

## ОСВІТА БУДІВЕЛЬНИКА –СЬОГОДНІ, КАР'ЄРА – ЗАВТРА, УСПІХ – ЗАВЖДИ

Солодка Юлія Олександрівна, практичний психолог Державного навчального закладу «Севєродонецький професійний будівельний ліцей»

Профорієнтаційний тренінг «Освіта будівельника - сьогодні, кар'єра – завтра, успіх - завжди» спрямований на активізацію інтересу учнів до самостійного вибору майбутньої професії на основі індивідуальних властивостей, схильностей, здібностей та вимог до сучасного ринку праці; оволодіння інструментами для свідомого і відповідального вибору професійної діяльності.

Мета тренінгу: допомогти учням зорієнтуватися у світі сучасних професій, здійснити професійне самовизначення з урахуванням психолого-індивідуальних особистісних властивостей.

Тривалість тренінгу: 1 година, 15 хвилин.

Матеріали та обладнання для проведення тренінгу: комп'ютерне обладнання, презентація формули вибору професії «Хочу – Можу – Треба», зошити, олівці, фліпчарт, папір, ватмани, маркери, клей, клейкі наліпки, картки, фломастери, ножиці.

В програмі тренінгу використовуються вправи, ігри профорієнтаційного змісту, які дають можливість створити позитивне середовище, в якому учні можуть навчатися новим способам дій і поведінковим реакціям; експериментувати з новими стратегіями у вирішенні проблем; усвідомлено поставитися до вибору майбутньої професійної діяльності.

В основу даного тренінгу покладена формула вибору професії «Хочу – Можу – Треба». Учні поступово проходять ряд вправ, набуваючи практичного досвіду використання цієї формули при вирішенні проблеми професійного самовизначення.

У тренінгу враховані вікові можливості учнів, їхній життєвий досвід, емоційність сприйняття вправ, практична діяльність. Це забезпечує зацікавленість учнів навчанням.

Заняття можуть використовуватися як для учнів 9-11 класів, так і інших категорій учнів, які цікавляться проблемою вибору майбутньої професії

### Структура тренінгу

Час	Назва вправи	Тривалість	Матеріали й обладнання
<b>Вступна частина (30 хв.)</b>			
09.00-09.05	Привітання. Вступ та презентація формули вибору професії «Хочу – Можу – Треба»	5 хв.	Комп'ютерне обладнання. Презентація формули вибору професії «Хочу – Можу – Треба»
09.05-09.15	Знайомство учасників. Вправа «Щоденник»	10 хв.	Зошит, олівець

09.15-09.25	Визначення очікувань учасників. Вправа «Автобусна зупинка»	10 хв.	Фліпчарт, папір, олівці
09.25-09.30	Обговорення й визначення правил роботи в групі	5 хв.	Фліпчарт, ватман, маркери
<b>Основна частина (35 хв.)</b>			
09.30-09.35	Вправа «Розмаїття будівельних професій» (театральна вітальня)	5 хв.	Папір, клейкі наліпки, маркери
09.35-09.45	Вправа «Гра в лотерею» (випадковий вибір професії)	10 хв.	Картки, ручки/олівці
09.45-10.00	Вправа- проєкт «Презентація будівельних професій»	15 хв.	Ватман, маркери, олівці, фломастери, клей, папір, ножиці.
10.00-10.05	Вправа «Вгадай професію»	5 хв.	Фліпчарт, ватман, маркери
<b>Заклучна частина (10 хв.)</b>			
10.05-10.10	Вправа «Тест кінцевого змісту»	5 хв.	5 аркушів паперу на кожного учасника, олівці, фломастери
10.10-10.15	Закінчення заняття: «Мені було ..., тому що... (закінчити речення). Рефлексія.	5 хв.	Фліпчарт, ватман, маркери

### Хід тренінгу:

#### **Вступна частина (30 хв.)**

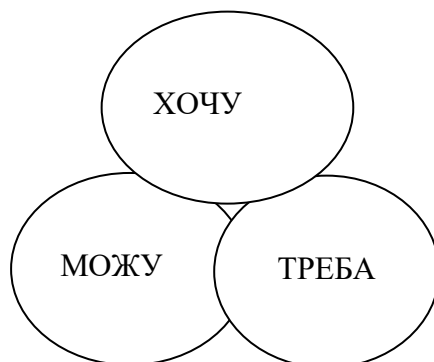
**Привітання (5 хв.).** Повідомлення теми та мети тренінгу.

