

Профорієнтаційне заняття з елементами тренінгу «Вдало обрана професія – щаслива доля»

Мета: формування в учнів відповідального відношення до вибору професії; актуалізація проблеми успішного вибору професії; формування навичок групової роботи, усвідомлення учнями відмінності між бажаннями (Я-Хочу) й можливостями людини (Я-Можу) та врахування вимог соціального середовища (Я-Треба), нести особисту відповідальність за своє майбутнє, розвивати вміння планувати і досягати професійних цілей.

Тривалість тренінгу : 50 хв.

Матеріали для проведення тренінгу: різнокольорові маркери, аркуші паперу А3, стікери, ручки.

Цільова група: учні 8-10-х класів

Хід заняття

1. Вступ. (2 хв.) Оголошення теми та мети заняття.

Добрий день! Вітаю всіх присутніх в цій аудиторії на нашому занятті з профорієнтації, яке має тему: «Вдало обрана професія – щаслива доля»

Вибір професії – це складний і відповідальний крок у житті кожної людини. Для того щоб він був вдалим, вам потрібно попередньо отримати відповідний рівень знань та умінь, мати уявлення про світ професій, різні сфери діяльності, вміти аналізувати потребу суспільства у тих чи інших професіях і їх вимоги до працівників, співвідносити свої можливості з професійною діяльністю. Сподіваюся, що сьогоднішня зустріч поповнить ваші знання про світ професій, ви навчитеся правильно приймати рішення про вибір професії.

2. Вправа «Знайомство» (5 хв.)

По колу називаємо своє ім'я, свою рису чи якість та професію, з якою хотіли б пов'язати своє майбутнє.

3. Правила роботи в групі. (2 хв.)

Тренер пропонує обговорити прописані на плакаті правила та прийняти їх

до уваги.

Правила групи:

- 1) Цінувати час.
- 2) Говорити по черзі.
- 3) Говорити коротко і по темі.
- 4) Говорити від свого імені.
- 5) Правило піднятої руки. Говорити після підняття руки та дозволу тренера, щоб не перебивати один одного
- 6) Правило толерантності та поваги до учасників тренінгу
- 7) Бути позитивним та добровільно активним. Тобто висловлювати позитивні

думки, ідеї та позитивні дії. А також, якщо необхідна людина для виконання завдання, то присутні мають право пропонувати лише свою кандидатуру.

8) Правило конфіденційності. Інформація про приватне життя присутніх на тренінгу, що прозвучала не має обговорюватись надалі.

9) Вимкнути мобільні телефони.

4.Мозковий штурм «Професія – це...» (5 хв.)

На першому етапі тренер пропонує назвати асоціації до слова «професія». На другому етапі учні роблять висновок та дають визначення терміну «професія».

Професія — в перекладі з латинської означає «оголошую свою справу». У тлумачному словнику дається таке визначення: “Професія - це рід трудової діяльності, що вимагає відповідної підготовки і є для будь-кого основним джерелом існування”. Однак, не кожна трудова діяльність є професійною. Трудова діяльність людини може вважатися професійною, якщо виконуються принаймні ще дві умови:

- професія характеризується наявністю певного рівня кваліфікації, майстерності, вміння, професійної підготовки, спеціально здобутих знань і навичок, які часто підтверджуються спеціальними документами про професійну освіту: дипломами, свідоцтвами, атестатами, сертифікатами. Таким чином, якість професійної діяльності вважається більш високою, ніж якість діяльності непрофесіонала, дилетанта чи любителя.

- професія є свого роду товаром, який людина може продавати на ринку праці. Причому, товаром, який користується попитом, за який інші люди готові платити. Тобто професійна діяльність служить джерелом доходів людини.

Наприклад, догляд за своїми власними дітьми не є професійною діяльністю, хоча його і можна назвати працею. А ось догляд за дітьми в дитячому садку, який здійснює вихователь, є в повному сенсі цього слова професійним. Наприклад, людина займається спортом заради свого задоволення, то ми вважаємо її просто любителем, а якщо вона заробляє цим собі на життя, то вона професійний спортсмен.

5. Вправа «Гра в лотерею» або «Рука долі» (5 хв.)

