

## Я – МАЙБУТНЄ УКРАЇНИ

**Мозгова Світлана Володимирівна**, методист Золотівського професійного ліцею, **Литвин Ірина Андріївна**, майстер виробничого навчання Золотівського професійного ліцею, Луганська область

Мета тренінгу: Підвищити рівень поінформованості здобувачів освіти із питань профорієнтації, розширити їхні знання про світ професій, ознайомити з вимогами до людей відповідних спеціальностей та з умовами роботи, показати важливість та позитивні сторони «улюбленої роботи», допомогти визначити власні професійні інтереси, нахили. Навчити підлітків приймати будь-які рішення самостійно і нести відповідальність за ці рішення.

Тривалість тренінгу: 2 години, 10 хвилин.

Матеріали та обладнання для проведення тренінгу: фліпчарт, схема «Фішбоун» (для визначення проблеми та шляхів рішень), плакати: «Правила роботи групи», «Дерево очікувань», «Заселення планет професій», «6 капелюхів», «Сіренький козлик, або ХТО ВИНЕН?», картки із зображеннями професій, папки для конференцій (з матеріалами для кожного учасника), серветки, канат, клей, маркери, візитки

### Структура тренінгу

Час	Назва вправи	Тривалість	Матеріали і обладнання
<b>Вступна частина (10 хв.)</b>			
09.00-09.05	Привітання	5 хв.	
09.05-09.15	Вправа «Привітна Україна»	5хв.	Фліпчарт, плакат «Привітна Україна», стікери
<b>Основна частина (115 хв.)</b>			
9.15-09.20	Вправа «Я»	5 хв.	Візитка з літерою «Я»
09.20-09.30	Вправа «Візьми серветок»	10 хв.	Паперові серветки
09.30-09.35	Правила роботи тренінгу	5 хв.	Фліпчарт
09.35-09.45	Вправа «Годинник часу»	10 хв.	Канат
09.45-10.00	Вправа «Проблема-рішення»	15 хв.	Фліпчарт, схема «Фішбоун», маркери
10.00-	Тест на визначення професії	20 хв.	Роздрукований

10.20			тест
10.20-10.30	Вправа «Об'єднай. Знайди свою»	10 хв.	Роздруковані картки з професіями, плакат «Заселення планет професій», стікери
10.50-10.55	Руханка «Вище голови не стрибнеш»	5 хв.	Стікери
10.55-11.05	Вправа «Жив був у бабусі сіренький козлик»	10 хв.	Фліпчарт, плакат «Сіренький козлик», маркер
11.05-11.15	Вправа «6 капелюхів»	10 хв.	Капелюхи, плакат «6 капелюхів»
11.15-11.25	Вправа «Канат»	10 хв.	Канат
11.25-11.30	Рефлексія «Яблука в кошик»	5 хв.	Фліпчарт, плакат «Дерево очікувань», стікери
<b>Заклучна частина (5 хв.)</b>			
11.30-11.35	Вправа «Вальс - комплімент»	5 хв.	

### Хід тренінгу:

#### **Вступна частина (10 хв.)**

##### **Привітання (5 хв.)**

- Для того, щоб привітатися, пропоную рухами відповісти на мої запитання. Я запитую, ви відповідаєте.

*Здрастуйте, колеги, здрастуйте, друзі.*

*Нашу зустріч з вами вестимемо ми: Світлана Володимирівна та Ірина Андріївна.*

*З гарним настроєм хто прийшов – махніть,*

*Хто чує мене, головою кивніть.*

*Хто бачить мене, прошу оком моргнути,*

*Хто любить тренінги, ті підведіться трохи.*

*Хто найвеселіший – всім усміхніться,*

*Хто ввічливий – сусідові злегка вклоніться.*

*Похитайте головою вправо-вліво, раз, іще раз.*

*Хто в колективі працювати любить,*

*Хто вмєє дружити?*

*Поплеціть, вас я побачить хочу,*

*Всього, що я знаю, і вас навчу.*

### **Вправа «Привітна Україна» (5 хв.)**

**Обладнання:** Фліпчарт, плакат «Привітна Україна», стікери

**Інструкція учасникам:** Ви бачите перед собою таке велике серце – це наша Україна. Вона привітна й дуже толерантна, весела та гомінка. Її якостей вистачить на всіх! Отож, давайте кожен з нас візьме маленьке сердечко й виконає те завдання, що написано на ньому (на листку фліпчарту намальовано синьо – жовте серце й заповнено маленькими сердечками, зі зворотної сторони яких записані різні завдання, кількість сердечок відповідає кількості учасників тренінгу).

