, класна дошка, папір формат А0
Заключна частина (10 хв.)			
10-27-10-37	Вправа «Рефлексія»	10	стікери, фліпчарт, кольорові маркери, папір формат А0

Хід тренінгу

Вступна частина (27 хв.)

Привітання учнів. (5 хв.)

Оголошення теми та мети профорієнтаційного тренінгу.

Тренер. Вибір майбутньої професії – тема актуальної розмови для кожного підлітка, бо це одне з найважливіших питань у житті, від якого багато в чому залежить подальша доля. Ця проблема – задача з багатьма невідомими. Що я добре вмю? Чого хочу? А що потрібно суспільству? На наших тренінгах ми спробуємо обговорити , а можливо знайти засоби вирішення цієї задачі».

Розпочати наш тренінг пропоную такою притчею....

Якось один народ вів нелегку боротьбу проти загарбників. І коли всім стало ясно, що вони програють битву, вояки вже не вірили своєму воєначальнику, пішла паніка, тоді люди обернулися до Господа і попросили: «О, Господи, допоможи нам, покажи, де та людина, яка поверне військо й надихне його на перемогу над ворогом!» Господь змилювався й показав дім, де жила така людина. Це був дім швеця.

Отже, людина, яка могла бути генералом, шила не дуже гарне взуття, а бездарний генерал вів військо до поразки. В чому ж суть притчі?

Відповідь - Правильний вибір професії.

Вправа «Моє ім'я – професія» (5 хв.).

Мета: активізація учнів до участі у профорієнтаційному тренінгу

Обладнання: бейджи або паперові наліпки, маркери

Інструкція: Кожен учень заповнює власний «бейджик». На бейджі або паперовому скотчі (паперовий скотч заздалегідь приліплений на зворотній частині спинки шкільного стільця) вписує власне ім'я і прикріплює його на одяг. По колу учень називає власне ім'я та називає професію з такої ж букви (наприклад: Артем – артист, Олександр – орнітолог, Дар'я – дизайнер, Гліб – гончар), Яна – ясновидець.

Вправа «Правила групи» (3 хв.)

Мета: визначення групою загальних правил поведінки проведення профорієнтаційного тренінгу.

Інструкція: Тренер пропонує прийняти правила роботи групи під час тренінгу. На плакаті «Правила групи» прописують, обговоривши з класом, правила поведінки учнів під час тренінгу і їх приклеюють окремо на класній дошці. Під час тренінгу при порушенні умов звертати увагу учнів до «Правил групи». Орієнтовними правилами тренінгу (заздалегідь підготовлені) можуть бути такі:

- Поважати думку кожного
- Підтримувати одне одного
- Бути доброзичливим
- Бути активним
- Не критикувати
- Не давати оцінок
- Бути цілеспрямованим
- Дотримуватися гендерної рівності
- Вимкнути мобільні телефони
- Дотримуватися регламенту
- Правило «піднятої руки»

Вправа «Мої очікування» (10 хв.)

Мета: виявити очікування підлітків від тренінгу й рівень зацікавленості проблемою.

Обладнання: стікери («сонечки» та «квіточки»), фліпчарт та маркери.

Інструкція: Тренер пропонує кожному учаснику написати на стікері -сонечку своє ім'я та на стікері- квіточці - чого він очікує від тренінгу. Потім всі стікери приклеюються на схематичному зображенні рілля на плакаті «Поле», що закріплений на класній дошці. Очікування учасники озвучують біля дошки.

Вправа «Вгадай професію» (4 хв.)

Мета: активізація учнів до участі у профорієнтаційному тренінгу

Інструкція: Тренер пропонує деякі незвичайні характеристики професій. А учні повинні назвати ті професії, які, на їхню думку, відповідають цій характеристиці.

Наприклад:

— Найзеленіша професія — це... (садівник, лісничий, квіткар, декоратор квітів тощо).

— Найсолодша професія — це... (пекар, кондитер тощо).

— Найволохатіша професія — це... (ветеринар, дресирувальник тощо).

— Найсмійніша професія — це... (клоун, гуморист тощо).

— Грошова професія — це... (банкір, бізнесмен, фабрикант тощо).

— Дитяча професія — це... (вчитель, вихователь, няня, гувернантка, дитячий лікар тощо).

— Чоловіча професія — це... (військовий, шахтар, міліціонер, комбайнер, тракторист, моряк, космонавт, слюсар, токар тощо)

— Жіночі професії — це... (повар, касир, швачка-мотористка тощо).

— Людяна професія — це... (лікар, учитель, вихователь, пожежний, психолог тощо).

— Найвища професія — це... (льотчик, космонавт, електромонтер, будівельник, кранівник тощо).

— Балакуча професія — це... (журналіст, телеведучий, актор, диктор тощо).

Обговорення: Які з професій було легко назвати, на які запитання важко було відповісти?

