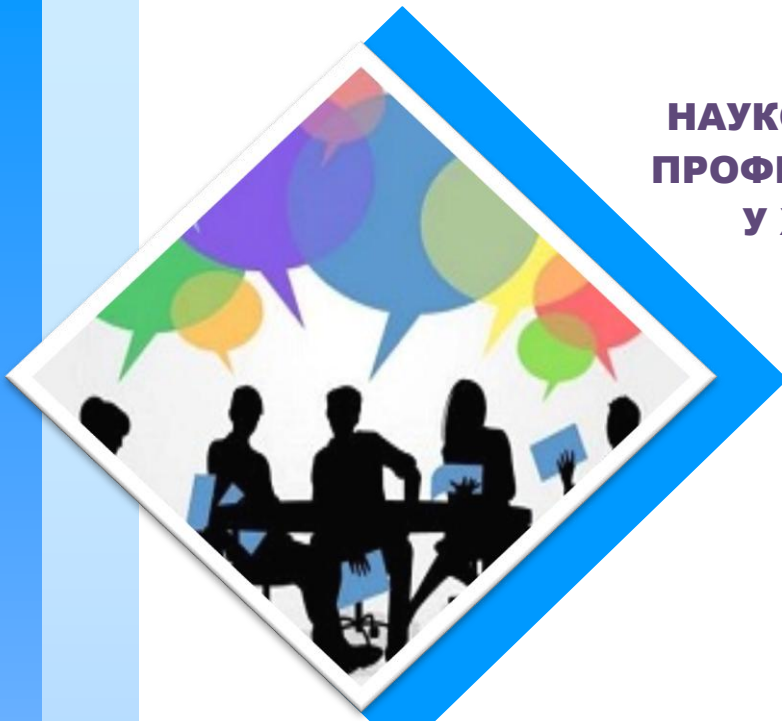


**НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ ЦЕНТР
ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОЇ ОСВІТИ
У ХАРКІВСЬКІЙ ОБЛАСТІ**



**ВИКОРИСТАННЯ
ТРЕНІНГОВИХ
ТЕХНОЛОГІЙ
ДЛЯ
МОДЕРНІЗАЦІЇ ЗМІСТУ
ДІЯЛЬНОСТІ ЦЕНТРІВ
КАР'ЄРНОГО РОЗВИТКУ**



НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ ЦЕНТР ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОЇ
ОСВІТИ У ХАРКІВСЬКІЙ ОБЛАСТІ

**ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНІНГОВИХ
ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ МОДЕРНІЗАЦІЇ ЗМІСТУ
ДІЯЛЬНОСТІ ЦЕНТРІВ
КАР'ЄРНОГО РОЗВИТКУ**

Харків – 2021

Друкується за рішенням науково-методичної ради НМЦ ПТО у Харківській області від 01.03.2021, протокол № 1.

МАРИНКА-СИРОМЯТНІКОВА О.В., методист НМЦ ПТО у Харківській області;

ВИШНЕВСЬКА Л.В., практичний психолог ДПТНЗ «Харківське вище професійне училище сфери послуг».

Використання тренінгових технологій для модернізації змісту діяльності центрів кар'єрного розвитку. – Харків: НМЦ ПТО у Харківській області, 2021. – 64 с.

Рецензент:

Наталія СОЛОГУБ, заступник директора з навчально-методичної роботи Науково-методичного центру професійно-технічної освіти у Харківській області

ВСТУП

Сучасний ринок праці вимагає від закладів освіти не тільки грамотно підготовлених фахівців, а й тих хто володіє професійними компетенціями, характеризує себе як особистість, володіє практичним досвідом. Саме це завдання вирішують центри кар'єрного розвитку при закладах професійної (професійно-технічної) освіти (далі — ЗП(ПТ)О).

Одним із головних напрямків діяльності центрів кар'єрного розвитку є допомога в підготовці ЗП(ПТ)О конкурентоспроможного кадрового потенціалу, грамотних фахівців, які на високому рівні володіють професійними компетенціями, характеризують себе як особистість та володіють практичним досвідом. Значна частина майбутніх фахівців мають певні труднощі у визначенні шляхів кар'єрного зростання, не володіють здатністю окреслення шляхів подальшого розвитку власного професійного майбутнього, навичками їх реалізації у практичній діяльності. Особливого знання набуває необхідність формування у майбутніх фахівців уявлень про перспективи подальшої кар'єри.

У зв'язку з цим існує необхідність підготовки кваліфікованих робітників зі сформованою кар'єрною компетентністю, тобто динамічним інтегративним утворенням, що уможливує планування кар'єрного розвитку індивіда у межах професійної діяльності. Майбутнім фахівцям важливо не тільки засвоїти професійні знання, набути умінь, навичок і способів діяльності, а й бути обізнаним зі своїми індивідуально-психологічними особливостями (задатки, здібності, пріоритетні ціннісні орієнтації, світоглядні уявлення й позиції), володіти інформацією про затребувані у регіоні вакансії, вимоги роботодавців до шукачів, фірмові тренди тощо.

Основу учнівського контингенту в ЗП(ПТ)О становлять особи старшого шкільного віку, який вікова психологія називає періодом юності. Він характеризується виразною індивідуальною активністю, захопленням сьогоденням водночас із дедалі чіткішою орієнтацією на майбутнє.

Молода людина перебуває на порозі дорослого, самостійного життя, прагне зрозуміти своє призначення. Важливою характеристикою юнацтва є його схильність до творчих мрій, коли у своїх фантазіях і раціональних побудовах майбутнього переживається власний імовірний творчий шлях, плануються можливості самовизначення.

Вибір професії — один із головних моментів у житті людини. Це, по суті, вибір життєвого шляху, подальшої долі. Важливим виступає те, що дівчина або юнак, не володіючи необхідним досвідом, повинні зробити правильний вибір, який би відповідав інтересам, здібностям, можливостям і вимогам професії до

особи кандидата. Усвідомлений вибір професії впливає на подальше життя, визначає успішність самореалізації, соціалізації, кар'єрного і професійного зростання.

Професійне самовизначення — це не лише питання працевлаштування, матеріального забезпечення майбутнього життя, а й суто глибинне, внутрішнє самопізнання, самотворення, самореалізація.

Допомогти молодій людині зорієнтуватися в такій складній ситуації покликаний педагогічний колектив ЗП(ПТ)О, зокрема соціально-психологічна служба, яка бере на себе важливу роль у вивченні, виявленні, корегуванні, розвитку інтересів, здібностей, можливостей тощо.

Отже, на перший план виходить організація діяльності центрів кар'єрного розвитку, які безпосередньо покликані допомогти в реалізації системного підходу до підготовки молоді до життя і діяльності в конкурентному та динамічному світі.

Однією з основних задач діяльності центру кар'єрного розвитку є сприяння активізації профорієнтаційної діяльності, де робота психологів носить тривалий системний характер.

Загалом, під професійною орієнтацією ми розуміємо діяльність, спрямовану на: пробудження у випускників школи інтересу до певної професії або кола професій і їх свідомий вибір, формування і закріплення професійного інтересу; оволодіння суміжними професіями; отримання високої кваліфікації, набуття майстерності в роботі та побудова кар'єри.

Професійна орієнтація містить декілька взаємопов'язаних етапів:

- перший етап — «Моє професійне майбутнє» — професійне інформування, консультування, професійний діагностичний відбір;
- другий етап — «Я і моя професія» — професійна підготовка;
- третій етап — «Моя майбутня кар'єра» — професійна адаптація.

Одним з ефективним напрямків реалізації професійної орієнтації на кожному із зазначених етапів є використання тренінгових технологій.

Тренінг — це запланований процес модифікації стосунків, знання чи поведінкових навичок того, хто навчається, через набуття навчального досвіду з тим, щоб досягти ефективного виконання в одному виді діяльності або в певній галузі.

Під час тренінгу створюється неформальне, невимушене спілкування, яке відкриває перед групою безліч варіантів розвитку та розв'язання проблеми, заради якої вона зібралася. Як правило, учасники в захваті від тренінгових методів, тому що ці методи роблять процес навчання цікавим.

Тренінгові форми навчання повністю охоплюють весь потенціал учнів: рівень та обсяг її компетентності (соціальної, емоційної та інтелектуальної), самостійність, здатність до прийняття рішень, до взаємодії тощо.

Так само, як і будь-яке навчальне заняття, тренінг має певну мету:

- інформування та набуття учасниками тренінгу нових професійних навичок та умінь;
- опанування нових технологій у професійній сфері;
- зменшення чогось небажаного (проявів поведінки, стилю неефективного спілкування, особливостей реагування тощо);
- зміна погляду на проблему; на процес навчання аби зрозуміти, що він може давати наснагу та задоволення;
- підвищення здатності учасників до позитивного ставлення до себе та життя;
- пошук ефективних шляхів розв'язання поставлених проблем завдяки об'єднанню в тренінговій роботі різних фахівців, які впливають на розв'язання цих проблем; активізація громадськості щодо розв'язання актуальних проблем;
- здобуття альтернативної громадянської освіти.

Тренінг має певні складові: тренінгова група; тренінгове коло; приміщення та приладдя для тренінгу; тренер; правила групи; атмосфера взаємодії та спілкування; інтерактивні методи навчання; структура тренінгового заняття; оцінювання ефективності тренінгу.

Практикується використання таких видів тренінгових вправ: організаційні; мотиваційні; комунікативні; креативні; розвитку когнітивних процесів; рефлексивні.

Отже, тренінгові технології з їх унікальними можливостями мотивувати, стимулювати, створювати ситуації успіху, забезпечувати особистісне та професійне зростання, формування й розвиток необхідних якостей, застосовувати інтерактивні методи й поєднувати форми колективної, групової та індивідуальної роботи, стають на сьогодні одними з провідних технологій навчання.

Вважаємо, що тренінг — перспективна технологія навчальної діяльності учня. Тренінгові програми повинні враховувати не тільки цілі і задачі, а індивідуально-психологічні, вікові особливості підлітків.

ПЕРШИЙ ЕТАП — «Моє професійне майбутнє».

Націлений на розвиток у абітурієнтів інтересу до світу професій. Весь інформаційний матеріал направлений на формування в учнів необхідних знань про професії та про свій внутрішній світ. І дуже важливо, щоб ці знання

допомагали їм прийняти обґрунтовані рішення щодо питань професійного самовизначення.