- Привітайся зі всіма, подаючи руку.
- Скажи іншим щось приємне.
- Скажи комусь з учасників, що він чудовий.
- Посміхайся іншим.
- Привітайся з іншими поглядом.
- Обійми когось з учасників на знак дружби.
- Затанцюй з кимсь привітальний танець.
- Скажи іншим учасникам, що ти радий їх бачити.

Учасники беруть сердечка і всі одночасно виконують свої завдання, вільно рухаючись по кімнаті.

### **Знайомство: вправи «Я» та «Візьми серветок» (10 хв.)**

**Мета:** створення своєї особистої візитки та виявлення уявлень про себе.

**Обладнання:** заготовка візиток у формі літери «Я», упаковка серветок, маркери

**Інструкція учасникам:** У вас в тренінгових папках є порожня візитка з літерою «Я» та прищипка. Напишіть будь-ласка ваше ім'я і закріпіть візитку на грудях, щоб ми знали, як до вас звертатись.

Тренер по колу передає пачку паперових серветок зі словами: «На випадок, якщо знадобиться, візьміть будь-ласка собі трохи серветок». Після того як всі учасники взяли серветки, тренер просить кожного учасника повідомити про себе скільки фактів, скільки серветок він взяв.

А тепер назвіть своє ім'я, будь-яку професію, яка б починалась на першу літеру вашого ім'я. Професії не повинні повторюватись. І за кількістю серветок, що ви собі взяли, повідомте про себе стільки фактів.

## **Основна частина (115 хв.)**

### **Повідомлення теми й мети тренінгу**

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 вмію? Чого хочу, а що потрібно суспільству? На нашому тренінгу ми спробуємо обговорити, а можливо, знайти засоби вирішення цієї задачі».

А розпочати наш тренінг я хочу 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, почалася паніка, тоді люди обернулися до Господа і попросили: «О, Господи, допоможи нам, покажи, де та людина, яка поверне військо і надихне його на перемогу над ворогом!» Господь змиливався й показав дім, де жила така людина. Це був дім шевця. Отже, людина, яка могла бути генералом, шила не дуже гарне взуття, а бездарний генерал вів військо до поразки.

У чому ж суть притчі?

*Обговорення притчі.*

### **Вправа «Правила роботи тренінгу» (5 хв.)**

**Мета:** сформувані правила роботи тренінгу

**Інструкція учасникам:** Для чого існують у нашому житті різні правила? Тренер пропонує прийняти правила роботи групи під час тренінгу. Орієнтовними правилами тренінгу можуть бути такі:

- бути активним,
- брати участь у виконанні вправ і завдань добровільно;
- говорити від свого імені, про себе, висловлювати власні думки;
- один говорить – усі слухають;
- обговорювати дію, а не особу;
- правило «вільної ноги»;
- правило «піднятої руки»;
- телефон – на вібро....

Учасники тренінгу обговорюють записані правила, складають їх остаточний варіант. Далі тренер підсумовує роботу і записує останнє правило: ці правила мають силу протягом усього нашого тренінгу.

### **Очікування:**

Здобувачі освіти пишуть свої очікування на стікерах-листочках та прикріплюють на дереві, що намальовано на фліпчарті.