**Мета:** вітання учасників тренінгового заняття, презентація формули вибору професії «Хочу – Можу – Треба».

**Обладнання:** комп'ютерне обладнання, презентація формули вибору професії «Хочу – Можу – Треба».

#### **Інструкція учасникам:**

Презентація формули вибору професії «Хочу – Можу – Треба» («три кита») (додаток):



1. Пояснити значення кожного компоненту.

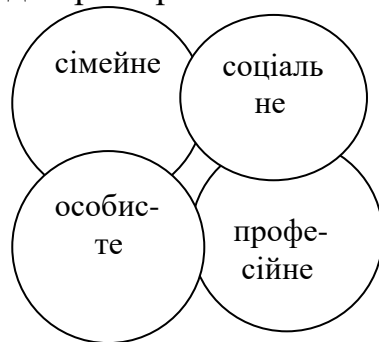
ХОЧУ – бажання, цілі, інтереси, домагання.

МОЖУ – простір здібностей, талантів, стан здоров'я.

ТРЕБА – запити ринку праці, соціально-економічні проблеми регіону, розвиток економіки суспільства.

2. Пояснення процесу життєвого самовизначення

Професійне середовище – це частина загального процесу життєвого самовизначення. Для того, щоб зрозуміти, як визначитися у професійному аспекті, необхідно розібратися в механізмах життєвого самовизначення [5, 24].



## 2. Знайомство учасників. Вправа «Щоденник» (10 хв.)

**Мета:** знайомство учасників один з одним; введення в розуміння проблеми професійного самовизначення; усвідомлення власних можливостей.

**Обладнання:** зошити, олівці.

### Інструкція учасникам:

1. Намалювати в робочих зошитах коло – циферблат.
2. Кожному учаснику необхідно призначити на кожен годину зустріч з іншим членом групи. Відмітити на циферблаті ім'я учасника, з яким призначена зустріч. Кількість зустрічей – 12.
3. Тренер називає годину й учасники повинні знайти ту людину, з якою зустрічається у цей час.

Кожна пара ( на кожен час) отримує тему бесіди для обговорення. Час на кожен розмову – 3 хвилини.

### 4. Обговорення:

- Що більше запам'яталось із ваших зустрічей?
- Що було цікавим?
- Хто вас здивував і чому?

В обговоренні беруть участь всі учасники групи.

- У чому виникали труднощі, що було важким?
- Що відчували під час вправи?
- Що сподобалось або не сподобалось?

### Тематики для бесід:

1. Улюблена справа, захоплення, хобі.
2. Улюблений естрадний виконавець.
3. Що б ви зробили, якщо з неба вам “впали” 10 000 доларів.
4. Ваша рання спогадка про дитинство.
5. Ким ви мріяли стати, коли вчилися у 1 класі.
6. Найкращий день у вашому житті.

7. Чим би ви хотіли займатися через 5 років?
8. Від чого ви отримуєте найбільше задоволення?
9. Назвіть свої позитивні і негативні риси.
10. Ваша улюблена страва.
11. Вільна тема – говоріть про що хочете (цю тему оголосити останньою) [2, 169].

### **3. Визначення очікувань. Вправа «Автобусна зупинка» (10 хв.)**

**Мета:** збір очікувань учасників від тренінгу.

**Обладнання:** фліпчарт, олівці, папір.

**Інструкція учасникам:**

1. Запитання до учасників : «Що роблять люди, коли очікують на зупинці автобус?».

Відповіді .....