Тренінгові заняття рекомендовані для використання на I етапі:

- «Обираємо професію разом»;
- «Моя професія — моє майбутнє».

Очікувані результати тренінгової роботи на даному етапі: позитивне відношення до праці і первинне зацікавлення майбутньою професією. А також, розраховуємо на те, що в цей момент у школярів може сформуватися необхідний стійкий інтерес до обраної професії, маршрут в оволодінні нею, усвідомлення вимог професії.

ДРУГИЙ ЕТАП — «Я і моя професія».

Відбувається актуалізація в учнів значущості професійної діяльності, надання допомоги в усвідомленні ними своїх інтересів, можливостей, здібностей. В результаті з'являється стійкий професійний намір опанувати обрану професію. Для того, щоб фахівець продуктивно працював, необхідний інтерес до обраної професії, тобто спрямованість на її успішне опанування внаслідок усвідомлення суспільної та особистої значущості й емоційної привабливості. Учні, не зважаючи на те, що вже зробили свій професійний вибір та отримують освіту за певною професією, достатньо часто не усвідомлюють ким вони будуть в майбутньому, де вони будуть працювати, та чи будуть взагалі працювати за фахом.

Тому важливого значення набуває професійна психологічна орієнтація для:

- виявлення компетенцій, здібностей, інтересів, особистісних якостей і установок, а також мотивації учнів до подальшого професійного та кар'єрного розвитку;
- самопізнання, самовизначення, розвитку здібностей і навичок;
- вибору успішної професійної траєкторії і найбільш відповідного типу компанії;
- планування і побудови своєї кар'єри;
- сприяння у працевлаштуванні;
- оцінки професійно важливих якостей особистості, де вони будуть найбільш затребувані, успішні, зможуть максимально ефективно використовувати отримані знання і розкрити свій потенціал.

Профорієнтаційна робота в закладах професійної (ПТ) освіти має враховувати, з одного боку, схильності людини, з другого — тенденції розвитку суспільства, господарсько-економічної системи, які потребують професійно мобільних кадрів, здатних до конкурентної боротьби за робоче місце, підвищення кваліфікації, а за потреби — перекваліфікації. Свідомий

вибір професії передбачає обізнаність учнів про неї, їх особливості, здатність порівняти свої можливості з професійними вимогами, врахувати потреби суспільства та ринку праці. Головне завдання професійної орієнтації як частини соціального самовизначення особистості полягає у формуванні в учнів позитивного ставлення й інтересу до різних видів професійної діяльності та психологічної готовності до активного вибору конкретної професії відповідно до їхніх інтересів, покликання, здібностей.

Тренінгові заняття рекомендовані для використання на II етапі:

- «Самопізнання свого потенціалу: Пізнай себе — і ти пізнаєш світ»;
- «Образ «Я» та темперамент».

На наш погляд, ця комплексна тренінгова робота може цілеспрямовано вирішувати завдання психологічного супроводу етапу становлення професіонала.

ТРЕТІЙ ЕТАП — «Моя майбутня кар'єра».

Надається комплекс профорієнтаційних послуг у вигляді профдіагностичних заходів, занять і тренінгів щодо планування кар'єри.

У рамках третього напрямку учням необхідно мати певні компетенції: уміння аналізувати світ професій; уміння аналізувати свої можливості та обмеження в ситуації професійного вибору; володіння стратегіями пошуку роботи і пошуку доріг професійної самореалізації.

Особливого значення набуває професійна адаптація. Сучасна система підготовки молоді до професійної діяльності передбачає орієнтування та набуття ними вмінь швидкого пристосування до нових умов роботи. Професійна адаптація являє собою процес активного входження учня в професію, пристосування його до змісту своїх професійних обов'язків, режиму організації праці, до вимог виробництва. Іншими словами, професійна адаптація — це досягнення в оптимальні строки певного кваліфікаційного рівня.

Тренінгові заняття, рекомендовані для використання на III етапі:

- «Побудова кар'єри та професійний розвиток».

Тренінгом враховано, що психологічним критерієм успішного проходження етапу адаптації на робочому місці є: особистісна самовизначеність, ототожнення особистості учня з майбутньою професією, формування готовності до неї, розвиток здібностей до професійної самопрезентації, яка визначається високою самооцінкою, впевненістю в собі, відчуттям особистісного контролю, низькою соціальною тривожністю.

Отже, використання тренінгових технологій в роботі центрів кар'єрного розвитку є ефективним рішенням, яке допоможе сформувати психологічно

зрілу, всебічно та гармонійно розвинену особистість, яка, опираючись на здобуті під час навчання знання, прагне максимально реалізувати свої фахові уміння, практичні навички та творчі здібності для досягнення успіху в професійній сфері.



Тренінгове заняття
«ОБИРАЄМО ПРОФЕСІЮ РАЗОМ»



Мета: ознайомлення учнів із способами вибору професій, інформування про якості, які притаманні людям тих або інших професій, допомога у визначенні своїх інтересів і здібностей.

Програма тренінгу:

1. Знайомство та прийняття правил тренінгу.
2. Інформування учнів та первинна діагностика.
3. Розбір умов ситуації вибору.
4. Заключний етап.

Обладнання: стенди класифікації професій, тестові бланки, листи А1, маркери.

Психолог: Я хочу поговорити з вами про вибір професії. Думаю, кожен з вас погодиться, що це дуже важливий і відповідальний процес. Негативні наслідки неправильно обраної професії стосуються як самої людини, так і всього суспільства в цілому.

Звичайно, успішне вирішення проблеми вибору майбутньої професії залежить від багатьох обставин життя молодшої людини. Але провідну роль тут відіграє вміння правильно планувати своє життя, будувати життєвий прогноз, передбачати можливі наслідки власних рішень і вчинків. Метою нашої сьогоднішньої роботи є розвиток названих умінь.

ЗНАЙОМСТВО ТА ПРИЙНЯТТЯ ПРАВИЛ РОБОТИ

Психолог: Нас з вами чекає цікава і дуже серйозна робота. Вона вимагає від кожного з нас осмисленості, готовності до співпраці. Саме від цих факторів залежатиме успішність нашої роботи у цілому, а головне — значимість тієї користі для кожного з нас, що ми зможемо отримати на виході. Отже, головним принципом затверджується: з одного боку — ваша особиста активність, з іншого — активність всієї групи у цілому, тобто групова взаємодія та взаємодопомога. Якщо ви приймаєте такі умови роботи, почнемо!

Правила заздалегідь записуються на аркуші ватману та після прийняття групою, закріплюються на видному місці.

Список правил:

1. Уважно слухати один одного.
2. Не перебивати мовця.
3. Поважати думку один одного.
4. Активність.
5. Правило «стоп».
6. Я — висловлювання.

І почнемо ми зі знайомства.

1.Вправа — знайомство: «Я готовий працювати!»

Ведучий: Давайте, кожен з нас передасть своє ім'я по колу. Представляючись, ви можете називати будь-яке ім'я, можливо, це буде ваше прізвисько, псевдонім. Головне, щоб воно вам подобалося. У знак вираження готовності активно працювати протягом заняття, тобто у знак прийняття озвучених мною умов, одночасно з поданням свого імені ми будемо тиснути один одному руки.

2.Інформаційне повідомлення

Психолог: Тепер давайте визначимо значення вживання поняття «професія»:

- область докладання сил людини як суб'єкта праці;
- спільність людей — професіоналів;
- підготовленість людини, що дозволяє виконувати певну роботу;
- сам процес реалізації трудових функцій.
- професія об'єднує групу споріднених спеціальностей.

Професії поділяють за:

- *предметом праці* (наприклад, технологічні: предмет праці — технічні системи, матеріали, енергія; або: предмет праці — люди, групи, колективи);
- *цілями праці* (діагностичні, перетворюючі, пошукові);
- *засобами здійснення* (ручного ремесла, машино-ручного, із застосуванням автоматизованих систем);
- *умовами роботи* (з комфортним мікрокліматом, на відкритому повітрі в будь-яку погоду, в умовах підвищеної відповідальності, з незвичайними умовами тощо).

Існує ще одна класифікація — схильність до одного з типів професій:

- П** — «людина — природа»;
- Т** — «людина — техніка»;
- Ч** — «людина — людина»;
- З** — «людина — знак»;
- Х** — «людина — художній образ».

1. «Людина — природа».

Вас, очевидно, можуть зацікавити професії, які пов'язані з об'єктами живої природи: тваринний світ, рослини, мікроорганізми.

Людині, яка обирає професію типу «людина — природа», необхідні любов до тварин і рослин, гарну уяву, спостережливість, фізична витривалість, висока працездатність.

Приклади професій цього типу: агроном, біолог, біохімік, механізатор, садівник, тваринник, тепличник, птахівник, зоотехнік, ветеринар, семеновод, ботанік та ін.

2. «Людина — техніка».

Вас, очевидно, можуть зацікавити професії, пов'язані з різними технічними системами, машинами, механізмами, апаратами.

Людині, яка обирає професію типу «людина - техніка», необхідні фізична і психологічна витривалість, гарне зорове і слухове сприйняття, розвинене образне й просторове мислення, хороша координація рухів.

Приклади професій цього типу: шофер, токар, слюсар, інженер-конструктор, кіномеханік, інженер-радіотехнік, інженер-будівельник тощо.

3. «Людина — людина».

Вас також можуть зацікавити професії, які пов'язані з навчанням, вихованням, обслуговуванням людей, з керівництвом людьми.

Людині, яка обирає діяльність такого типу, необхідні високі моральні якості, ввічливість, витримка, загальна культура, доброзичливість, уважність, комунікабельність. Професії цієї групи вимагають від людини умінь встановлювати і підтримувати контакти з людьми, розуміти людей, розбиратися в їх особливості, підготовки до якої-небудь галузі виробництва, науки, техніки, мистецтва.

Приклади таких професій: працівник медицини, юрист, працівник культури, педагог, тренер, журналіст, працівник сфери обслуговування та ін.

4. «Людина — знакова система».

Вас, очевидно, можуть зацікавити групи професій, праця в яких спрямована на обробку інформації, представлені у вигляді умовних знаків, цифр, формул, текстів, графіків, на створення систем умовних знаків, на оформлення документів і схематичне зображення об'єктів.