Мета: показати учасникам наслідки випадкового вибору професії; дати зрозуміти необхідність активних дій щодо вибору професії.

Обладнання: картки, ручки, мішечок або скринька;

Інструкція учасникам:

Вам потрібно на маленьких аркушах паперу записати професію, або вид діяльності, якими ви хотіли б займатися протягом життя. Запишіть від 1 до 3. Потім ми переміщуємо всі картки і кожен виймає випадково одну (як лотерейний квиток). Потім обговорюємо результати.

Обговорення:

Кожен учасник витягує із скриньки випадково одну картку з назвою професії. Тренер просить піднятися тих учасників групи, хто витягнув картку з професією, яку ж сам і обирає (записав на картці). Як правило, таких учасників небагато (1-2

людини), а можливо, що взагалі таких людей не буде. Тренер просить групу підрахувати відсоток тих, кому пощастило, кому доля подарувала щасливий випадок.

6. Міні – лекція «Формула вибору професії» (8 хв.)

З десятків тисяч професій і спеціальностей вам необхідно виділити одну – свою, яка:

- може приносити задоволення та радість;
- доступна та посильна;
- потрібна людям і суспільству.

У вашому виборі повинні з'єднатися три базових фактори: Я-Хочу, Я-Можу, Я-Треба. Це і є головною формулою вибору професії. Розглянемо першу складову цієї формули. Вона має назву «Я-ХОЧУ». ХОЧУ — це Ваші інтереси, схильності. Це Ваше прагнення займатися певною діяльністю. Потребу людини в певній діяльності в психології називають схильністю. Про неї кажуть, коли робота подобається людині, захоплює її. Зовнішніми проявами цієї схильності є тривале та постійне прагнення людини до певної діяльності, наприклад, малювання чи креслення, моделювання одягу та шиття, ремонт різноманітної техніки; успіх її виконання; прояв стійкого інтересу до тієї чи іншої області знань; прагнення до постійного їх накопичення. Справжня схильність зазвичай поєднує в собі стійкий інтерес до тих чи інших явищ дійсності та стійке прагнення самому діяти в цьому напрямку. Ознакою схильності до тієї чи іншої професійної діяльності являються інтереси. Значення інтересів для життя людини велике: вони спонукають нас здобувати знання, розширювати свій кругозір, допомагають долати труднощі та перепони. Між інтересами та схильностями багато спільного, але є й різне. Можна, наприклад, проявляти інтерес до спорту, не пропускаючи жодного спортивного змагання по телевізору чи на стадіоні, збираючи фотокартки відомих спортсменів, вивчаючи їх біографію, але самому не робити навіть ранкової гімнастики.

Розглянемо другу складову формули вибору професії. Вона має назву «Я-МОЖУ» МОЖУ - це Ваші здібності (фізичні — стан здоров'я, розумові - інтелект, пам'ять, увага, психологічні - наші емоції, вольові якості). В основі успішного оволодіння професією лежать здібності. Здібності - це можливість досягти високого рівня майстерності в тій чи іншій справі. Це такі індивідуально-психологічні особливості людини, що допомагають їй досягти успіху в якій-небудь діяльності. Розрізняють загальні та спеціальні здібності.

До загальних здібностей належать такі якості, як працелюбність, увага, Наприклад, токару постійно доводиться мати справу з вимірювальним інструментом, вміти розрізняти форму, величину, колір деталей, визначати «на око» відхилення в роботі верстата, дрібні дефекти на поверхні деталей, тому важливе значення в роботі має зорове сприйняття, слухова чутливість не менш важлива, бо вона допомагає визначити особливості роботи верстата, фіксувати зміну якості різця тощо. Для успішної роботи водія необхідні добре розвинута моторно-зорова координація, швидка реакція і зорове сприймання, високий рівень концентрації, розподілу та переключення уваги. Професія перукаря передбачає

високий рівень розвитку зорових, слухових, тактильних відчуттів (розрізнення кольорів, і відтінків, форми, розмірів, визначення за запахом косметичних препаратів). Також обслуговування клієнтів передбачає активне спілкування, встановлення контакту з відвідувачем, вміння правильно організувати свою роботу, тому перукарю має бути притаманний високий рівень розвитку комунікативних здібностей.