### **Вправа «Годинник часу» (10 хв.)**

**Мета:** розшити знання учнів про світ професій

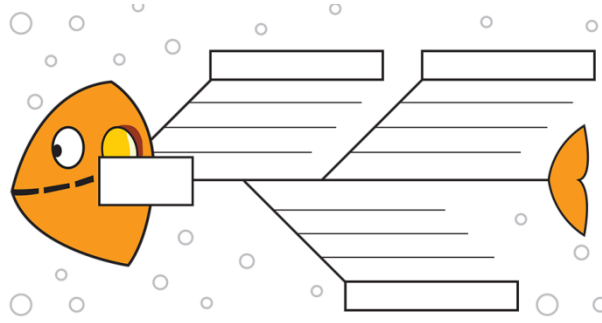
**Обладнання:** Канат

**Інструкція учасникам:** На фліпчарті намальовано пісочного годинника, а на підлозі відображено його за допомогою тонкого канату. Діти по черзі, мов піщинки, проходять через годинника зі словами: «Коли я був у першому класі, я мріяв бути...». А потім у зворотньому напрямку зі словами: «А зараз, коли я закінчую 9-й клас, я мрію бути...».

### **Вправа: Проблема – рішення. (15 хв.)**

**Мета:** навчити здобувачів освіти вирішувати проблеми за допомогою методу «фішбоун» («фішбоун» – риб'ячий кістяк)

**Обладнання:** Фліпчарт, схема «Фішбоун», маркери.



**Інструкція учасникам:** У голові цього кістяка – проблема (Самовизначення. Складність вибору професії?) На самому кістяку є верхні й нижні кісточки. На верхніх позначають причини виникнення проблеми, яку досліджують (завдання, які потрібно виконати). Навпроти верхніх кісточок розташовано нижні, на яких виписують факти (підтверджують наявність сформульованих причин) або способи реалізації завдань. Записи мають бути короткими, це ключові слова або фрази, що відбивають суть, факти.

Висновок (результат) щодо питання, яке досліджують, - у «хвості». У нашому випадку висновок може бути сформульовано так: «Отримання професії моєї мрії».

Учасники об'єднуються в групи, на заготованих кістяках формату А3 виконують це завдання, а потім обговорюють і найкращі варіанти відтворюють на загальному аркуші флінчарту.

## Вправа «Тест на визначення типу професії, до якого ви належите» (20 хв.)

**Мета:** за допомогою тесту допомогти здобувачам освіти визначити власні професійні інтереси, нахили

**Обладнання:** роздрукований тест.

Пропонований тест допоможе визначити напрямки і глибину ваших інтересів за типами професій. Відповідайте «так» або «ні»

**Тест «Питай себе»**

1. Легко, без внутрішньої самотності вступаю в спілкування з незнайомими людьми.
2. Із задоволенням і подовгу можу шось майструвати, шити, в'язати тощо.
3. Намагаєшся долати невдоволенням середовищу естетичний вигляд. Багато хто вважає, що мені це вдається.
4. Регулярно й із задоволенням доглядаю за рослинами й тваринами.
5. Із задоволенням і подовгу можу шось підраховувати, обчислювати або креслити.
6. Із задоволенням проводжу час з однокласниками або милитими, коли їх потрібно чимось зайняти, захотіти або допомогти їм.
7. Із задоволенням допомагаю старшим дослідити за тваринами або рослинами.
8. Завжди я роблю мало помилок у письмових роботах.
9. Мої виробі завжди викликають інтерес однокласників або дорослих.
10. На думку інших людей, у мене є здібності до певного виду мистецтва.
11. Із задоволенням читаю літературу про рослинний і тваринний світ.
12. беру активну участь у художній самодіяльності.
13. Із задоволенням читаю про будову і роботу різноманітних механізмів і машин.
14. Із задоволенням і подовгу можу розв'язувати головоломки, ребуси, кросворди, складні логічні завдання.
15. Легко впадаю до негодки між однокласниками й тими, хто молодший за мене.
16. На думку інших людей, у мене є здібності до роботи з технікою.
17. Результати моєї художньої творчості скляються зовсім незнайомі люди.
18. Старші вважають, що в мене є здібності до роботи з біологічними об'єктами (рослинами й тваринами).
19. Завжди мені вдається докладно й чотурило для інших викладати думки в писемній формі.
20. Майже ніколи ні з ким не сварюся.
21. Результат моєї технічної творчості скляються навіть незнайомі люди.
22. Без особливих напруги запам'ятовую іноземні слова.
23. Мені часто доводиться доповідати незнайомим людям.
24. Подовгу можу займатися улюбленим заняттям (музиці/танцю, малювати тощо).
25. Мені подобається ставити досвід, що впливають на розвиток рослинних або тваринних організмів.
26. Люблю розбиратися в будові механізмів, машин, приладів.
27. Мені завжди вдається переконати однокласників у доцільності того або іншого плану дій.
28. Із задоволенням спостерігаю за тваринами, вивчаю рослини.
29. Із задоволенням читаю науково-популярну літературу, публіцистику.
30. Випробовую свої сили в живописі, музиці й т.п., намагаючись опанувати секрети цього мистецтва.