Людині, яка обирає професію типу «Людина — знакова система», необхідні стійка увага, гарна пам'ять, акуратність, дисциплінованість, посидючість, здатність до логічного мислення.

Приклади професій цього типу: програміст, складач, касир, економіст, геодезист, бухгалтер, телеграфіст, бібліограф, фармацевт, вчений-теоретик і інші.

5. «Людина — художній образ».

Вас, мабуть, можуть зацікавити професії, спрямовані на мистецькі об'єкти або умови їх створення. Сюди відносяться спеціальності, пов'язані з образотворчою, музичною, літературно-художньою, акторсько-сценічною діяльністю.

Професії типу «людина — художній образ» вимагають розвиненого художнього смаку, уяви, фантазії, емоційності, спостережливості, здібностей до художньої творчості.

Приклади професій цього типу: художник-оформлювач, музикант, фотограф, ювелір, ретушер, хореограф, маляр, вишивальниця, різьбяр по дереву, архітектор, садівник та ін.

3. Вправа «Ланцюжок професій»

Мета вправи: розвиток в учнів уміння виділяти загальне у різних видах трудової діяльності (15 хв.)

Інструкція: Зараз ми по колу побудуємо "ланцюжок професій". Я назву першу професію, наприклад, металург, наступний назве професію, яка у чомусь близьку до неї, наприклад, кухар. Наступний — близьку до кухаря і т.д.

Важливо, щоб той, хто називає, зміг пояснити в чому схожість названих професій, наприклад, і металург, і кухар мають справу з вогнем, з високими температурами, з печами.

У ході гри ведучий іноді ставить уточнюючі питання: "У чому ж схожість вашої професії з тільки що названої?" Остаточне рішення про вдало названу професію приймає група.

Обговорення:

При обговоренні гри важливо звернути увагу учасників, що між різними професіями іноді виявляються найцікавіші подібності. Наприклад, на початку ланцюжка називаються професії, пов'язані з металообробкою (як у нашому прикладі), в середині — з автотранспортом, а в кінці — з балетом.

(Приклад подібного ланцюжка: металург — повар — м'ясник — слюсар (теж рубає, але метал) — автослюсар — таксист — сатирик естрадний (теж «зуби заговорює») — артист драмтеатру — артист балету і т.ін.)

Такі несподівані зв'язки між різними професіями свідчать про те, що тим людям, які обрали свій професійний шлях, не слід обмежуватися тільки одним вибором. Те, що шукає людина в одній (тільки в одній!) професії, може опинитися в інших, більш доступних.

4. Вправа «Дуже — дуже»

Мета гри: у веселій формі розширити знання учасників про світ професій або актуалізувати вже наявні знання про них (15 хв.)

Назвіть професії:

— зелена (*садівник, лісник, квітникар-декоратор...*)

— солодка (*кондитер, продавець у кондитерському відділі...*)

— грошова (*банкiр, тенісист, боксер...*)

- естетична (*перукар, візажист, манікюрник...*)
 - дитяча (*вихователь, педіатр, вчитель...*)
 - смішна (*клоун, пародист...*)
 - компанійська (*журналіст, екскурсовод, тренер, вчитель, масовик-вистівник...*)
 - відповідальна (*санер, хірург, розвідник, політик, психолог...*)
- Обговорення гри.

5. Вправа «Хочу, можу, треба»

Мета вправи: спрямувати на аналіз ситуації професійного самовизначення. Змусити замислитися над проблемною ситуацією та в цілому спонукати учасників до активного пошуку рішення позначених проблем.

Психолог: Хочу запропонувати вам зараз на цьому ватмані маркером написати ту професію, якій ви хотіли б присвятити себе.

Ми не випадково поставили наголос на словах «хотіли б». Справа в тому, що при виборі професії необхідно керуватися не тільки сферою «хочу», але і сферами «можу» і «треба».

При правильному виборі індивідуальні особливості людини збігаються з вимогами професії. Тобто сфери «хочу» і «можу» не суперечать, а доповнюють один одного. Що ж таке сфера «треба»? Це вимоги, пропоновані ринком праці або особливими особистими обставинами, тобто затребуваність професій, з одного боку, і обмеження життєвих обставин — з іншого. Хто-небудь може привести приклад затребуваних на даний момент професій? А хто зможе навести приклад життєвих обставин, що обмежують вибір професії? (*Якщо у учасників виникають труднощі, психолог наводить приклади.*)

Психолог: Перед вами бланки. Зазначте, будь ласка, ким би ви хотіли бути, потім дайте собі відповідь на питання: а чи є у вас для цього необхідні вміння на даний момент. Якщо ні, то чи дозволяють ваші психофізіологічні можливості їх придбати.

Далі подумайте та напишіть для себе, які професії зараз затребувані, чи є затребуваною обрана вами професія. Чи немає якихось особливих обставин, які можуть перешкоджати займатися обраним вами видом діяльності. Якщо є, то позначте їх.

Психолог: Ми переконалися, наскільки нелегко вирішувати питання про вибір професії. Профорієнтація покликана допомогти людині правильно вирішити проблему професійного вибору. Професійна орієнтація являє собою вибір професії, що найбільше відповідає індивідуальним особливостям, схильностям і здібностям людини.

На допомогу людині були розроблені спеціальні тести, які можуть допомогти дізнатися і зрозуміти себе. Один з таких тестів я хочу вам зараз запропонувати.

6. Далі пропонується диференційно-діагностичний опитувальник (тест Е.Климова) (Додаток 1)

В її основу покладена схема класифікації професій, відповідно до якої всі професії діляться на п'ять груп з предмета праці: "людина - природа", "людина - техніка", "людина - людина", "людина - знакова система", "людина - художній образ".

Психолог: Спробуємо розібратися, як співвідноситься сфера вашого "хочу" зі сферою "можу". Для цього необхідно чітко усвідомлювати те, які вимоги до нас пред'являє та чи інша професія.

7. Вправа «Світ професій і професійні вимоги»

Психолог: Зараз я прошу вас розділитися на дві групи (кожній групі видається бланк для заповнення таблиці). Для виконання вправи ми скористаємося ватманом, на якому кожен з вас напише бажану їм професію (тобто тут будуть написані ваші "хочу").

Зараз кожна команда колективно повинна заповнити таблицю. У перший стовпчик таблиці запишіть кілька прикладів ваших "хочу".

Обговоріть всередині групи і виберіть їх самостійно.

Трьох професій для розбору достатньо. У другому стовпчику перелічіть вимоги, запропоновані професією до людини. У третьому — виділіть природні передумови, необхідні для успішного виконання виділених типів професій. Кожна група колективно заповнює таблицю, обговорюючи всередині групи всі пов'язані із цим питання.

Отримані таблиці виносяться на загальне обговорення.

Перевіряється правильність та точність їх заповнення. Психолог коментує результати, уточнює, наскільки учасники легко співвідносили професії з вимогами.

ЗАКЛЮЧНИЙ ЕТАП

8. Групова рефлексія.

Ведучий: На сьогоднішньому занятті ми з вами доторкнулися до дуже важливої проблеми — вибору професії. Це відповідальне та серйозне рішення. На правильність буде впливати: наскільки активно ми отримуємо інформацію про цікавий для вас вид діяльності, чи вміємо зважити всі «за» і «проти», планувати, будувати життєвий прогноз, вчитися передбачати можливі наслідки своїх рішень. (Додаток 2).

Тепер ми знаємо, наскільки важливо керуватися при виборі професії не тільки сферою нашої "хочу", але і сферами "можу" і "треба". Для цього необхідно чітко усвідомлювати свої професійні уподобання (ми їх виявили за допомогою методики ДО), те, які вимоги до нас пред'являє та чи інша професія, те, які вимоги висуває до нас ринок праці, а, можливо, є якісь життєві обставини, що обмежують вибір професії. Я бажаю вам успіхів.

Учасникам надається можливість висловитися, сказати про те, що вони отримали від проведеного заняття. Простежити, чи змінився варіант вибору професії у процесі заняття від початкової до завершальної стадії.

Психолог: Нехай кожен з вас назве зараз себе як майбутнього професіонала у тій області, яку він вважає найбільш придатною для себе, тобто за бажанням озвучить свій вибір. Можливо, ви прийшли до висновку, що вибір вам ще належить, можливо, він змінився, можливо, став міцнішим.

ДИФЕРЕНЦІЙНО-ДІАГНОСТИЧНИЙ ОПИТУВАЛЬНИК (ДДО)**Є.О. Клімова**

Мета: Діагностика схильностей та професійних інтересів старшокласників (для відбору згідно з класифікацією типів професій)

Зміст методики: у кожній із 20 пар запропонованих видів діяльності виберіть тільки один вид і у відповідній клітинці листка відповідей поставте знак «+». Час обстеження необмежений. Над запитаннями не потрібно довго задумуватися, зазвичай на виконання завдання потрібно 20-30 хв Інструкція: «Припустимо, що після відповідного навчання Ви зможете виконувати будь-яку роботу. Та якби Вам довелось вибирати із двох можливостей, якій би роботі Ви віддали перевагу?»

