

МІЙ ЖИТТЄВИЙ ВИБІР

Комаревцева Ганна Вікторівна, практичний психолог (Кремінське відділення Відокремлений підрозділ «Регіональний центр професійної освіти ЛНУ імені Тараса.Шевченка»)

Мета тренінгу: формування загальної готовності старшокласників до професійного самовизначення, розвиток інтересу до професій, які пропонує навчальний заклад, допомога у прийнятті важливого рішення щодо вибору майбутньої професії, мотивація учнів до саморозвитку та самовдосконалення, розвиток самопізнання, усвідомлення власних здібностей та вмінь.

Тривалість тренінгу: 90 хвилин.

Матеріали та обладнання для проведення тренінгу: мультимедійне обладнання (ноутбук, проектор), відеофільм, ватмани, фломастери; кольорові стікери, ручки, олівці, листи А-3, А-4, м'яч, профорієнтаційні буклети.

Структура тренінгу

Час	Назва вправи	Тривалість	Матеріали і обладнання
Вступна частина (15 хв.)			
09.00 – 09.05	Вправа «Привітання»	5 хв.	М'яч
09.05 – 09.10	«Правила роботи в групі»	5 хв.	Ватман з правилами роботи
09.10 – 09.15	Вправа «Очікування».	5 хв.	Ватман, стікери
Основна частина (1 год.10 хв.)			
09.15- 09.30	Вправа «Гра в лотерею»	15 хв.	Стікери
09.30 – 09.40	Інформаційне повідомлення	10 хв.	Профорієнтаційні буклети
09.40 – 09.55	Перегляд відеофільму про навчальний заклад	15 хв.	Мультимедійне обладнання, відеофільм
09.55 – 10.05	Вправа «Найкраща професія»	10 хв.	Стікери, ватман з намальованим деревом
10.05 – 10.25	Вправа «Реклама професії»	20 хв.	Ватмани, маркери
Заклучна частина (5 хв.)			
10.25 – 10.30	Вправа «Що я беру з собою»	5 хв.	М'яч

Хід тренінгу:

Вступна частина (15 хв.)

Вправа «Привітання» (5 хв.)

Мета: знайомство з ведучими, створення сприятливої, довірливої атмосфери для згуртування групи, заохочення до співпраці.

Обладнання: м'яч

Хід вправи:

тренер представляє ведучих тренінгу, а потім пропонує учаснику, у якого в руках буде м'яч, назвати своє ім'я та професію, яка йому найбільш подобається, а також пояснити свій вибір.

Правила роботи в групі (5 хв.)

Мета: ознайомлення з правилами роботи групи на тренінгу.

Обладнання: ватман з правилами роботи

Хід вправи:

учасники тренінгу повторюють правила роботи групи, які попередньо вже записані на ватмані. Далі їх доповнюють або приймають без змін.

Правила:

- вимкнути мобільні телефони;
- правило «піднятої руки»;
- правило добровільної активності;
- говорити по черзі, не перебиваємо;
- не критикувати;
- бути толерантними;
- дотримуватись конфіденційності;
- правило «вільної ноги».

Вправа «Очікування» (5 хв.)

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

Обладнання: ватман, стікери.

Інструкція учасникам: потрібно одним – двома реченнями описати свої цілі щодо роботи на тренінгу, побажання. Свої думки записати на стікерах та наклеїти на ватмані.

Основна частина (1 год.10 хв.)

Вправа «Гра в лотерею» (15 хв.) [4, 88]

Мета: показати учасникам наслідки випадкового вибору професії; дати зрозуміти необхідність активних дій щодо вибору професії, ознайомити з основними принципами вибору професій: «хочу», «можу», «треба».

Обладнання: стікери.

Інструкція учасникам:

«Вам потрібно на стікерах записати професію, яка вам подобається і яку ви хотіли би опонувати. Потім стікери будуть перемішані і кожен учасник витягує випадково, як лотерейний квиток, один стікер, після чого обговорюємо результати.»

Після вибору тренер просить піднятися тих учасників групи, хто витягнув стікер з професією, яку ж сам і записав. Як правило, таких учасників небагато.

Потім тренер знайомить учасників з основними принципами вибору професій: «хочу», «можу», «треба».

