**Тренинг по профориентации**

**для уч-ся 9-11 классов**

**«Знакомство с миром профессий»**

**Описание методической разработки**

1. **Название:** Тренинг для учащихся 9-11х классов «**Знакомство с миром профессий**»
2. **Краткая аннотация:** В условиях профильной школы перед девятиклассниками встает проблема выбора профиля обучения. В связи с этим нами был разработан тренинг, в ходе которого в игровой форме проводится бланковая и компьютерная диагностика профессиональных интересов, способностей и склонностей учащихся. В результате работы учащиеся определяют предпочтительный профиль дальнейшего обучения. Данный тренинг рассчитан на 4 часа работы с перерывом.
3. **Учебный предмет(ы): психология общение.**
4. **Уровень образования школьников**: 9-11 класс общеобразовательной школы.
5. **Форма учебной работы**: тренинг

**Тренинг по профориентации**

**«Знакомство с миром профессий»**

**В**ыбор профиля обучения — наиболее важное решение, которое необходимо принять учащимся при переходе в старшее звено школы. К сожалению, многие учащиеся не имеют четкого представления о своих способностях, склонностях, интересах и не всегда учитывают их при выборе профиля обучения и дальнейшей профессии.  
Данное занятие позволит учащимся в доверительной и непринужденной обстановке рассмотреть основы профессионального самоопределения и выбрать предпочтительный профиль обучения.

**Методы:** занятие включает в себя профориентационные упражнения, теоретические блоки, беседы, диагностические методики; методы социально-психологического тренинга.

**Схема занятия**

* Психологическая разминка, позволяющая задать темпоритм занятия и являющаяся прелюдией основной части.
* Формулирование темы занятия, основных целей.
* Основная часть, включающая в себя 2 упражнения, позволяющие расширить круг о профессиях.
* Заключительная часть. итоговая игра.

**Оборудование и материалы:**Аудитория, по возможности, должна иметь место для работы участников над письменными заданиями, а также пространство для проведения упражнений, в том числе подвижных. Желательно наличие магнитофона с записью релаксационных композиций.  
Если вы недостаточно хорошо знаете участников, позаботьтесь о визитках.

**ХОД ЗАНЯТИЯ**

**1.Знакомство.**

**Упражнение 1.** Участники садятся по кругу, тренер стоит в центре круга.

***Инструкция*:** *«Сейчас каждый по очереди будет выходить в центр, поворачиваться лицом к группу и здороваться используя звуки ассоциирующие с любой профессией, не повторяя использованные ранее. Мы же вместе будем повторять каждое предложенное приветствие».*

**Комментарий**: после завершения упражнения можно обратиться к группе с вопросом: «Как вы себя чувствуете?», «Какое приветствие вам особенное запомнилось (понравилось) и почему?» Второй вопрос позволяет получить и обсудить информацию, которая может оказаться полезной в содержательном плане, в частности при работе над проблемой установления контакта. Третий вопрос : «Какое приветствие сразу раскрыло суть профессии.

**Упражнение 2.** Участники садятся по кругу, тренер стоит в центре круга.

***Инструкция*:** *«Сейчас у нас будет возможность продолжить знакомство. сделаем это так: стоящий в центре круга (для начала им буду я) предлагать поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает каким-то общим признаком. этот признак он называет. Например, я скажу» пересядьте все те, у кого есть в семье врачи»,- и все, у кого есть в семье врачи, должны поменяться местами. при этом тот, кто стоит в центре круга, должен кто останется в центре круга без мест, а тот кто останется в центре круга без мест, продолжит игру. Используем эту ситуацию для того, чтобы побольше узнать друг о друге.*

**Комментарий:** Когда упражнение завершено, тренер может обратиться к группе с вопросом: «Как вы себя чувствует? или «Как ваше настроение сейчас?»

Как правило, упражнение проходит весело. Оно позволяет снизить напряженность, поднимает настроение, активизирует внимание и мышление.

**2. Разминка «**Салат из профессий».

Цель: введение в атмосферу тренинга.

***Инструкция:*** *Участники стоят в тесном кругу. Ведущий стоит в центре круга. Между участниками распределяется 3-4 профессии (в зависимости от количества человек), по принципу 1-й, 2-й, 3-й.* Далее ведущий просит поменяться местами представителей какой-либо одной профессии, а сам в это время пытается встать на освободившееся место. Участник, оставшийся без места, становится ведущим.

**3. Знакомство с целями, задачами тренинга.**

Ведущий рассказывает участникам о целях и задачах тренинга.