ОПИТУВАЛЬНИК

| | | | |
|----|--|----|--|
| 1а | Доглядати за тваринами | 1б | Обслуговувати машини, прибори, (слідкувати, регулювати) |
| 2а | Допомагати хворим людям | 2б | Складати таблиці, схеми, програми для обчислювальних машин |
| 3а | Слідкувати за якістю книжкових ілюстрацій, плакатів, художніх листівок, аудіо-відеокасет | 3б | Слідкувати за станом, розвитком рослин |
| 4а | Обробляти матеріали (дерево, тканину, залізо, пластмасу тощо) | 4б | Доводити товари до споживача, рекламувати, продавати |
| 5а | Обговорювати науково-популярні книги, статті | 5б | Обговорювати художні книги (або п'єси, концерти) |
| 6а | Вирощувати молодняк (тварин певної породи) | 6б | Переконувати однолітків, знайомих у виконанні будь-яких дій (трудових, навчальних, спортивних) |
| 7а | Копіювати малюнки, зображення (або налагоджувати музичні інструменти) | 7б | Керувати будь-яким вантажним чи транспортним засобом, трактором, тепловозом тощо |
| 8а | Повідомляти, роз'яснювати людям потрібну їм інформацію (в бюро довідок, на екскурсії тощо) | 8б | Оформляти виставки, вітрини (або приймати участь в підготовці п'єс, концертів) |
| 9а | Ремонтувати речі, вироби (одяг, техніку), житло | 9б | Шукати і виправляти помилки в текстах, таблицях, малюнках |

| | | | |
|-----|--|-----|---|
| 10a | Лікувати тварин | 10б | Виконувати обчислення і підрахунки |
| 11a | Виводити нові сорти рослин | 11б | Конструювати, проектувати нові види промислових виробів (машини, одяг, будинки, продукти харчування тощо) |
| 12a | Вирішувати конфліктні ситуації між людьми, переконувати, роз'яснювати, наказувати, заохочувати | 12б | Розбиратися в кресленні, схемах, таблицях (перевіряти, уточнювати, приводити в порядок) |
| 13a | Спостерігати, вивчати роботу гуртків художньої самодіяльності | 13б | Спостерігати, вивчати життя мікробів |
| 14a | Обслуговувати, налагоджувати медичні прибори, апарати | 14б | Надати людям медичну допомогу при пораненнях, вивихах, опіках тощо |
| 15a | Художньо описувати, зображувати події (що спостерігаються і уявляються) | 15б | Складати точні описи-звіти про явища, події, що спостерігаються, об'єкти, що вимірюються |
| 16a | Робити лабораторні аналізи в лікарні | 16б | Приймати, оглядати хворих, розмовляти з ними, призначати лікування |
| 17a | Фарбувати або розписувати стіни приміщень, поверхню виробів | 17б | Здійснювати монтаж або збір машин, приборів |
| 18a | Організовувати культпоходи ровесників в театри, музеї, екскурсії, туристичні походи тощо | 18б | Грати на сцені, приймати участь у концертах |
| 19a | Виготовляти за ескізами деталі, вироби (машини, одяг), будувати будинки | 19б | Займатися кресленнями, копіювати ескізи, карти |
| 20a | Вести боротьбу з хворобами рослин, із шкідниками лісу, саду | 20б | Працювати на клавішних машинах (друкарській машині, телетайпі, клавіатурі комп'ютера) |

ІНТЕРПРЕТАЦІЯ ОТРИМАНИХ ДАНИХ

Лист відповідей складений так, щоб можна було підрахувати кількість знаків «+» в кожному із 5-ти стовпчиків, які відповідають певному типу професій.

Підрахуйте, який тип професії одержав максимальну кількість знаків «+».

Назви типів професій:

1. «Людина — природа» — професії, пов'язані з рослинництвом, тваринництвом, лісовим господарством (тобто, об'єктом праці є живі організми та нежива природа): агроном, тваринник, зоотехнік, ветеринар, садівник, лісник, геолог, нафтовик, гірник, фізик, хімік — неорганік, географ тощо.

2. «Людина — техніка» — технічні професії (об'єктом праці служать технічні системи, машини, устаткування, матеріали, енергія): токар, слюсар, шофер, конструктор, інженер, тракторист, радіотехнік, сантехнік тощо.

3. «Людина — людина» — професії, пов'язані з обслуговуванням людей, із спілкуванням (предметом праці є люди, групи, колективи): офіціант, продавець, вчитель, вихователь, юрист, лікар, психолог, соціолог; керівник класу, групи, гуртка, підприємства, дипломат, міліціонер, провідник тощо.

4. «Людина — знакова система» — професії, пов'язані з обліком, базами даних, цифровими та буквеними знаками, в тому числі і музичні спеціальності (об'єктом праці є умовні знаки, шифри, коди, таблиці): коректори, програмісти, секретарі, статисти, оператори ЕОМ, бібліотекарі, комірники, економісти тощо.

5. «Людина — художній образ» — творчі спеціальності (об'єктом праці є художні образи, їх елементи і особливості): фотограф, художник, поет, письменник, артист, музикант, ювелір, композитор, дизайнер, модельєр тощо.

РЕКОМЕНДАЦІ ПСИХОЛОГА «Вибір майбутньої професії»

Вибираючи майбутню професію, запам'ятай:

1. Вибір професії — важливий крок у житті кожної людини, тому роби його усвідомлено, враховуючи свої схильності та здібності.
2. Розділяй професії на цікаві й нецікаві, важкі й легкі.
3. Все залежить не від професії, а від твого ставлення до неї.
4. Не вибирай професію «за компанію» разом зі своїми друзями. Пам'ятай: те, що підходить для твого друга, може не підійти тобі.
5. Радься з батьками, друзями, вчителями, але, приймаючи кінцеве рішення, прислухайся до своїх бажань та потребам.
6. Запам'ятай, що світ професій набагато більший від кількості шкільних предметів.
7. Не вибирай професію на підставі свого улюбленого предмета у школі або ставлення до вчителя.
8. Збирай якомога більше інформації про різні професії.
9. Вивчай самого себе, май чітке уявлення про свої інтереси та схильності.
10. Уточни, чи є на ринку праці попит на обрану тобою професію.
11. Знайди можливість поспілкуватися з представниками обраної тобою професії.
12. Якщо ти невдало обрав професію, пам'ятай, що її можна змінити у будь-якому віці. Для цього потрібно мати лише бажання.



Тренінгове заняття
«МОЯ ПРОФЕСІЯ – МОЄ
МАЙБУТНЄ»



Мета:

- активізувати знання учнів щодо вибору робітничої професії;
- сприяти усвідомленню актуальності робітничих професій на ринку праці,
- сформувати первинні навички аналізу власних інтересів, здібностей;
- можливостей, свого особистого та професійного досвіду, активну особистісну позицію вибору, підвищити впевненість у власних життєвих кроках;
- підняти престижність робітничих професій серед молоді;
- ознайомити учнів з їх особливостями та ЗП(ПТ)О Харківської області, де можна здобути сучасну робітничу професію.

Тривалість тренінгу: 80 хв.

Матеріали для проведення тренінгу: ватмани, фліпчат, фломастери, папір, ручки, картинки професій, комп'ютер, відеоролик, презентація.

Вступна частина: 10 хв.

1. Знайомство. Розкриття мети тренінгу. (7 хв.)
2. Вправа-очікування «Дерево мрії». (3 хв.)

Основна частина: 70 хв.

Теоретичний блок:

1. Мозковий штурм. (5 хв.)
2. Дискусія підведення підсумків. (7 хв.)
5. Актуалізація знань учасників тренінгу. (5 хв.)
6. Показ профорієнтаційного відеоролика. (5 хв.)

Практичний блок:

7. Вправа «Світ професій та твій вибір». (10 хв.)
8. Дискусія. (5 хв.)
9. Вправа «Рука долі». (7 хв.)
10. Вправа «Я — фахівець». (13 хв.)

Заклучна частина:

11. Вправа на рефлексію «Притча мудрець». (8 хв.)
12. Висновки. (5 хв.)

ВСТУПНА ЧАСТИНА. (2 хв.)

Добрий день, дорогі друзі, наші майбутні колеги. Кожна людина, особливо коли вона на початку свого самостійного життя, стоїть перед вибором професії. Це не просто вибір і не просто професія – це той міцний фундамент, що складається зі знань, умінь і навичок, на якому в подальшому буде базуватися професійний розвиток і кар'єра. Від правильного вибору професії залежить успіх усієї трудової діяльності. Кожна людина, яка успішно

побудувала свою кар'єру, сміливо та впевнено йде по життю. Чому так важливо не помилитися з вибором професії? Кого слухати? Кому вірити? Яка професія на сьогоднішній день найбільш престижна? Яка користується попитом на ринку праці? На ці та інші питання допоможе відповісти наш тренінг та консультанти.

Вправа «Знайомство». (5 хв.)

Мета: підготувати учасників до роботи, створити комфортну атмосферу, гарний настрій, зосередити учасників на спільній роботі.

Хід виконання. Учасники тренінгу сідають у коло. На бейджах пишуть своє ім'я. Потім психолог просить учасників тренінгу по черзі назвати своє ім'я.

Вправа-очікування «Дерево мрії». (3 хв.)

Мета: визначити очікування учасників групи.

Хід виконання. Психолог роздає учасникам стикери і пропонує записати, чого вони очікують від заняття, а потім наклеїти їх на плакат із зображенням дерева.

Мозковий штурм. (5 хв.)

Відповіді учнів фіксуються на фліпчати.

І так, які професії ви знаєте?

Які професії, на вашу думку, сьогодні є найбільш престижними? Ким планують стати ваші однолітки?

Яку професію ви плануєте обрати в майбутньому?

Підведення підсумків (7 хв.). Аналіз відповідей учнів стосовно мозкового штурму.

А чи знаєте ви, що за останні п'ять років заклади вищої освіти Харкова випустили величезну кількість менеджерів, юристів, психологів, економістів. Як ви вважаєте, що станеться з такою кількістю спеціалістів відповідних професій? Чи зможуть вони знайти собі гідну роботу? Давайте з вами подивимось реальні аналітичні дані центру зайнятості у 2020 році, скільки випускників спеціальностей шукають роботу та яка кількість реальних вакансій є на ринку праці.



Також зверніть вашу увагу на деякі робітничі професії, їх попит на ринку праці Харківської області (відображаються аналітичні дані центру зайнятості області). Проаналізувавши обидві діаграми, можемо впевнено зазначити, що робітничі професії користуються великим попитом на ринку праці. Закінчивши ЗП(ПТ)О, людина не залишиться без престижної роботи. Давайте з вами поговоримо, що міститься у понятті «ринку праці»?

Ринок праці або ринок робочої сили – це система соціально-економічних взаємин між роботодавцями і тими, хто шукає роботу. У цьому сенсі людину, яка шукає роботу, можна вважати «продавцем», тому що вона «продає» себе як професіонала тому, хто готовий платити за його роботу. Роботодавець в цій ситуації розглядається як «покупець», що вибирає відповідного фахівця для ведення виробничої, комерційної або іншої діяльності. Ваші ресурси на ринку праці – це ваша фахова освіта і досвід роботи, трудова мотивація і особистісні якості (відповідальність, працездатність, здатність до професійного та особистісного зростання).

Вправа 1. Актуалізація знань учасників тренінгу. (5 хв.)

Мета: актуалізація знань учасників тренінгу про робітничі професії.

Обладнання: папір, ручки.

Інструкція учасникам: зараз на екрані будуть показані представники професій, пропонуємо вам вгадати, представники якої із них зображені на екрані. Відповіді зафіксуйте на аркуші.