Основна частина (60 хв.)

Вправа «Вдалий чи невдалий» (10 хв.)

Мета: активізувати інтерес до вивчення професій, сформувати навички самостійного аналізу професій.

Обладнання: фліпчарт, маркери, папір формат А0.

Інструкція: вправа проводиться у 2 етапи. Аркуш паперу розділений на дві частини вертикальної лінією, що складається з двох колонок: «Вдалий вибір професії», «Невдалий вибір професії».

I етап. Тренер пропонує визначити наслідки вдалого для людини вибору професії та як цей вибір впливає на людину. (Відповіді учнів записуються у ліву колонку таблиці)

II етап: Тренер пропонує визначити наслідки невдалого для людини вибору професії та як цей вибір впливає на людину. (Відповіді записуються у праву колонку таблиці)

I колонка Вдалий вибір професії

- інтерес та зацікавленість у роботі;
- моральне задоволення професійною діяльністю;
- фізичне та психологічне здоров'я;
- вдосконалення професійних знань;
- кар'єрне зростання; авторитет.
-

II колонка Невдалий вибір професії

- втрачається інтерес;
- незадоволеність професійною діяльністю;

- перенапруження;
- пасивна адаптація в колективі;
- безробіття;
- витрати коштів на здобуття нової професії;
- стрес;
- депресія;
- занижена самооцінка;
- людина не може себе реалізувати як особистість на ринку праці.

Рефлексія: Тренер підводить підсумки цієї вправи, вказуючи на те, що треба при виборі професії враховувати індивідуальні інтереси людини та її психофізіологічні здібності до професії.

Вправа «Жив у бабусі сіренький козлик»(15 хв.)

Мета: навчитися знаходити свою частину відповідальності за прийняті рішення.

Обладнання: фліпчарт, маркери, папір формат А1

Інструкція: Клас об'єднати в групи по 4-5 учнів і надати їм по 2 аркуші паперу формату А-1 та кольорові маркери.

А-Тренер нагадує текст знайомої казки 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 догляду? Спробуйте виразити свою думку у вигляді графічної діаграми у вигляді кола. Після чого кожен спікер групи представляє на фліпчарті свою графічну діаграму.

Б- Тренер пропонує намалювати діаграму відповідальності за прийняте рішення, пов'язане з вибором професії. Хто відповідає за рішення і в якому обсязі?

Запропоновані відповіді: вчителі; батьки; профконсультанти; друзі; я сам; ЗМІ. Спікер групи представляє на фліпчарті свою графічну діаграму.

Тренер з учнями обговорює цю вправу, зазначаючи, що винним залишається сіренький козлик.

Вправа «Хочу-Можу-Треба» (10 хв)

Мета: вивчити формулу вибору професії «Хочу-Можу-Треба», розвинути самоствердження, самовизначення в майбутньому, навчити стійкості підлітків в ситуації «мінливості» суспільства, ринку праці.

Обладнання: фліпчарт

Інструкція:Тренер. Перша складова формули – це «Хочу» (тренер запитує в учнів, що вони розуміють під словом «хочу» - відповіді учнів).

Тренер: «Хочу» – вибір професії має відповідати вашим бажанням, які часто визначають вибір професії. Інтерес – це прагнення до пізнання, бажання ознайомитися з яким-небудь предметом, явищем, вивчити його. Вибрати професію за інтересом – означає вибрати те, що подобається та приваблює. Слід враховувати, що людина може зацікавитися і тими професіями, до яких

найменш здібна, наприклад, наслідуючи товаришів, вступаючи до одного навчального закладу «за компанію»; захоплюючись модними професіями. У такому випадку вибір не можна назвати правильним. Але вибрати професію враховуючи тільки «Хочу» не можна. Слід брати до уваги, що ви можете.

Для цього необхідна друга складова формули – **«Можу»**.

Тренер: Як ви думаєте учні, що входить до складової формули – «Можу»? (відповіді учнів).

Тренер: **«Можу»** – обираючи професію, треба враховувати власні здібності до неї, індивідуально-психологічні особливості, стан здоров'я.

Здібності – сукупність індивідуально-психологічних особливостей людини, які є передумовою успішного виконання певних видів діяльності (набуття знань, умінь і навичок; використання їх у праці). Розрізняють загальні і спеціальні здібності. Загальні здібності необхідні для широкого кола занять. До них належать такі якості, як працьовитість, кмітливність, уважність, цілеспрямованість. Спеціальні здібності – це якості, які забезпечують успіх у вузькому колі видів діяльності. До таких, наприклад, відноситься зорова пам'ять, розуміння людей, добре розвинена чутливість рук і т. д. Основними з них є: мислення, пам'ять, увага, темперамент, характер та інші.

Обираючи професію, слід відповісти не тільки на питання **«що я хочу?»** і **«що я можу»**, але й **«що потрібно?»**.