Ключ до відповідей

За відповіддю «так» нараховується один бал. За відповіддю «ні» - на додаток, позначивши в таблиці відповідь «ні», нараховується один бал.

Питання	Так	Ні
1, 2, 3, 11, 16, 17, 20, 22	Рішення - технічна (Т)	Класична (К)
4, 7, 10, 11, 12, 14	Рішення - тваринне (Т)	Класична (К)
1, 8, 10, 12, 16, 17, 21	Рішення - класичне (К)	Рішення - технічне (Т)
5, 6, 9, 11, 12, 14, 15, 16	Рішення - класичне (К)	Рішення - технічне (Т)
1, 10, 11, 12, 14, 15, 16, 20	Рішення - класичне (К)	Рішення - технічне (Т)

Матеріал адаптований з ресурсу [www.vseosveta.com.ua](http://www.vseosveta.com.ua)

**Інструкція учасникам:** Учасники використовують роздруковані тести в своїх папках. Рахують результати. Тренер зачитує пояснення до кожного типу професії.

1- група. Людина-людина

Праця людей професії «людина-людина» спрямована на процеси навчання, виховання, управління, медичне та торгове обслуговування тощо інших людей.

... Той, хто хоче обрати професію такого типу, повинен розвивати свої організаторські здібності, вміння спілкуватися з людьми, мати терпіння, врівноваженість. Важливим у роботі професій цього типу є такі якості: потреба у спілкуванні, вміння розбиратися в людських взаєминах, гарна пам'ять, сталий настрій у процесі роботи з людьми.

#### *2-група. Людина - техніка*

Категорія «людина —техніка» передбачає наявність як предмета праці різноманітної техніки. Сюди належать всі професії, пов'язані з обслуговуванням техніки, її ремонтом, установкою і налагодженням, виробництвом та збиранням обладнання

Людина, що працює з технікою, має відзначатися високою виконавською дисципліною та акуратністю, мати творчий потенціал, практичне мислення, технічну уяву.

... Щоб оволодіти цими професіями, треба серйозну увагу приділяти геометрії, фізиці, урокам трудового навчання, технічній праці.

#### *3 група Людина-природа*

Професії людини, пов'язані із живою природою (рослинні та тваринні організми, мікроорганізми), належать до категорії «людина — природа».

Цей вид професії передбачає наявність ініціативи та самостійності у вирішенні конкретних задач, творчу уяву.

#### *4 група. Людина-знакова система*

Якщо об'єктом праці виступають різні знаки: цифри, рисунки, схеми, фізичні та хімічні символи, ноти і т. д., то такі професії відносять до категорії «людина — знакова система».

Людина, яка працює зі знаками, повинна володіти гарним абстрактним мисленням, відтворювальною уявою, мати гарну зосередженість, стійку увагу, посидючість.

#### *5 група Людина-художній образ*

Професії, пов'язані з образотворчою, музичною, художньою діяльністю, належать до типу «людина — художній образ».

3-поміж найважливіших вимог виділяють: наявність здібностей до мистецтва, творча уява, образне мислення, працелюбність, цілеспрямованість.

*Тренер об'єднує всіх учасників за однаковими типами.*

### **Вправа. Робота в групах «Об'єднай. Знайди свою» (10 хв.)**

**Мета:** підвищення рівня проінформованості учнів з питань профорієнтації.

**Обладнання:** Роздруковані картки з професіями, плакат «Заселення планет професій», стікери

#### **Інструкція учасникам:**

1. Об'єднати в групи за принципом: люди, техніка, природа, художники, знаки (на столі розкладено картки з професіями, учасники кожної групи сортують свої та приклеюють на свої аркуші А3)

2. Групи працюють над завданням: Перерахувати якості, які необхідні людині в наш час.