Питання для обговорення:

Чим займається представник даної професії?

Які особливості цієї професії? Чого він може досягти?

На сьогодні ринок праці потребує великої кількості фахівців робітничих професій. Чи знаєте ви, де і які робітничі професії можна отримати в

Харківській області? 32 ЗП(ПТ)О готують учнів різних професій. Хочу познайомити вас з деякими з них за допомогою відеоролика.

Показ профорієнтаційного відеоролика (5 хв.)

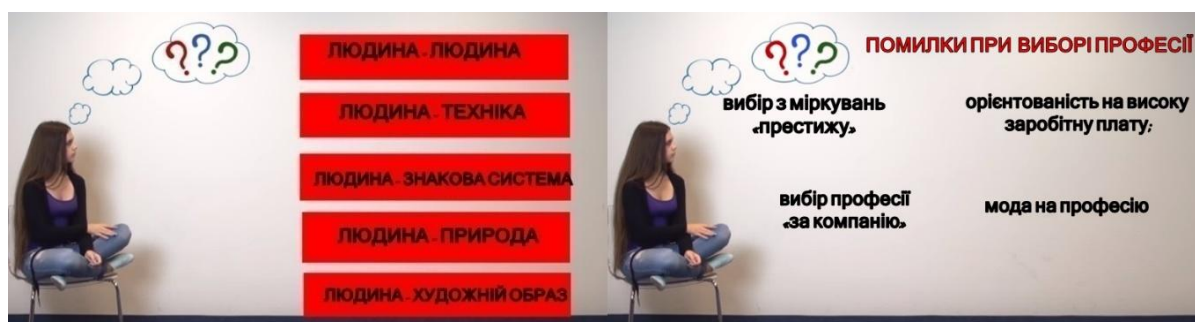
Вправа 2. «Світ професій та твій вибір».

Робота в міні-група (10 хв.)

Давайте з вами відповімо на питання: «Що ж таке професія?».

Професія – це необхідна для суспільства обмежена область прикладання фізичних і духовних сил людини, яка дає їй взамін затраченої нею праці можливість існування та розвитку. Професія – це певний вид трудової діяльності, який характеризується низкою вимог до людини. Світ професій великий і складний, і ознайомитись з усіма професіями у нас немає можливості, а лише з невеликою їх частиною, тому необхідно познайомитись із представниками певних груп професій, утворених на основі схожості між ними. На основі відмінностей у предметах праці всі професії поділено на п'ять типів:

- **людина – природа (П)** – предметом праці є живі організми, рослинний і тваринний світ, біологічні процеси, земля, вода;
- **людина – техніка (Т)** – предметом праці є машини, апарати й установки, технічні системи, матеріали й енергія;
- **людина – людина (Л)** – предметом праці є самі люди, групи людей чи колективи;
- **людина – знакова система (З)** – предметом праці є схеми, цифри, умовні знаки, формули, слова, шифри, коди;
- **людина – художній образ (Х)** – предметом праці є художні образи, їх роль, елементи та особливості, засоби їх побудови.



Хочу запропонувати вам розділитися на три групи. Перед вами лежать картки із представниками різних професій. Кожна команда повинна визначити, до якої саме групи відносяться їх професії, та обґрунтувати своє рішення, а також вибрати представника, який зможе нам розповісти про рішення команди.

Завдяки цій вправі ми з вами дізналися, наскільки різноманітним є світ робітничих професій, підкреслили для себе особливості деяких з них та зробили

висновок, що ця класифікація є досить відносною, бо одна і та ж професія на сьогодні може відноситися до мінімум двох груп.

У нас постає питання: «Як обрати професію? Як не допустити помилок при її виборі?». *Дискусія. (5 хв.)*

Одна із найрозповсюдженіших помилок при виборі професії – вибір із міркувань «престижу».

«Престиж» – поняття відносне. Наприклад, сто років тому професія водій вважалася престижнішою, ніж професія актор.

Вибір професії «за компанію» – це також поширена помилка. Молодь забуває, що не існує двох однакових людей, адже обирається спосіб життя на довгі роки, а не компанія для пікніка.

У кожного з вас є улюблені викладачі, які люблять і знають свій предмет, і передають своє ставлення до предмета. Як не дивно, в цьому випадку ви теж ризикуєте помилитися у виборі професії, якщо ототожнити свій інтерес до викладача і його предмета зі своєю майбутньою професією. Шкільні роки пройдуть, улюбленого вчителя поруч вже не буде, а справа, яка постала перед вами привабливою, може виявитися чужою і незручною, як одяг з чужого плеча. Нерідко інтерес до професії виникає під впливом прочитаної книги або побаченого фільму. Люди, схильні до чужого впливу, які не мають своїх поглядів, частіше, ніж потрібно, дослухаються до чужих порад. На них впливає все: телесеріали, поради випадкових людей, мода, орієнтованість на високу заробітну плату, захоплення тільки зовнішньою стороною професії. Наприклад, перш ніж актор стане відомим і буде отримувати серйозні ролі, варто щоденно напружено працювати. Кожен самостійно обирає професію, і сам повинен зрозуміти свої помилки при її виборі. Ніхто не може вирішити замість нас цю проблему.

Вправа «Рука долі». (7 хв.)

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

Обладнання: картки, авторучки.

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

Обговорення. Кожен учасник витягнув випадково із скриньки одну картку з назвою професії. А тепер я прошу піднятися тих учасників групи, хто витягнув картку з професією, яку ж сам і обрав (записав на картці). Як правило, таких учасників небагато (1-2 особи). Підрахуємо відсоток тих, кому пощастило, кому

доля подарувала щасливий випадок.

Обговорення.

Що ви відчули, коли витягнули те, що записували? Що відчули, коли витягли те, що вам не до вподоби?

Підведення підсумків.

У даному випадку ми можемо зробити лише один висновок: «На долю надійся, але й сам не сиди». Потрібно більш свідомо підходити до вибору професії. Правильний вибір професії дозволить повністю реалізувати потенціал людини, уникнути розчарувань і невпевненості в собі та в своєму майбутньому.

Вправа «Я — фахівець». Робота в групах. (10 хв.)

Мета: допомогти учасникам тренінгу дізнатися про особливості професійної діяльності в окремих професіях.

Обладнання: картки, маркери, картинки, ватмани.

Інструкція учасникам. Пропоную вам відчути себе представником однієї з обраних мною професій, зануритися у професійний світ та дізнатися про особливості професійної діяльності перукаря, кондитера, слюсаря з ремонту автомобілів. Для цього я хочу, щоб ви поділилися на три команди. Зараз я підійду до кожного з конвертом, де лежать картки із зображенням представника однієї з трьох професій. Яку картку обере учасник, в тій команді і надалі буде працювати. Прошу протягом 2 хв. обговорити в команді, що саме ви знаєте про цю професію, вибрати представника, який підійде до столу та вибере картки, на яких зображені предмети, за допомогою яких ваша команда зможе представити свою професію у вигляді банера.

Робота у групах. (5 хв.). А тепер прошу представника кожної команди презентувати нам свою професію.

Підведення підсумків. (3 хв.).

Вправа на рефлексію «Притча «Мудрець». (3 хв.).

Дуже давно у стародавньому місті жив великий мудрець, слава про мудрість якого поширювалася далеко від його рідного місця. Проте був у місті чоловік, який заздрив славі мудреця. І вирішив він придумати таке запитання, на яке б той не зміг відповісти. Він пішов у поле, спіймав метелика і подумав:

«А що, як я спитаю у мудреця, який метелик у мене в руках: живий чи мертвий? Якщо він скаже, що «живий», я стисну долоні, і метелик помре, а якщо він скаже «мертвий», я розтулю долоні, і метелик злетить. Тоді всі зрозуміють, хто з нас найрозумніший. Так заздрісник і зробив. І ось він запитав мудреця про метелика, на що той мудро відповів: «Усе в твоїх руках».

Обговорення притчі (5 хв.)

Висновки. (5 хв.)

Що нового ми дізналися з вами на нашому тренінгу? Чи справдилися ваші очікування?

Що сьогодні сподобалося більше?

Вибір професії – це справа не одного дня. Сьогодні ми зробили лише крок на шляху до вашого майбутнього, далі все залежить тільки від вас. Пам'ятайте: все у ваших руках.

А на завершення нашого тренінгу ми познайомимося із сайтами, які нададуть більше інформації про професії, які вас зацікавили, а також закладами освіти, де ви зможете отримати престижні професії.

Ви можете поспілкуватися з однолітками, випускниками закладів освіти та впевнено зробити свій вибір.



Тренінгове заняття

«САМОПІЗНАННЯ СВОГО

ПОТЕНЦІАЛУ:

ПІЗНАЙ СЕБЕ – І ТИ ПІЗНАЄШ СВІТ»



Мета: забезпечення продуктивного психологічного розвитку самопізнання свого потенціалу, встановлення і підтримка психологічного контакту у спілкуванні, зняття внутрішнього бар'єру для підвищення рівня комунікації

Завдання:

1. Формування прагнення до самоаналізу й самоусвідомлення.
2. Вдосконалення навичок конструктивного спілкування.
3. Розвиток творчих здібностей.
4. Зняття емоційної напруги.

Матеріали та обладнання: папір, картки «Креатив», плакат «Правила роботи», плакат «Список слів».

1. Вправа «Знайомство» (5хв)

Мета: підготувати учасників до роботи, створити позитивну атмосферу, формувати здатність до саморозкриття.

Психолог: Оскільки ви знаєте один одного, ми познайомимося у незвичний спосіб. По черзі називаємо своє ім'я та закінчуємо фразу: «Якби я був режисером, я зняв би фільм про...»

2. Вправа «Правила роботи групи» (2 хв.)

Психолог: Для того, щоб робота в групі була продуктивною, нам необхідні правила. Групі пропонують «Правила роботи в групі», за потребою учасників додають та спільно приймають для роботи.

3. Вправа «Очікування»

Учасники на стікерах у формі квіток записують очікування, проговорюють та прикріплюють на ватман у вигляді дерева.

4. Вправа з теми: Самоаналіз «Хто я? Який я?» (15 хв.)

Психолог: Продовжите письмово три пропозиції:

Я думаю, що я ...

Інші вважають, що я ...