Інформація для тренера:

«Хочу» – це ваші інтереси . Вибрати професію спираючись на інтереси - означає вибрати те, що подобається і приваблює.

«Можу» – це ваші здібності, індивідуально-психологічні особливості, стан здоров'я.

«Треба» – це потреби суспільства Важливо вибирати спеціальності, які користуються попитом на ринку праці, це надає можливість швидкого працевлаштування за обраною професією.

Декілька учасників аналізує свій випадковий вибір професії за допомогою принципів «хочу», «можу», «треба».

Рефлексія:

- Що ви відчували, коли витягнули те, що записували?

- Що відчували, коли витягли те, що вам не до вподоби?

Тренер підводить наступні підсумки: «В даному випадку ми можемо зробити висновок, що до вибору майбутньої професії потрібно підходити усвідомлено та враховувати основні принципи «хочу», «можу», «треба». Правильний вибір професії дозволить повністю реалізувати свій потенціал, уникнути розчарувань і невпевненості в собі та в своєму майбутньому.»

Інформаційне повідомлення (10 хв.)

Мета: знайомство учнів з професіями навчального закладу.

Обладнання: профорієнтаційні буклети.

Майстри виробничого навчання розповідають про професії навчального закладу та роздають профорієнтаційні буклети, потім дають відповіді на запитання учнів.

Перегляд відеофільму про навчальний заклад (15 хв.)

Мета: знайомство учнів з навчальним закладом.

Обладнання: мультимедійне обладнання, відеофільм.

Обговорення переглянутого відеофільму.

Вправа «Найкраща професія» (10 хв.)

Мета: закріплення інформації про запропоновані професії.

Обладнання: стікери, ватман з намальованим деревом.

Хід вправи:

учням пропонується обрати та написати на стікерах, ту професію, яка їм найбільш сподобалась та обґрунтувати свою думку. Потім стікери клеються на ватман з намальованим деревом: з одної сторони стікери з однієї професією, з іншої сторони – з другою професією.

Вправа «Реклама професії» (20 хв.)

Мета: узагальнення отриманої інформації щодо запропонованих професій, розвиток творчих здібностей учасників.

Обладнання: ватмани, маркери.

Хід вправи:

учні об'єднуються у дві команди. Кожній команді пропонується намалювати рекламу професій.

Презентація робіт.

Обговорення.

Заключна частина (5 хв.)

Вправа «Що я беру з собою»

Мета: підсумувати отриману інформацію

Обладнання: м'яч.

Інструкція учасникам: «Учасник, який тримає у руках м'яч, говорить які головні висновки для себе він зробив після тренінгу, після чого передає м'яч іншому учню».

Використані джерела:

1. Білецька О. В. Розбудова навичок самостійного життя і сприяння зайня- тості випускників професійно-технічних навчальних закладів - колишніх ви- хованців інтернатних установ для дітей-сиріт : [Навч. посіб.] / О. В. Білецька, М. М. Гишак, О. В. Мельников, О. Д. Шевчук. - К. : Грандіс-Груп, 2006. – 88 с. 2.

2. Жемера Н. В. Сутність та особливості процесу професійного самовизначення учнів старших класів / Н. В. Жемера // Трудова підготовка в закладах освіти. – 2002. – № 4. – С. 26-30.

3. Климов Е. А. Психология профессионала / Е. А. Климов. - М. : Ин-т практ. психологии ; Воронеж : Модэк, 1996.- 400 с

4. Професійна орієнтація в сучасній школі: кращі методичні розробки практичних психологів і соціальних педагогів малокомплектних загальноосвітніх навчальних закладів, навчально-виховних об'єднань, навчально-виховних комплексів : мето- дичні рекомендації [Електронні дані] / авт. кол. за наук. ред. І. І. Ткачук. - К. : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2017. - 115 с. - 1 електрон. опт. диск (CD-ROM); 12 см

5. Психологу для роботи. Діагностичні методики : збірник / [уклад.: М. В. Лемак, В. Ю. Петрище], 2012. – 384 с. Усвідомлений вибір професій як запорука життєвого успіху // Психолог. 2009. - № 2 (338). - С. 14-17.