3. Групи презентують свою роботу.

Підсумок: однією із якостей є професіоналізм

- А тепер я пропоную вам написати на стікері, який є у вашій папці, назву професії того типу, до якого ви належите і хотіли б її отримати та прикріпити їх на Планеті професій.

На аркуші фліпчарту намальовано 5 планет: «Людина-людина», «Людина – знакова система», «Людина – художній образ», «Людина - техніка», «Людина - природа». Учасники по черзі прикріплюють свої стікери та озвучують професії.

Ось бачите, наскільки різноманітний світ професій, наскільки ми всі різні. Але всі знаходять своє місце в житті і не можуть існувати одне без одного.

### **Руханка «Вище голови не стрибнеш» (5 хв.)**

Запропонуйте учням взяти стікер і, підстрибнувши якнайвище, наклеїти його на стіну. Потім узяти другий стікер і постаратися наклеїти його ще вище. Так робити доти, доки вдається поліпшувати попередній результат.

Запитання для обговорення:

Чи всі приклеїли стікери на однаковій висоті? (ні).

Чому? (кожен має різні можливості)

Після якого стікера вже не вдавалося поліпшити результат? (зазвичай після третього- четвертого)

Який висновок можна зробити з цієї вправи? (треба ставити перед собою конкретні цілі, яких можна досягти).

### **Вправа «Жив був у бабусі сіренький козлик» (10 хв.)**

**Мета:** навчитися знаходити свою частину відповідальності за прийняті рішення.

**Обладнання:** фліпчарт, плакат «Сіренький козлик», маркер.

**Інструкція учасникам:**

1.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?

3.Спробуйте висловити свою думку у вигляді графічної діаграми.

4.Тренер пропонує намалювати діаграму відповідальності за прийняте рішення, пов'язане з вибором професії. Хто відповідає за рішення і в я кому обсязі:

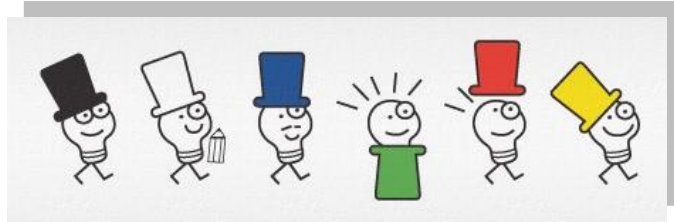
- вчителі - батьки - профконсультанти - друзі - я сам – ЗМІ?

5. Обговорення вправи.

### **Вправа «6 капелюхів» (10 хв.)**

**Мета:** розглянути одну і ту ж проблемну ситуацію з 6 незалежних одна від одної точок зору.

**Обладнання:** Капелюхи, плакат «6 капелюхів».



### **Інструкція учасникам:**

У Золотівському професійному ліцеї ми навчаємо таких професій: електрослюсар підземний, електрогазозварювальник, кухар, кондитер, оператор з обробки інформації та програмного забезпечення, обліковець з реєстрації бухгалтерських даних, машиніст електровозу, кравець тощо.

Пропоную об'єднатися в групи, обговорити всі «за» та «проти» цих професій з точки зору методу шести капелюхів. А потім представити всій аудиторії, приміряючи капелюхи різних кольорів.

(У чому принцип прийому «Шість капелюхів» та які його переваги.

Метод «Шість капелюхів» – це психологічна рольова гра, сенс якої полягає в тому, щоб розглянути одну і ту ж проблемну ситуацію з 6 незалежних одна від одної точок зору. Це дозволяє сформувати найбільш повне уявлення про предмет дискусії та на логічному й емоційному рівнях оцінити переваги і недоліки.

«Приміряючи» 6 незалежних типів мислення у процесі вирішення практичних завдань можна з легкістю подолати 3 головні проблеми:

Зайві емоції. Оцінка певної ситуації з різних точок зору сприяє тому, що ми приймаємо рішення, здійснивши комплексний аналіз у 6 незалежних площинах.

Розгубленість. Багаторівневе завдання підвищеної складності може викликати почуття невпевненості у власних силах. Концепція паралельного мислення дозволяє підійти до вирішення завдання систематично, зібравши факти та оцінивши всі «за» і «проти».