Мені хочеться бути ...

Для кожної пропозиції підберіть від 5 до 10 визначень зі списку слів на плакаті.

Тренер вивішує слова, що допомагають учням відповідати на питання.

Слова: симпатичний, слабкий, приємний, грубий, справедливий, хвалькуватий, працьовитий, нудний, дотепний, сміливий, жадібний, хитрий, смішний, терплячий, надійний, неприємний, замислений, гарний, здоровий, ввічливий, боязкий, чесний, дурний, самотній, красивий, різкий, ніжний, сильний, задиристий, брехливий, кмітливий, дружелюбний.

Психолог: Давайте обговоримо наше заняття. Поставте собі оцінку за активність у роботі (максимальний бал 5): викиньте на рахунок «три» потрібну кількість пальців однієї руки.

Що сподобалося? Які виникали труднощі?

5. Тест «Твій рівень психологічного благополуччя (психологічної рівноваги)» (15 хв.)

Інструкція: За допомогою запропонованого тесту маєш змогу приблизно оцінити рівень свого психологічного благополуччя за цими показниками. Для цього дай відверті відповіді на такі запитання:

1). Ставлення до самого себе.

Вважаєш себе добрим, гідним поваги (а); чи гадаєш, що значно кращий (б) або гірший (в) за інших?

Якщо ти обрав варіант:

(а) — це свідчить на твою користь. Психологічно врівноважена людина поважає і любить себе;

(б) — можливо, у тебе завищена самооцінка. Пам'ятай, що кожна людина особлива, гідна любові та поваги, як і ти;

(в) — шкода, що ти недооцінюєш себе. Шануй свою індивідуальність, вважай себе особливим і не переживай, що хтось, як тобі здається, привабливіший чи кмітливіший за тебе.

2). Ставлення до інших людей.

Ти симпатизуєш переважній більшості знайомих і сам подобаєшся людям (а); чи подобаєшся лише небагатьом і рідко хто до вподоби тобі (б)?

(а) — психологічно врівноважені люди добре ставляться до себе та інших людей і переконані, що ті відповідатимуть їм взаємністю;

(б) — дуже важливо дбати про добрі стосунки з оточенням. Недоброзичливість до інших часто спричинена тим, що людина не любить і не поважає себе. Тобі слід критично переглянути свою самооцінку, прагнути більше спілкуватись і поліпшувати стосунки.

3). Відчуття господаря свого життя.

Ти вважаєш, що твої життєві успіхи і благополуччя залежать переважно від тебе, твоїх талантів і зусиль (а); чи віриш у долю, вирішальну роль обставин і тому волієш «пливти за течією», не намагаючись змінити ситуацію на краще (б)?

(а) — це свідчить про твою активність, упевненість і незалежність. Ти тримаєш у руках кермо своєї долі;

(б) — тобі треба бути активнішим. Психологічно врівноважена людина – достатньо незалежна. Вона сама планує своє життя і не боїться труднощів.

4). Уміння задовольняти власні потреби.

Коли виникають якісь бажання й потреби, ти прагнеш зрозуміти і задовольнити їх (а); чи поступаєшся, намагаючись догодити іншим людям (б)?

(а) — правильно, але пам'ятай, що інші також мають інтереси і потреби. Тому, відстоюючи свої права, намагайся не утискати права інших;

(б) — той, хто прагне психологічної рівноваги, має навчитись розуміти і по змозі задовольняти власні потреби. Відмова від цього робить людину нещасною навіть за умови матеріального достатку і високого становища в суспільстві.

5). Уміння переживати невдачі.

Ти по-філософськи ставишся до невдач і розчарувань (а); чи вони надовго «вибивають тебе з колії» і змушують переживати і страждати (б)?

(а) — це свідчить про твій високий рівень емоційного благополуччя. Людям властиво розчаровуватися з приводу нездійснених бажань. Але ти розумієш, що неможливо завжди отримувати все, чого прагнеш. Зрештою, розчарування, як усе тимчасове, швидко минає.

(б) — іноді бувають сильні розчарування. Однак психологічно врівноважені люди живуть насиченим життям. Вони намагаються активно, а не пасивно страждати чи «топити горе» в алкоголі або наркотиках.

Загальна кількість балів – це приблизна оцінка твоєї психологічної рівноваги за 5-бальною шкалою. Якщо прагнеш підвищити цей рівень, розвивай самооцінку, вчись керувати стресами і конструктивно розв'язувати конфлікти.

ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ

Психолог: пропоную замислитись над такими питаннями:

- Ти віриш у свою неповторність, індивідуальність?
- Ти реалізуєш свою власну життєву програму і віриш, що досягнеш своєї мети?
- Ти щасливий тому, що тебе сприймають таким, який ти є?
- Тебе підтримують у невдачах, радіють твоєму успіху?
- Тебе люблять і розуміють за будь – яких обставин?

Дати позитивну відповідь легше, якщо є:

- гарні взаємини в сім'ї, увага батьків до проблем підлітка, взаєморозуміння;
- позитивні емоції, гарний настрій, які сприяють розкриттю творчих здібностей. Але не завжди обставини складаються сприятливо. Тоді підтримати рівновагу допоможуть фізична праця, заняття фізкультурою. Вони поліпшують кровообіг мозку, тому сприяють поліпшенню настрою;
- наполегливість у навчанні, гарні результати. Це теж джерело позитивних емоцій. Труднощі в навчанні, поганий мікроклімат у колективі не сприяють формуванню психологічної рівноваги;
- упевненість у собі, самовладання, воля.

6. Вправа «Вікно Джогарі» (30 хв.)

Мета: розширення уявлень про себе

Психолог: Кожній людині потрібно пізнавати себе. Розширення уявлень про себе часто відбувається за моделлю «вікна Джогарі». Відповідно до цієї моделі уявлення людини про себе складаються з 4 областей. «Арена» відповідає за загальні поняття, які усвідомлює і сама людина, і її оточення. Те, що відоме про себе тільки їй самій – внутрішній дворик все те, про що людина не поділилася з іншими; сліпа пляма – це те, що людина не знає про себе чи не усвідомлює, а знають інші (наприклад, звичка перебивати, «вискочка»), те, що невідоме про себе ні людині, ані іншим лежить у «невідомому» – це ще не виявлені здібності, потенційні можливості розвитку.

Інструкція: учасники отримують бланки, заповнюють їх. За бажанням коментують враження від вправи.

| | |
|--|---|
| 1. Арена образ себе для інших (інші знають про мене) - - - - | 3. Те, чого я не знаю про себе, а в мені бачать оточуючі) - - - - |
| 2. Внутрішній дворик – прихована область (інші не знають про мене) - - - - | 4. Невідоме, не виявлені здібності, потенційні можливості розвитку, людина про себе не все знає |

Висновок: Кожен учасник в певній мірі розширив уявлення про себе. Корикування області уявлень про себе відбувається за рахунок отримання зворотного зв'язку, що передбачає певну відкритість для інших свого внутрішнього «Я» або ж здатність його презентувати, а також готовність прийняти або не прийняти психологічну інформацію «яким мене бачать інші». Кожен має потенціал для самореалізації.

7. Вправа «Креатив» (15 хв.) (Додаток 1)

Мета: встановлення і підтримка психологічного контакту у спілкуванні, зняття внутрішнього бар'єру для підвищення рівня комунікації.

Обладнання: картки «Креатив».

Психолог: Ви спробували кожен пізнати себе, але ми живемо, працюємо в колективі, тому важливо вдосконалювати навички спілкування, співпраці. Учнів об'єднують у дві групи «день-ніч».

Інструкція: розглянути групу карток, на їх основі скласти спільне оповідання (історію), можна гумористичне «Одного разу в класі творчих учнів...».

Представлення — один від групи або всі разом.

8. Вправа «Коло рук» (2хв.)

Мета: Підтримання позитивної атмосфери.

Інструкція: «Візьміться за руки, уявіть у своїх грудях вогник добра, ніжності, любові; уявіть, як він збільшується, його сила переходить у руки і вливається в долоні тих, хто сидить біля вас. Серце кожного з вас збагачене теплом сердець кожного учасника групи.

9. Вправа «Валіза в дорогу». Групова рефлексія.

Призначення: удосконалення комунікативної культури, вироблення навичок планування майбутнього.

Психолог: дякує всім учасникам за роботу і пропонує поділитися своїми планами в подальшому майбутньому на основі отриманих даних під час заняття.

Кожен учасник висловлює свою думку з приводу заняття, відповідає на запитання:

- Сьогодні мене вразило....
- Мені запам'яталося.....
- Мене дратувало.....
- Мене порадувало.....





Тренінгове заняття
«ОБРАЗ «Я»
ТА ТЕМПЕРАМЕНТ»



Мета: самоусвідомлення та вибір професії залежно від особливостей темпераменту особистості.

Завдання:

Навчальні:

- ознайомити учнів з поняттям «темперамент»;
- навчити виділяти основні типи темпераменту і враховувати свій вибір професійного шляху;
- сприяти підвищенню в учнів знань про світ професій.

Розвиваючі:

- сприяти професійній орієнтації;
- дати уявлення про те, що при будь-якому типі темпераменту можна досягти висот професіоналізму;
- розвивати навички роботи з діагностичним матеріалом.

Виховуючі:

- виховувати толерантне ставлення до індивідуально-психологічних особливостей людей з різними типами темпераменту.

Тривалість – приблизно 45 хв.

Матеріали: кольоровий папір, ручки, олівці, ватман, заготовлені картки (сонце, «Бінго»), відеоматеріали, комп'ютер.

*«Той щасливий, хто живе в умовах,
відповідних його темпераменту,
але той більш досконалий,
хто вміє пристосовувати свій
темперамент до будь-яких умов».*
Девід Юм.

ХІД ТРЕНІНГУ

1. Вправа «Знайомство — психологічний настрій».

Психолог: Встаньте всі, будь ласка, в коло. Візьміться за руки і привітайте один одного. У мене в руках різнокольорові промені, виберіть той колір, який збігається з вашим настроєм:

- Червоний – відмінний настрій;
- Жовтий – гарний;
- Синій – мінливий.

Необхідно назвати своє ім'я і наклеїти промінчики на сонечко.

2. Прийняття правил роботи групи

У ході роботи учні приймають правила роботи в групі. Правила заздалегідь записуються на аркуші ватману та після прийняття групою, закріплюються на видному місці.