**4. Упражнение «Выбор».**

**Инструкция**: *представьте себе, что вы находитесь в незнаком городе без друзей, родителей, родственников. у вас нет жилья, работы, но есть деньги, совсем немного, на первое время… вам необходимо выработать алгоритм действий, сделать выбор, для того чтобы выжить. Я дам подсказку. вам нужны деньги, и вы их можете получить за работу, но у вас нет образования*….

Необходимо письменно ответить на вопросы:

- в каком городе или даже в стране вы находитесь?

-какое у вас время года?

-что вы будете делать? Каковы ваши действия?

-что вы умеете делать? (составьте список видов работ.)

-что будет потом?

**Комментарий:**Во время обсуждения, делается выбор о том, что подсобные работы- это временный заработок, а в целом необходимо учиться. для того чтобы учиться какому-либо делу, необходимо для начала все-таки определиться в выборе, а для этого узнать свои возможности, способности профессиональные интересы.

**4.2.Упражнение Профориентационная игра "Цепочка профессий**"

**Комментарий**: Упражнение используется для развития умения выделять ять общее в различных в идах трудовой деятельности. Дан­ное умение может оказаться полезным в случаях, когда человек, ориентируясь на конкретные характеристики тру­да, сильно ограничивает себя в выборе (как бы “зацикливаясь” на одной-двух профессиях с этими характеристиками), но ведь такие же характеристики мо­гут встречаться во многих профессиях.

Проводить упражнение лучше в круге. Число у частников от 6—8 до 15—20. Время проведения от 7—10 до 15 минут.**Основные этапы следующие**:

**1. Инструкция**: *“Сейчас мы по кругу выстроим "цепочку профессий". Я назову первую профессию, например, ме­таллург, следующий назовет профессию, в чем-то близкую металлургу, например, повар. Следующий называет про­фессию, близкую к повару и т.д. Важно, чтобы каждый сумел объяснить, в чем сходство названных профессий, на­пример, и металлург, и повар имеют дело с огнем, с высо­кими температурами, с печами. Определяя сходство между разными профессиями, можно вспомнить схему анализа профессии, например, сходство по условиям труда, по сред­ствам и т.д.*

**2.** **По ходу игры ведущий иногда задаст уточняющие вопросы**, типа: “В чем же сходство вашей профессии с толь­ко что названной?”. Окончательное решение о том, удачно названа профессия или нет, принимает группа.

**3. При обсуждении** игры важно обратить внимание уча­стников, что между самыми разными профессиями иногда могут обнаруживаться интереснейшие общие линии сходства. К примеру, если в начале цепочки называются профес­сии, связанные с металлообработкой (как в нашем примере), в середине — с автотранспортом, а в конце — с балетом (для подтверждения сказанного приводим пример подобной цепочки: металлург—повар - мясник - слесарь (тоже— рубит, но металл) - автослесарь - таксист – сатирик эстрадный (тоже "зубы заговаривает") - артист драмтеатра - артист балета и т.д.). Такие неожиданные связи между самыми разными профессиями свидетельствуют о том, что не следует ограничиваться только одним профессиональным выбором, ведь очень часто то, что Вы ищите в одной (только в одной!?) профессии, может оказаться в других, более доступных про­фессиях...

Опыт показывает, что обычно больше двух раз проводить игру не следует, т.к. она может наскучить игрокам.

Иногда сходство между профессиями носит почти юмо­ристический характер, например что, может быть общего между профессиями водитель троллейбуса и профессор в вузе? Оказывается и у того, и у другого есть возможность выступать перед аудиториями, да еще у водителя троллей­буса аудитории бывают пообширнее (сколько людей только в часы пик через салон троллейбуса проходит?..). Если школьники указывают на подобные, или даже на еще более веселые линии сходства между профессиями, то ни в коем случае нельзя их осуждать за такое творчество — это один из показателей того, что игра получается.

**5. Заключительное упражнение. «Профессии на букву».**

**Цель данного упражнения** — расширение у участни­ков знаний о мире профессионального труда или актуали­зация уже имеющихся знаний о профессиях.

Упражнение можно проводить в круге (примерно с 10— 15 участниками), а можно использовать и при работе с целым классом. Данная игровая методика очень компактна и занимает совсем от 5—7 до 10—15 ми­нут, носит разминочный характер. Процедура упражнения следующая (при работе в круге):

**Общая инструкция**: “Сейчас будет названа какая-то буква. Наша задача — показать, что мы знаем немало про­фессий, начинающихся с этой буквы, т.е. показать, на­сколько мы знаем мир профессий. Каждый по кругу будет называть по одной профессии на данную букву”.