«Треба» – брати до уваги сучасну потребу в цій професії та якомога точніше оцінити її перспективи на ринку праці, тобто професія повинна бути актуальною. Адже для того, аби реалізувати свій потенціал на роботі, має бути місце, де ми зможемо його реалізувати. А якщо у вашому регіоні, професія яку ви обрали не користується попитом, доведеться або міняти місце проживання і переїжджати до регіону, де ця професія затребувана, або витратити кошти та час на перенавчання, або ж працювати не за спеціальністю і, відповідно час, який був використаний на здобуття цієї професії, можна вважати даремно витраченим. Тому для досягнення найефективнішого результату при виборі професії необхідно враховувати всі три складові: те, чим вам цікаво займатися, те, чим у вас виходить займатися і чи може бути цікавим кому-небудь те, чим ви займаєтесь.

Під назвою **«Треба»** на фліпчарті приліплюються робітничі професії актуальні на даний час у даній місцевості та Україні в цілому (дані беруться з міського чи районного центру зайнятості).

Тренер підводить підсумки справи, вказуючи на правильний вибір професії та її актуальність в майбутньому.

Руханка «Вгадай дію»(5 хв.)

Мета: активізація учнів за допомогою рухових дій

Учні становляться у коло. Кажуть по черзі: «Саймон сказав: «Роби так..» [1, 376], — і показують рух, характерний для представників професії (водій, тракторист, зварник, слюсар, провідник тощо).

Решта учнів — повторить цей рух і вгадують професію, називаючи її.

Вправа проект «Моя професія найкраща» (20 хв.).

Мета: активізація інтересу учнів до самостійного вибору майбутньої професії на основі індивідуальних властивостей, схильностей, здібностей та вимог до сучасного ринку праці шляхом створення нових форм презентації професій.

Обладнання: фліпчарт, маркери, папір формат А1.

Інструкція: кольорові маркери, ватман, фліпчарт.

Учасники об'єднуються в групи по 4-5 учнів, розподіливши між собою різні робітничі професії. Наприклад, одна група «Водії», друга – «Машиністи тепловоза», третя – «Зварники», четверта – «Оператори поста централізації». Кожна група має презентувати професії (зробити рекламу професії) та перерахувати головні переваги професії. Після виконання вправи один спікер групи представляє (рекламує) професію.

Заключна частина (10 хв.)

Тренер. А зараз давайте послухаємо притчу про кваліфікованого спеціаліста, який вміє виконувати свою роботу

Притча про селянина, в якого поламався трактор

У селянина поламався трактор. Усі спроби полагодити машину були марними. Нарешті він покликав фахівця. Той оглянув трактор, спробував, як діє стартер, підняв капот і все ретельно перевірів. Потім узяв молоток, один раз ударив по мотору і привів його в дію. Мотор заторохтів, начебто і не був зіпсований. Коли майстер подав селянину рахунок, той здивовано подивився на нього й обурено вигукнув: «Як! Ти хочеш 500 гривень тільки за один удар молотком!?!». «Дорогий друже, - відповів майстер, - за удар молотком я порахував тільки 50 гривень, а інші 450 гривень повинен взяти з тебе за мої знання, завдяки яким я зміг зробити цей влучний удар у потрібне місце».

Вправа «Рефлексія» (9 хв..)

Мета: визначити цінність заняття для учнів, сприяти усвідомленню щодо вибору професії.

Обладнання: фліпчарт, кольорові маркери, папір формат А0

Інструкція: Закінчити речення: «З тренінгу я везу додому...» .

Учні по черзі обговорюють стан реалізації своїх очікувань від заняття, наявність нових усвідомлень, вмінь, знань. Записують на стікерах-«вагончиках» враження від профорієнтаційного тренінгу та ліплять їх на фліпчарті, на якому зображено паровозик та озвучують їх.

Тренер. «Профорієнтаційний тренінг «Моя професія» завершився і ми бажаємо вам вдалого вибору професії у своєму житті. І як вимовив китайський мислитель Конфуцій: «Виберіть роботу по душі, і вам не доведеться працювати жодного дня у своєму житті». Прощаємося.

Використані джерела:

1. «Вчимося жити разом» посібник вчителя з розвитку соціальних навичок у курсі «Основи здоров'я» (основна і старша школа) / Т.В.Воронцова, В.С.Пономаренко та інш.—К.: видавництво Алатон.2019р.-376 с.

Інтернет посилання:

- <https://naurok.com.ua/proforientaciyuiy-trening-tri-kiti-maybutno-profesi-136045.html>;
- <https://naurok.com.ua/proforientaciyuiy-zahid-vibir-profesi-abo-zadacha-z-bagatma-nevidomimi-89688.html>;
- <https://www.slideshare.net/ssuser721be01/ss-86341143>
- <https://vseosvita.ua/library/treningove-zanatta-moe-majbutne-79056.html>
- <https://proforientator.info>