Список правил:

- Бути позитивним
- Бути активним
- Говорити тільки за темою
- Говорити від свого імені
- Не критикувати
- Тихий телефон
- Зберігати конфіденційність
- Говорити те, що думаєш
- «Тут і зараз».
-

3. Вправа – закінчити речення.

Мета: проаналізувати уявлення про навчання, свою професію, уподобання та інтереси учнів.

«Моє навчання в училищі — це ...»;

«Найбільше я люблю ...»;

«Моя майбутня професія — це»

3. Інформаційне повідомлення

Психолог: Природа подбала про те, щоб всі люди, що проживають на землі, були відмінні один від одного. Ці відмінності виявляються практично у всьому, у тому числі в особистісних характеристиках людини.

В особистості переплітаються та інтегруються природні та соціальні основи індивідуальності, формуючи тип реагування або певну взаємодію конституційно-заданих і ситуативно-обумовлених факторів. Конституційно-заданими є властивості нервової системи або темперамент.

Темперамент — це властивості нервової діяльності, що характеризують динаміку і домірність нервових процесів (збудження і гальмування). До даних властивостями, що виявляється на фізіологічному рівні, відносяться:

- 1) сила (або здатність довгостроково витримувати інтенсивні стани);
- 2) лабільність (або швидкість виникнення і припинення нервового процесу збудження або гальмування);
- 3) врівноваженість (або реагування нервової системи на збуджувальні та гальмівні процеси).

Визначаючи внутрішні і зовнішні реакції, темперамент впливає на темп і ритм діяльності, поведінки, на протікання психічних процесів: від нього залежить швидкість їх виникнення, стійкість, інтенсивність.

Темперамент визначає динаміку психічної життя: активність, чутливість, емоційність, пластичність, ригідність, спрямованість зовні або на себе. Крім того, за різних умов життя, навчання та виховання при наявності певного типу темпераменту формуються різні психологічні риси. Вчені здавна помітили, що представники різних типів темпераменту вибирають переважно ті професії, які найбільш відповідають їх природним нахилам. Схильність до певної професії має напівусвідомлений характер і відображає прагнення людини отримати задоволення в певному виді діяльності.

5. Вправа. Самоаналіз.

Психолог: Дайте відповідь на питання реченнями з п'яти слів (*відповіді запишіть*).

Хто я?

Який я є?

Яким мене бачать оточуючі?

Яким мене бачать друзі?

Яким би я хотів бути?

Обговорення.

6. Інформаційне повідомлення

Психолог: **Настрій** — загальний емоційний стан, який своєрідно забарвлює на певний час діяльність людини, характеризує її життєвий тонус.

Розрізняють позитивні настрої, які виявляються у бадьорості, та негативні, які пригнічують, демобілізують, викликають пасивність.

Характер — термін «характер» — грецького походження, він означає — «риса», «ознака», «відбиток». Це сукупність відносно стійких індивідуально-своєрідних якостей особистості, що виявляються у поведінці, діяльності та ставленні до людей, колективу, до себе, речей, роботи тощо.

Темперамент — грецького походження, означає — вроджена (біологічно зумовлена) і мало змінна властивість людської психіки, що визначає реакцію людини на інших людей та на обставини.

Темперамент становить основу розвитку характеру. З фізіологічної точки зору темперамент — тип вищої нервової діяльності людини.

У чистому вигляді темпераменти зустрічаються вкрай рідко.

Отже, сьогодні будемо говорити про особистісні якості людини, про його темперамент.

7. Вправа «Бінго»

Мета: формування установок на виявлення позитивних особистісних якостей, увійти в первинний контакт з оточуючими, активізувати роботу групи та спілкування між учасниками.

Ведучий роздає кожному учаснику папір А-4. Коли інструктує, то розказує і одночасно показує, як це можна зробити.

Інструкція: «потрібно скласти аркуш вертикально навпіл, а потім без ножиць або будь-яких інших ріжучих предметів, тільки руками, «вирізати» фігурку «Бінго» — силует людини» .

Коли всі учасники виготовляють фігурки, ведучий вивіщує плакат «Бінго» і зазначає: «Кожен учасник пише на власній фігурці «Бінго» свій темперамент, позитивні риси, негативні риси і обрану професію» (*Додаток 1*).

8. Діагностика. Визначення типу темпераменту (опитувальник Айзенка) (*Додаток 2*).

9. Перегляд відеоролика «Класифікація темпераменту за Гіпократом».

https://www.youtube.com/results?search_query=типи+темпераменту+за+гіпократом

Психолог: Давайте охарактеризуємо:

Кожен тип темпераменту має свої характеристики. Співвідношення типів нервової системи і темпераментів виглядає наступним чином:

1) сильний, врівноважений, рухливий тип («живий», за В.П.Павловим — сангвінічний темперамент;

2) сильний, урівноважений, інертний тип («спокійний», за В.П.Павловим — флегматичний темперамент;

3) сильний, неуврівноважений, з перевагою збудження («нестримний» тип, за В.П.Павловим — холеричний темперамент);

4) слабкий тип («слабкий», за В.П.Павловим — меланхолійний темперамент).

10. Інформаційне повідомлення «Мова і міміка представників різних типів темпераменту».

Психолог: У меланхоліка мова тиха, з утрудненим диханням, часто з запинками, її швидкість нерівномірна, міміка небагата, меланхоліки дуже вразливі, можуть розплакатися, коли говорять про щось сумне. У сангвініка, навпаки, — багата жива міміка, гучна, емоційна мова, задоволений вираз обличчя. У флегматика — спокійний тон, мова монотонна, найчастіше без

емоцій. Холерик відрізняється виразною мімікою, говорить швидко, часто плутано (квапливо).

Робота в групах (4 групи — 4 типи темпераменту).

Прочитай вірш, використовуючи такі особливості мови і міміки, щоб інші зрозуміли, що перед ним холерик, сангвінік, флегматик або меланхолік (кожній групі надається один з 4 типів темпераменту).

ВЕЛИКИЙ ХВІСТ

У kota великий хвіст.

Іде кіт до сіл і міст,

За моря, за океани —

кожен хай на хвіст погляне.

Всі кричать:

«Оце дива!

Це так хвіст!

А голова?

Щось не видно за хвостом!» —

Отаке було з котом.

Платон Воронько

11. Вправа «Колесо мого життя».

Психолог: Щоб навчитися взаємодіяти з іншими, потрібно вивчити самого себе. Саме ця вправа допоможе вам проаналізувати деякі сторони вашого життя.

Одним із найважливіших винаходів людства було колесо. Саме побудова колеса дала людині безліч можливостей для подальшого розвитку і прогресу.

Ми з вами зараз також спробуємо зробити крок до самовдосконалення за допомогою побудови того ж таки колеса.

Ми будуватимемо так зване «Колесо життя».

Для цього кожен на аркуші паперу намалюйте велике коло і позначте його центр. А тепер проведіть через центр кола чотири прями (схема).

Отже, ми отримали вісім променів, що виходять із центра кола. Уявімо, що кожен із цих променів ілюструє рівень розвитку однієї з рис вашої особистості:

- 1) доброта, готовності прийти на допомогу іншим людям;
- 2) навчальні досягнення;
- 3) стосунки з одногрупниками;
- 4) фізичне та психічне здоров'я;
- 5) стосунки з батьками та рідними;
- 6) прагнення до саморозвитку і самовдосконалення;

- 7) товарицькість (співвідношення кількості друзів і ворогів);
- 8) особистісна та соціальна активність.

Ваше завдання: підписати кожен промінь за межами кола та позначити на ньому особистий рівень розвитку певної риси, уявляючи, що центр кола відповідає нулю, а точка променя, що перетинається з колом, — 10 (максимуму).

Тепер з'єднайте всі позначені вами точки одну за одною плавною лінією. Це і є ваше колесо життя.

— Чи можна на ньому їхати?

— Чи достатньо воно округле?

— Якщо ні, тоді проаналізуйте, які саме сфери вашого особистісного та суспільного життя потребують удосконалення.

— Як можна покращити ситуацію?

— Хто бажає поділитися з усіма своїми висновками та міркуваннями щодо цього?

Нелегко зробити висновок, що особистісний розвиток кожної людини — індивідуальний, як і оцінка самою людиною цього рівня. І саме від адекватної самооцінки великою мірою залежить теперішній і майбутній добробут.

12. Вправа «Подарунок».

Зараз, будь ласка, встаньте в коло, розрахуйтеся за порядком і запам'ятайте свій номер. Під таким же номером ви знайдете свій подарунок – побажання.

Приклади побажань:

1. Щоб контролювати ситуацію, треба залишатися спокійним.
2. У суперечці умій вислухати співрозмовника до кінця.
3. Поважайте почуття інших людей.
4. Будь-яку проблему можна вирішити.
5. Будь уважний до людей, з якими спілкуєшся.
6. Не сердься, посміхнися.
7. Почни свій день з посмішки.
8. Будь впевненіше в собі.
9. Відкрий своє серце, і світ розкриє свої обійми.
10. Поглянь на свого кривдника – може, йому просто потрібна твоя допомога.
11. Будь позитивним.
12. Стався до інших людей так, як тобі хотілося б, щоб ставилися до тебе.
13. Не засмучуйся через дрібниці.
14. Безвихідних ситуацій не буває