Третя складова має назву «Я-ТРЕБА» «ТРЕБА» — потреба ринку праці Вашого регіону в конкретній професії.

Типові помилки у виборі професії:

1. Вибір під натиском батьків.
2. Вибір під впливом однолітків.
3. Недостатня усвідомленість.
4. Недостатнє знання цієї професії.
5. Розбіжність між інтересами і здібностями. Перевага надається здібностям.
6. Орієнтація на несуттєві ознаки.

Три види мотивації у виборі професії:

1. Професійна позитивна мотивація, орієнтація на позитивний зміст професії.
2. Професійна нейтральна мотивація, орієнтація не на найголовніше в професії, на позитивне ставлення до праці.
3. Професійна негативна мотивація, орієнтація на негативне ставлення до праці, вибір за несуттєвими ознаками

7. Арт-терапевтична вправа «Безлюдний острів» (20 хв.), спрямована на те, щоб дати можливість учням зрозуміти, що робітничі професії необхідні у житті, що потрібні не тільки судді, лікарі, вчителі, юристи і т.д., але і безбудівельника не збудують будинок, без тракториста чи водія не привезуть матеріал та не поїде транспорт, без електрика не буде освітлення, без сантехніка – води і т.д.

Для заняття потрібно аркуш формату А3, кольорові маркери. В центрі малюється круглий або овальний острів, а навколо нього діти малюють хвилі. Потім ведучий пропонує дітям відновити на острові інфраструктуру острова, яка була зруйнована негативним природнім явищем – цунамі, штормом і т.д. Дітям необхідно придумати і намалювати: громадські будівлі, житло, облаштувати їх, розподілити між собою ролі, поділити посади, професії і т.д.

Тренер може брати участь у процесі облаштування острова, ставлячи питання: «З чого ви почнете виконувати роботу? А як ви будете будувати будинок? Чи потрібно вам крім архітектора ще когось? А хто допоможе вам підвести матеріали? А як ви будете освітлювати свій будинок ».

8. Завершення (3 хв.).

Притча «Чашка кави»

Група успішних випускників престижного вишу, які зробили кар'єру, прийшли в гості до свого старого професора. Під час візиту розмова зайшла про роботу: випускники жалілися на численні труднощі на життєві негаразди.

Запропонувавши своїм гостям каву, професор пішов на кухню і повернувся з кавником і підносом, заставленим різноманітними чашками: порцеляновими, скляними, пластиковими, кришталевими. Одні були прості, інші – дорогі.

Коли випускники розбирали чашки, професор сказав:

- Зверніть увагу, що всі гарні чашки порозбирали, а прості й дешеві – лишилися. І хоча це нормально для вас – прагнути тільки найкращого для себе, але це і є джерело ваших проблем і стресів. Зрозумійте, чашка сама собі не робить каву смачнішою. Найчастіше – вона просто дорожча. А насправді, те, що ви хотіли, - це просто кава, а не чашка. Але ви свідомо обрали найкращі чашки, а потім розглядали, яка кому дісталася.

А тепер подумайте: життя - це кава, а робота, гроші, соціальний статус – чашки. Це лише інструменти для підтримання якості Життя. Те, яка в нас чашка не визначає і не змінює якості нашого життя Інколи, концентруючись лише на чашці, ми забуваємо насолодитися смаком самої кави.

Найщасливіші люди – не ті, які мають усе найкраще, а ті, які видобувають найкраще з того, що вже мають.

Я бажаю знайти свою споріднену працю вашої душі!

Використані джерела:

1. Моє життя — мій вибір. Тренінг для старших підлітків щодо професійного самовизначення та кар'єрного зростання / О. Є. Марінушкіна, Т. В. Борисенко — Х.: Вид-во «Ранок», 2012. — 192 с. (Бібліотека шкільного психолога).

2. 101 притча для навчання і виховання /упоряд. Чиренко Н. В. — С81 К.: Вид. група «Шкільний світ», 2015. — 216 с. — (Бібліотека «Шкільного світу»).

3. Режим доступу:

https://ru.osvita.ua/school/lessons_summary/psychology/45859/

<https://vseosvita.ua/library/zanatta-usvidomlenij-vibir-profesii-10644.html>