**Комментарий**: Ведущий называет первую букву, а участники по оче­реди называют профессии. Если называется совершенно непонятная профессия, ведущий просит пояснить, о чем идет речь. Если игрок не может это объяснить, то считается, что профессия не названа и ход передастся следующему по очереди игроку (по более жестким правилам, тот, кто не смог назвать профессию, выбывает из игры и выходит на время из круга). При этом совсем не обязательно требовать от участников официальных (безукоризненно “правильных”) названий профессий, поскольку на данный момент ни один справочник не является исчерпывающим. Важно хотя бы приблизительно обозначить ту или иную профес­сиональную деятельность и суметь ответить на уточняю­щие вопросы.

Желательно больше 5—7 букв не предлагать, иначе игра перестанет казаться увлекательной. При проведении данной игровой методики начинать следует с простых букв, по которым легко называть профессии, по­степенно предлагая участникам более сложные буквы.

При работе с целым классом можно разбиться на 2—3 команды (например, но рядам) и уже таким образом выясните, какая команда является более эрудированной. При этом ведущий должен фиксировать успешность дейст­вий каждой команды на доске (например, каждый удачный ответ помечается плюсом, а неудачный — минусом), тогда игра станет более наглядной и интересной.

Опыт показывает, что у ведущего в данном упражнении имеются довольно большие возможности для ненавязчивой коррекции представлений учащихся о тех или иных про­фессиях.

**Домашнее задание: нарисовать возникающие ассоциации раскрывающие профессию мерчендайзер**

*Использованная литература.*

1.Савченко М.Ю. Профориентация.Личностное развитие.Тренинг готовности к экзаменам (9-11 класс).-М.: Вако,2006,240 с.

2. Психогимнастика в тренинге/ под реакцией Н.Ю. Хрящеой.- СПб.: «Речь». институт Тренинга,2001-256 ст.

|  |
| --- |
| [**Тренинг "Время выбирает нас"**](http://www.vashpsixolog.ru/areer-oriented-high-school/83-training-for-guidance/249-training-time-chooses-us) |