2. Поділитися на 3 групи. В різних кутах кімнати висять листи ватману з написами - «ЗНАТИ», «ВМІТИ», «ВІДЧУТИ».
3. Кожна група займає місце біля листа (зупинки) і записує все, що очікує від тренінга, використовуючи метод “мозкового штурму”.  
«ЗНАТИ» – які знання бажаєте отримати  
«ВМІТИ» – які навички бажаєте освоїти  
«ВІДЧУТИ» – які почуття хочете пережити.
4. По сигналу тренера «Автобус приїхав», групи переходять до наступної «зупинки» – листа. Повторювати записане не потрібно, записувати своє власне.
5. Обговорення. Прочитати, що написали учасники на листах, уточнити відповіді.
  - Що було важко?
  - Що відчували під час проведення вправи?
  - Що сподобалося? [6, 127].

### **4.Визначення правил роботи групи (5 хв.)**

**Мета:** спільне обговорення та визначення правил роботи в групі.

**Обладнання:** фліпчарт, ватман, маркери.

**Інструкція учасникам:**

Учасники групи спільно виробляють правила роботи, які записуються на ватмані.

Орієнтовні правила:

1. Поважати думку кожного.
2. Підтримувати один одного.
3. Бути доброзичливим.
4. Бути активним.
5. Не критикувати.
6. Не давати оцінок.
7. Бути цілеспрямованим.
8. Дотримуватися гендерної рівності.
9. Створювати комфортні умови.
10. Дотримуватися регламенту [2, 34].

## Основна частина (35 хв.)

### 5. Вправа «Розмаїття будівельних професій» (театральна вітальня) (5 хв.)

**Мета:** ознайомити учасників тренінгу з різноманіттям будівельних професій.

**Обладнання:** папір, клейкі наліпки, маркери.

#### **Інструкція учасникам:**

Тренер прикріплює на спину учасників назву будівельної професії, учасники невербально, пантомімою зображають дану професію, доки не вгадають.

- маляр;
- зварник;
- тесляр;
- муляр та ін..

### 6. Вправа «Гра в лотерею» (10 хв.)

**Мета:** пояснити наслідки неправильного вибору професії; зрозуміти необхідність активних дій по вибору професії.

**Обладнання:** картки, ручки.

#### **Інструкція учасникам:**

1. Учасникам необхідно на чистих картках написати по 3 назви професій, якими б вони бажали займатися протягом життя.

Далі картки перемішують і кожен учасник обирає лише 1 картку (як у лотереї).

2. Результати вибору обговорюються всією групою.

Тренер просить піднятися тих, хто отримав картку зі своєю професією.

Можна підрахувати відсоток тих, кому пощастило у виборі.

Можна розповісти, що трапиться з їх життям, якщо доля “подарує” їм ці професії, які отримали.

Можна пофантазувати й описати новий Світ, в якому будуть тільки заявлені однотипні групи професій.

3. Обговорення. Що було важко? Що відчували під час проведення вправи? [3, 102].

### 7. Вправа- проєкт «Презентація будівельних професій» (15 хв.)

**Мета:** детально ознайомитись в особливостях будівельних професій.

**Обладнання:** ватман, маркери, олівці, фломастери, клей, папір, ножиці.

#### **Інструкція учасникам:**

Учасники тренінгового заняття діляться на 3 групи. Кожна група за 15 хвилин має скласти проєкт, зобразивши на ватмані будівельну професію:

- зварник;
- маляр;
- тесляр.

Головне завдання: намалювати представника обраної професії та описати основні професійні та творчі риси, які відповідають даній професії.

### 8. Вправа «Вгадай професію» (5 хв.)

**Мета:** підвищити рівень орієнтації в світі професійної праці, краще пізнати особливості професій, пов'язаних з престижністю.

**Обладнання:** фліпчарт, ватман, маркери.

**Інструкція учасникам:**

- Тренер пропонує незвичайні характеристики професій.
- Учасники повинні назвати професію, яка відповідає даній характеристиці.
- Відповіді фіксуються на фліпчарті.
- **Обговорення результатів вправи:**
- як ви визначили, що дана професія так характеризується?
- звідки про це знали? [5, 284].

