

ТРЕНИНГ: НА ПОРОГЕ ВЗРОСЛОЙ ЖИЗНИ

Цель: Активизация процесса формирования психологической готовности подростков к профессиональному самоопределению.

Ход занятия:

1. Приветствие.

2. Информационный блок

Ведущий: В мире есть мало вещей, которые мы не можем выбрать. К ним относятся историческая эпоха, в которой мы живем, наши родители, события раннего детства. Все остальное в жизни в той или иной мере зависит от нашего выбора. И одним из наиболее ответственных, определяющих нашу судьбу, является выбор профессии. И есть смысл отнестись к этому как можно более серьезно. Для того, чтобы правильно выбрать профессию, нужно ориентироваться в трех вещах.

- Во-первых, определить, каковы Ваши профессиональные интересы и склонности. Кратко мы назовем их словом "**хочу**".
- Во-вторых, оценить, каковы Ваши профессионально важные качества: здоровье, квалификация и способности, которые определяют, в конечном счете, Вашу профессиональную пригодность и возможности. Проще говоря, ответить на тот вопрос, какое у вас "**могу**".
- В-третьих, узнать, какие профессии пользуются спросом на рынке труда, какие из них перспективные, по каким профессиям надо готовить специалистов, т.е. что сегодня обществу "**надо**".

Если совместить все эти три компонента, то профессиональный выбор будет удачен, и отдача от такого человека в процессе его трудовой деятельности составляет, как показали исследования, все 100%. Если же нет интереса к профессии, то 85%. А если нет интереса и способностей, а есть только отдельные умения и навыки в области профессиональной деятельности, то полезная отдача от такого человека лишь 30%.

3. Упражнение «Мои достоинства, мои недостатки».

Инструкция: Заполните таблицу, учитывая свои достоинства и недостатки, а также запишите возможности, которые есть у вас благодаря вашим достоинствам и те ограничения, которые вытекают из-за ваших недостатков.

Мои достоинства:	Мои недостатки:
1	1
2	2
3...	3...
Мои возможности:	Ограничения
1	1
2	2
3...	3...

Ведущий предлагает подумать подросткам, как лучше преодолеть свои недостатки и тем самым расширить для себя мир возможностей.

4. Упражнение "Ассоциации".

Инструкция: Попрошу одного из вас назвать любую профессию. Кто сидит слева от него пусть назовет ассоциацию к данной профессии и свой вариант профессии. Следующий участник продолжит упражнение и озвучит возникшую у него ассоциацию и новую профессию и т.д.

5. Информационный блок 2.

Ведущий: Существуют определенные правила выбора профессии. Знание того, что вы хотите, и понимание того, как этого добиться – ключ к успеху.

1. Изучите как можно больше профессий. Определите, какие профессии и специальности необходимы сегодня.
2. Изучите глубже самого себя, разберитесь в своих склонностях и способностях, особенностях своего характера и физических возможностях.
3. Выберите наиболее привлекательную профессию.
4. Подробно изучите выбранную профессию.
5. Сравните полученные знания о профессии со своими профвозможностями, посоветуйтесь с родителями, учителями, врачом.
6. Если есть какие-либо ограничения для реализации именно данной профессии, имейте запасной вариант.
7. Приняв решение, не отступайте перед трудностями. Будьте настойчивы в достижении намеченных целей.

6. Упражнение "Менялки".

Инструкция: В мире насчитывается огромное количество профессий, одни возникают, другие устаревают. Выделяются 5 типов профессий: человек-природа, человек-техника, человек-человек, человек-знаковая система, человек – художественный образ (участники занятия получают таблички с одним из перечисленных типов профессий). Я называю профессию, а вы пересаживаетесь (меняетесь местами): те, кто считает, что данная профессия относится к типу профессий, лист с названием которой вы держите в руках.

7. Рефлексия "Прогноз погоды"

Каждый участник рассказывает о своем эмоциональном состоянии на данный момент языком "прогноза погоды", т.е. говорит о том, какими погодными признаками можно охарактеризовать его душевное состояние: какому времени года соответствует? Пасмурно или ясно? Ветрено или тихо? Есть ли осадки? Какое время суток? Какая температура? (при определении температуры задается жесткое условие – определить температуру в интервале от 0 до +10 °C).

Затем каждый участник поочередно (по часовой стрелке) повествует о своем душевном, эмоциональном состоянии, последний признак этого состояния (температуру) педагог фиксирует маркером (мелом) на листке бумаги (доске).

После того как высказались все участники, педагог соединяет все отметки температуры в график. Когда график построен, педагог приглашает участников взаимодействия проанализировать его, высказать свои эмоции по отношению к проведенному занятию.