Непоследовність. Використання такого прийому дозволяє структурувати весь масив інформації за окремими ознаками, тобто вирішити проблемне питання з використанням системного підходу і при цьому залишає місце для творчості.

Що символізує колір кожного з шести «капелюхів»

Капелюх певного кольору передбачає включення відповідного режиму мислення, якому має слідувати учень чи команда в момент аргументації своєї позиції в процесі дискусійної гри:

Білий – фокусування уваги на інформації (аналіз відомих фактів та цифр, а також оцінка того, яких відомостей не вистачає та з яких джерел їх можна отримати).

Жовтий – дослідження можливих успіхів, пошук переваг та оптимістичний прогноз події/ідеї/ситуації, яка розглядається.

Чорний – оцінка ситуації з точки зору наявності недоліків, ризиків та загроз її розвитку.

Червоний – увага до емоцій, відчуттів та інтуїції. Не вдаючись у подробиці та міркування, на цьому етапі висловлюються всі інтуїтивні здогадки.



Зелений – пошук альтернатив, генерація ідей, модифікація вже наявних напрацювань.

Синій – управління процесом дискусії, підбиття підсумків і обговорення користі та ефективності методу в конкретних умовах).

### **Вправа «Канат» або «Чи потрібна тобі підтримка?» (10 хв.)**

**Мета:** навчити учнів підтримки один одного.

**Обладнання:** канат.

**Інструкція учасникам:** три учасника виходять за двері. Інші учасники заслуховують правила: на підлозі лежить канат, один із учасників з зав'язаними очима, тримаючись за канат, під тривожну музику та тривожні слова тренера проходить по канату, намагаючись «не впасти вниз». Час від часу глядачі вигукують тривожні звуки. Другий учасник проходить той же шлях, але тренер дозволяє час від часу тримати себе за руку, підтримує його словами. Третій учасник проходить шлях за допомогою товариша, який постійно його тримає, підбадьорює, супроводжує від початку канату до кінця.

Потім вправа обговорюється. Висновок: підтримка дуже важлива в будь-якій справі, у виборі професії також необхідно мати того, хто підтримає тебе і допоможе зробити правильний вибір.

### **Рефлексія (яблука у кошик) (5 хв.)**

Добіг кінця наш тренінг. Я дякую кожному за плідну працю, за співробітництво, активність тощо. Але хочу, щоб під нашим деревом, на якому були листочки з очікуваннями на початку тренінгу з'явився кошик з плодами нашої спільної праці...

Учасники пишуть, що вони отримали з тренінгу на стікерах-яблуках та, озвучуючи, приклеюють на кошик під деревом на фліпчарті.

### **Заключна частина (5 хв.)**

#### **Вправа «Вальс – комплімент» (5 хв.)**

**Мета:** налагодження зворотного зв'язку

**Інструкція учасникам:** Учні стають у коло і розраховуються на перший – другий. Перші номери роблять крок уперед і повертаються обличчям до других номерів. Пари з'єднують свої долоні і говорять одне одному компліменти. Відтак ті, хто стоїть у внутрішньому колі, роблять крок вправо і з'єднують долоні з іншим учнем.

#### **Прощання**

Продовжити речення «Я дякую...»

#### **Використані джерела:**

1. Грецов А.Г. Лучшие упражнения для сплочения команды/ Грецов А.Г. СПб.:СПбНИ, 2004. – 44с.

2. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання: навч. посіб. / В. М. Федорчук – К. : Центр учбової літератури, 2014. – 250 с.
3. «Terre des homes», МБОВЛІ, Мішель, Хайнігер «Смійся, біжи і рухайся, щоб розвиватися разом: ігри психосоціального спрямування», 2007
4. <https://vseosvita.ua/library/statta-tehnologia-rozvitku-kriticnogo-mislenna-pri-vikladanni-specdisciplin-metod-fisboun-skelet-ribi-74749.html>
5. <http://prof.osvita.org.ua/uk/determine/testing/7/index.html>
6. <https://naurok.com.ua/post/shist-kapelyuhiv-priyom-gra-dlya-rozvitku-kriticnogo-mislennya>