|  |
| --- |
| Профориентация школьников - Тренинги по профориентации |
| **Цель:**Формирование готовности учащихся самостоятельно планировать и реализовывать перспективы профессионального развития.  **Ход занятия:** **1. Приветствие.** **2. Упражнение "10 качеств".** Участникам раздается 10 карточек, на каждой из которых они должны написать по одному своему качеству (личностной особенности), а затем сами участники ранжируют карточки по значимости.  При обсуждении обратить внимание на то, какие характеристики у каждого из ребят преобладают – позитивные или негативные; что для каждого из них наиболее значимо; насколько ярко проявляются качества, стоящие по рангу на последних местах, хотел бы подросток избавиться от них?  **3. Упражнение "Ищу друга".**(Аналог игры "Резюме", когда составляется резюме при приеме на работу). Участникам дается задание написать объявление о поиске друга, показав себя в самом выгодном свете, чтобы с ним обязательно захотелось подружиться. Объявления складываются вместе и по очереди зачитываются ведущим. Участники стараются угадать, кто автор объявления. Например: "Ищу друга. Я человек открытый, общительный, лидер по натуре. Люблю делать другим приятное: дарить подарки, устраивать сюрпризы. Всегда приду на помощь в трудную минуту.  Обладаю хорошим чувством юмора. Вам будет приятно со мной дружить. Друг, отзовись!" При обсуждении обращается внимание на поиск и выделение позитивных характеристик. **4. Психогеометрический тест.** (Характеристика стиля личности, личные "профили" работы и профессии) Участникам предлагается выбрать из предложенных геометрических фигур (треугольник, квадрат, круг, кривая линия, прямоугольник) ту, которая, по их мнению, больше всего им соответствует. Затем выбор интерпретируется, согласно методике.  **Характеристика "треугольников"** "Треугольники" хорошо уравновешенны, они сконцентрированы на "верхушке":  целях, карьере и продвижении вперёд. У них сильно проявляются навыки лидерства, они быстро принимают решения и действуют. Часто характеризуются атлетическим сложением и любят соревноваться. Их сильной стороной является политическое маневрирование, они обладают способностью влиять на других. Иногда их описывают как "ролевые модели". Данной характерной чертой "треугольников" является стремление управлять и считаться "правыми". Людей этого типа часто больше интересует карьера, чем сама работа, и хотя они способны быстро принимать решения, в этих решениях обычно участвуют в первую очередь их собственные интересы. Они скорее лидеры команды, чем командные игроки.    **Характеристика "квадратов"** Квадрат – самая упорядоченная фигура. "Квадраты" упорно работают, привержены делу. Они ориентированы на детали и хорошо организованы, любят иметь дело с фактическими данными и склонны отвергать эмоции. Им нравится, когда их жизнь управляема и предсказуема. Наиболее сильные черты "квадратов" проявляются, когда они следуют чётко определённым инструкциям или завершают проекты. Их слабость проявляется в разработке собственных планов. Скажите им, что сделать, и они сделают. "Квадратов" нельзя отнести к тем, кто силён в принятии решений, пока их не вынудят к этому; иногда сопротивляются переменам, пока не соберут все факты и доказательства в поддержку необходимости перемен, да и вообще они чаще предпочитают поддерживать сложившееся положение. "Квадраты" не способны действовать в неупорядоченной обстановке. Их высокоразвитая аналитичность может вызывать ощущение отчуждённости и холодности, а любовь к деталям иногда ведёт к педантизму. **Характеристика "кругов"** "Круги" дружелюбны, заботливы, уравновешенны. Обычно такие люди склонны к коллективизму. Для них важны семья и друзья. Они стремятся угождать и стремятся к тому, чтобы все остались довольны. Они определённо являются командными игроками, которым не нравятся конфликты и которые заботятся о том, чтобы всё проходило гладко. Для "кругов" важно поддерживать хорошие отношения. Им от природы свойственно сочувствие, подлинная забота, а способность прислушаться к другим делает их весьма приятными в общении. С другой стороны, иногда "круги" слишком стараются угождать и не умеют говорить "нет". Окружающие часто пользуются или манипулируют ими. "Кругам" не нравится принимать непопулярные решения, вызывать расстройство или конфликт. Временами они затрачивают на других столько времени и энергии, что пренебрегают своими собственными потребностями. А когда что-то не получается, они склонны винить в этом самих себя. **Характеристика "загогулин" (кривых)** Форма загогулины символизирует творчество. "Загогулины" интуитивны, любят творчество, для них характерно мышление правым полушарием мозга. Они склонны к скачкам в мышлении и к действиям по внезапному вдохновению. Идея и картина в целом интересует их больше, чем подробности. Их увлекают новые концепции, им нравится мыслить в категориях будущего. Они от природы экспрессивны и способны вдохновлять других. Однако "загогулины" часто вносят дезорганизацию и проявляют забывчивость к деталям. Кроме того, иногда другим бывает трудно их понимать из-за скачкообразности мышления и неупорядоченности, вызывающих раздражение у представителей других форм. "Загогулина" не способна хорошо функционировать в жёстко упорядоченной обстановке. **Характеристика "прямоугольников"** "Прямоугольникам" свойственна некая текучесть. Они находятся во временном состоянии – в процессе жизненных реформ; исследуют свою текущую ситуацию или ищут что-то новое. "Прямоугольники" обучаются и растут, их возбуждает перспектива предстоящих изменений в жизни. Они открыты новым идеям и опыту, однако временами слишком легко соблазняются любыми новыми поветриями. "Прямоугольники" часто проявляют непоследовательность и путаность; иногда создаётся впечатление, что их личность меняется день ото дня, а поведение кажется совершенно непредсказуемым. К тому же они склонны к эмоциональным всплескам. **5. Упражнение "Шаг за шагом".** Участники друг за другом описывают день бизнесмена (продавца, врача и т.д.). Можно описать шаг за шагом день или всю карьеру, как рядового специалиста, так и выдающегося в той или иной деятельности. Например, первый участник описывает начало рабочего дня, последний – его завершение. Игра должна проходить динамично. Во время обсуждения обратить внимание на требования к профессии, на ее плюсы и минусы, на личностные качества, которые актуальны для данной профессии. **6.  Завершение. Упражнение "Корзина пожеланий".** Все желают друг другу что-то приятное и "бросают" свои пожелания в "корзину". Затем, на счет "три", опрокидывают "корзину пожеланий" на себя. |

**Тренинг по профориентации для 7-х классов**

**Цели:**

Повысить уровень осоз­нания участниками типического и специфического в про­фессиональной деятельности того или иного специалиста.

Повысить уровень ориентации в мире профессионального труда и лучшему осознанию особенно­стей профессий, связанных с престижностью.

**Упражнения**

**На профориентацию "Один день из жизни"**

Упражнение проводится в кругу. Количество играющих - от б-8 до 15-20. Время - от 15 до 25. минут. Основные этапы методики следующие:

Ведущий определяет вместе с остальными игроками, какую профессию интересно было бы рассмотреть. Напри­мер, группа захотела рассмотреть профессию "журналист".