**Список характеристик професій:**

«зелена»	«солодка»	«волохата»	«дитяча»
«смішна»	«висока»	«розумна»	«чоловіча»
«жіноча»	«грошова»	«смілива»	«говірлива»
«уважна»	«модна»	«напосидюча»	«технічна»
«спокійна»	«незалежна»	«відповідальна»	«смачна».

**Заключна частина (10 хв.)**

**9. Вправа «Тест кінцевого змісту» (5 хв.)**

**Мета:** сформувати уявлення про високі цілі своєї життєдіяльності.

**Обладнання:** 5 аркушів паперу на кожного учасника, олівці, фломастери.

**Інструкція учасникам:**

1. У кожного учасника по 3 аркуші паперу, які в кутах необхідно пронумерувати.
2. На листі № 1 записати відповідь на запитання: «Для чого я прийшов на тренінг? Що хочу отримати? Яка моя мета тут?»
3. Тепер на аркуші № 2 дайте відповідь на запитання: «А навіщо особисто мені потрібне те, що записано на листі №1»
4. Тепер на аркуші № 3 напишіть: «Навіщо саме мені потрібно те, що записано на аркуші № 1?»
5. Запропонувати додаткові аркуші, якщо учасники не дійшли найвищого сенсу.
6. Всі листи за номерами розміщують у кімнаті по зонах.
7. Обговорення. Зачитуються всі записи. Визначається, в якій зоні ( №1 чи №3) більше відмінностей [1, 84].

**10. Закінчення заняття: «Мені було ..., тому що...» (закінчити речення).**

**Рефлексія (5 хв.)**

**Мета:** підвести підсумок тренінгового заняття, дізнатись про настрій учасників та почуття.

**Обладнання:** фліпчарт, ватман, маркери.

**Інструкція учасникам:** учасникам необхідно продовжити речення «Мені було ..., тому що...».

**Обговорення тренінгового заняття.**

**Використані джерела**

- 1.Боровський А. Б. Система методів професійної орієнтації: Навч.- метод. посіб. – Книга 1. Методики профорієнтаційної роботи (додатки) / А. Боровський, Т. М. Потапенко, Г. В. Щокін. – К.: МАУП, 1993. – 164 с.

2.Гладкова В.М. Профорієнтація : навч.посіб./ В.М. Гладкова. – Львів : Новий-Світ, 2007.

3.Кожан Т.О. Професійна орієнтація. Навч. посібник. – К.: КНЕУ імені Вадима Гетьмана, 2009. – 255 с.

4.Конспект профорієнтаційного заняття «Професії майбутнього» : наук. - практ. реком./ Л.М. Капченко, Н.В. Савченко, Н.В. Ортікова, Н.В. Балашова, Л.Й. Літвінчук, О.В. Грамма. – К. : ПК ДСЗУ, 2017. – 35 с.

5.Корольчук М.С. Теорія і практика професійного психологічного відбору: навч. посіб. для студ. вищих навч. закл. / М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк. - К. : Ніка-центр, 2006. - 536 с.

6.Професійне самовизначення старшокласників. Методичний посібник. – К. : «Шкільний світ», 2006.

## Формула вибору професії

людина-людина	предмет праці	<b>Хочу</b>	Ручні прилади ( циркуль, скальпель, рубанок тощо)	фізична сила, точність рухів
людина – техніка				
людина –природа				
людина - знакова система				
людина – художній образ				
Гностичне	мета праці		Функціональні можливості організму ( голос, міміка, жести )	стійкість уваги, підвищене почуття відповідальності
Перетворювальне				
Пошукове				
Психологічна готовність до професійного самовизначення ( професійний інтерес, схильності, стан здоров'я, працездатність, необхідні знання і вміння).		<b>Можу</b>	Психофізіологічні можливості особистості до умов обраної професії	
Аналіз готовності до вибору професії ( знання, вміння, навички, патріотизм, громадська зрілість)		<b>Треба</b>	Аналіз ( самоаналіз ) психофізіологічних властивостей особистості ( протипоказання до обраної професії, можливості їх компенсації)	