Общая инструкция: "Сейчас мы совместными усилия­ми постараемся составить рассказ о типичном трудовом дне наш его работника - фотомодели. Это будет рассказ только из существительных. К примеру, рассказ о трудовом дне учителя мог бы быть таким: звонок - завтрак - звонок - урок - двоечники - вопрос - ответ - тройка - учительская - директор - скандал - урок - отличники - звонок -дом - постель. В этой игре мы посмотрим, на­сколько хорошо мы представляем себе работу фотомодели, а также выясним, способны ли мы к коллективному творче­ству, ведь в игре существует серьезная опасность каким - то неудачным штришком (неуместно названным "ради хох­мы", дурацким существительным) испортить весь рассказ.

Важное условие: прежде, чем назвать новое существи­тельное, каждый игрок обязательно должен повторить все, что было названо до него. Тогда наш рассказ будет воспри­ниматься как целостное произведение. Чтобы лучше было запоминать названные существительные, советую внима­тельно смотреть на всех говорящих, как бы связывая слово с конкретным человеком".

Ведущий может назвать первое слово, а остальные игроки по очереди называют свои существительные, обяза­тельно повторяя все, что называлось до них. Если игроков немало (6-8 человек), то можно пройти два круга, когда каждому придется называть по два существительных.

При подведении итогов игры можно спросить у участ­ников, получился целостный рассказ или нет? не испортил ли кто - то общий рассказ своим неудачным существитель­ным? Если рассказ получился путаным и сумбурным, то можно попросить кого - то из игроков своими словами рас­сказать, о чем же был составленный рассказ, что там про­исходило (и происходило ли?). Можно также обсудить, насколько правдиво и типично был представлен трудовой день рассматриваемого профессионала.

Опыт показывает, что игра обычно проходит достаточно интересно. Участники нередко находятся в творческом на­пряжении и могут даже немало уставать, поэтому больше двух раз проводить данное игровое упражнение не следует.

Вопросы:

1. легко ли вам было делать это упражнение?

2. Что понравилось, а что нет?

**На профориентацию** **"** **Самая - самая** **".**

Упражнение может проводится в круге или при работе с целым классом. Для круга количество участников от 6-8 до 10- 15. По времени упражнение занимает от 15 до 25-30 минут. Процедура упражнения включает следующие ос­новные этапы:

Инструкция: "Сейчас вам будут предлагаться некото­рые необычные характеристики профессий, а вы должны будете по очереди называть те профессии, которые, по ва­шему, в наибольшей степени данной характеристике под­ходят. К примеру, характеристика - самая денежная профессия, - какие профессии являются самыми - самыми денежными?. . ".

Ведущий называет первую характеристику, а участни­ки сразу же по очереди (по кругу) предлагают свои вариан­ты. Если у кого - то возникают сомнения, что названа самая - самая (или близкая к самой - самой), то можно зада­вать уточняющие вопросы.

Далее называется следующая характеристика и т. д. Всего таких характеристик должно быть не более 5-7.

Важным элементом данного игрового упражнения явля­ется обсуждение. Ведущий должен проявить уважение к мнениям различных участников, поскольку оценки могут (и должны) быть субъективными. Тем временем, выделение некоторых "самых - самых" профессий должно опираться на объективные знания о них. К примеру, если называется са­мая денежная профессия - депутат, то можно уточнить у школьника, а знает ли он, сколько зарабатывают депутаты (по сравнению с другими высокооплачиваемыми професси­ями)? Можно в ходе обсуждения совместными усилиями определить, какую профессию вообще можно считать де­нежной и т. п.

Для того, чтобы упражнение проходило более ее интересно, ведущий обязательно должен заранее отобрать наиболее необычные характеристики профессий, которые должны заинтриговать участников. Это могут быть, например, та­кие характеристики: "самая зеленая профессия", "самая сладкая профессия", "самая волосатая профессия", "самая неприличная профессия", "самая детская профессия", "са­мая смешная профессия" и т. д. В определенном смысле дан­ное упражнение близко к известной игре "ассоциации", поскольку участники фактически должны проассоциировать профессии с необычными характеристиками.

Вопросы:

1. легко ли вам было делать это упражнение?

2. Что понравилось, а что нет?

**Упражнение на завершение**

*Инструкция:* «Сядьте так, чтобы вам было удобно. Закройте глаза и вспомните все, что вы делали сегодня на занятии в обратном порядке, начиная с того момента, как я закончу говорить. Постарайтесь вспомнить как можно подробнее все, что происходило с вами в течение дня, ничего не объясняя и не интерпретируя".

Упражнение проводится, как правило, в конце работы, перед тем как участники будут высказывать свои впечатления. Его выполнение позволяет лучше запомнить и структурировать приобретенный опыт.