15. Від посмішки стане всім світліше

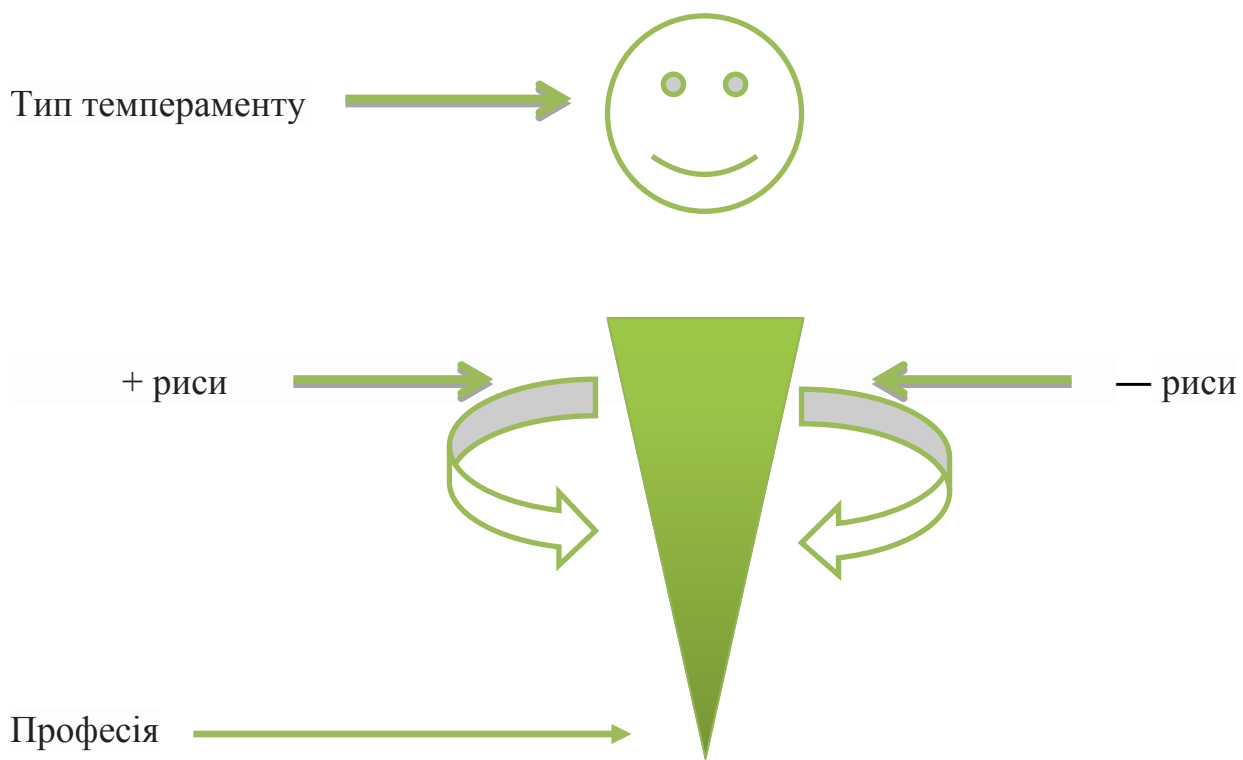
13. Рефлексія, підведення підсумків

Давайте згадаємо, про що ми з вами сьогодні говорили? Які питання вирішували? Що нового дізналися?

Висновок:

Психолог: Людина, яка знаходиться поруч з тобою, відрізняється від тебе. Це не означає, що вона гірша за тебе; вона просто інша, зі своїми сильними або слабкими сторонами особистості. У будь-якому колективі є представники різних типів темпераментів, але це їм ніяк не заважає жити в мирі та дружбі один з одним.

ПЛАКАТ «БІНГО»



Визначення темпераменту
за тестом – опитувальником «Коло» Г.Айзенка

Обладнання: бланк опитувальника.

Методика проведення: Опитуваним роздаються бланки опитувальника «Коло» і пропонується підкреслити риси різних типів темпераменту, які, на їхню думку, притаманні їм.

Обробка результатів. Кожній характеристиці типу темпераменту надається 10%, тобто повна характеристика типу темпераменту включає 100%. Найбільше число відсотків указує на домінуючий тип темпераменту.

Інтерпретація результатів :

| | |
|---|--|
| <p style="text-align: center;">схвильований тривожний негнучкий схильний до розміркувань песимістичний стриманий нетовариський малоактивний невпевнений у собі уповільнений М</p> | <p style="text-align: center;">образливий неспокійний агресивний запальний імпульсивний мінливий оптимістичний активний нетерплячий рухливий Х</p> |
| <p style="text-align: center;">пасивний обережний розсудливий доброзичливий стриманий надійний спокійний рівний терплячий наполегливий Ф</p> | <p style="text-align: center;">активний відкритий балакучий безтурботний жвавий життєрадісний схильний до лідерства доступний товариський бадьорий С</p> |

► **Сангвінік (сильний, урівноважений, рухливий тип):**

- підвищена активність, довготривала працездатність;
- бадьорий, підвищений настрій, підвищена емоційна збудливість;
- швидке виникнення і зміна почуттів та емоційних станів;
- швидке включення у нову роботу і швидке переключення з однієї роботи на іншу;
- швидке засвоєння і перебудова навичок;
- швидке пристосування до нової обстановки;
- швидка реакція на події;
- товариськість, легкість входження в контакт із незнайомими людьми;
- деяка переоцінка своїх можливостей;
- відсутність різко негативних реакцій на поведінку інших людей;
- байдуже ставлення до нового;
- спонукання нестійкі, увага нестабільна;
- схильність уникати труднощів, поспішати з прийняттям рішень;
- ставлення до критики – спокійне, терпіння – помірне;
- невелика навіюваність і недовірливість.

Рекомендації: включати у громадську діяльність, ставити перед ним усе нові завдання, звертаючи при цьому особливу увагу на контроль за якістю роботи.

► **Флегматик (сильний, урівноважений, інертний тип):**

- довготривала працездатність, терплячість, стриманість;
- слабка емоційна збудливість, рівний спокійний настрій;
- повільне виникнення і зміна почуттів та емоційних станів;
- повільне включення в нову роботу і повільне переключення з однієї роботи на іншу;
- повільне пристосування до нового оточення;
- повільне засвоєння і перебудова навичок;
- бідність рухів, повільність та монотонність мовлення, одноманітність міміки;
- інертність і негнучкість поведінки;
- стійкість у прагненнях і настроях;
- наполегливість у досягненні мети;
- ставлення до критики – байдуже, негативне ставлення до нового;
- більш реальна оцінка своїх здібностей;
- слабка навіюваність і недовірливість

Рекомендації: керувати їхньою діяльністю, не підганяти.

► **Холерик (сильний, неурівноважений, рухливий тип) :**

- підвищена активність;
- енергійність, нестриманість, нетерплячість;

- запальність, гарячковість, збудженість та неврівноваженість поведінки, швидке включення в нову роботу і швидке переключення з однієї роботи в іншу;
- швидке засвоєння і перебудова навичок;
- швидка пристосованість до нових обставин;
- непосидючість, швидкість рухів і мовлення, загальна моторна рухливість;
- виразність міміки і пантоміміки, виразність мовлення;
- помірна навіюваність і недовірливість;
- циклічність у діяльності, тобто переходи від інтенсивної діяльності до різкого спаду;
- переходи від вираження симпатії до виявів антипатії;
- схильність до агресії при поразках;
- велика сила волі, активність, динамічність;
- терпіння слабке;
- значне переоцінювання своїх здібностей;
- ставлення до критики – збуджене;
- ставлення до нового – позитивне.

Рекомендації: не втомлювати одноманітною діяльністю.

► **Меланхолік (слабкий тип):**

- швидка втомлюваність, в'ялість, мала активність, гіперсензитивність;
- пригніченість та розгубленість при невдачі;
- повільна зміна почуттів і настрою;
- невпевненість у собі;
- уповільненість рухів та мовлення, одноманітність міміки;
- підвищена чутливість;
- соціальна вразливість;
- сильний страх у небезпечній ситуації;
- болісне реагування на раптове ускладнення обставин, ситуацій;
- погіршення діяльності при сильних подразниках;
- болісна реакція на несправедливість;
- висока точність і скрупульозність у діяльності;
- глибокі й довготривалі емоційні переживання;
- настрої нестійкі, з перевагою песимізму;
- терпіння дуже слабке;
- адаптація важка;
- часте недооцінювання своїх здібностей;
- велика навіюваність і недовірливість.

Рекомендації: у хорошому колективі здатні виявляти наполегливість і завзятість, уважність до людей і тактовність.



Тренінгове заняття
«ПОБУДОВА КАР'ЄРИ ТА
ПРОФЕСІЙНИЙ РОЗВИТОК»



Мета:

Розвивати творчість, критичне ставлення до виконаної роботи, вміння працювати в групі (бригаді).

Формувати позитивне ставлення до свого майбутнього, активного процесу працевлаштування, підвищення рівня внутрішньої мотивації для досягнення власних життєвих цілей.

Основні завдання:

- освоїти принципи кар'єрного, професійного розвитку;
- визначення мотиваційного аспекту професійного вибору;
- навчитись ефективній постановці цілей та плануванню справ.
- розвивати навички образного мислення, комунікативності та саморегуляції як інструментів в освоєнні нових професійних етапів.

Орієнтовний час заняття: 90 хв.

Обладнання: таблички з висловами філософів, науковців, літераторів про роботу і професію, м'ячик, п'ять чотирикутних столів для п'яти підгруп учнів, аркуші чистого паперу на столах, прості олівці, на столі психолога п'ять конвертів з наочністю і окремими завданнями для кожної з підгруп.

Вислови філософів про життєві та професійні цінності:

- 1) «Хоча б над тобою було сто вчителів – вони будуть безсилі, якщо ти не зможеш сам змусити себе до праці і сам вимагати її від себе» (В.Сухомлинський)
- 2) «Роби те, до чого народжений» (Г.Сковорода)
- 3) «Усе, що робиш, треба робити добре» (Ф. Бекон)
- 4) «Щоб здивуватися, потрібна мить, а щоб зробити дивовижну річ, потрібні роки терпіння і наполегливої праці» (Гельвецій)
- 5) «Для того, щоб люди знаходили щастя в своїй роботі, необхідно три умови: робота повинна бути їм під силу, вона не повинна бути виснажливою і її обов'язково повинен супроводжувати успіх» (Д. Рескін)
- 6) «Життя – це те, що з тобою відбувається, поки ти будуєш плани» (Джон Леннон)
- 7) «Логіка може привести вас від пункту “А” до пункту “Б”, а уява – куди завгодно» (Альберт Ейнштейн)
- 8) «Неосмислене життя не варте того, щоб його прожити» (Сократ)
- 9) «80% успіху — це з'явитися в потрібному місці в потрібний час» (Вуді Аллен)
- 10) «Варто тільки повірити, що ви можете – і ви вже на півдороги до цілі» (Теодор Рузвельт).

ХІД ЗАНЯТТЯ

Психолог повідомляє назву заняття, його мету, з'ясовує думку учнів з приводу актуальності теми, пропонує та прийняти загальні правила роботи.

1. Вправа «Правила роботи групи»

Психолог: Для того, щоб робота в групі була продуктивною, нам необхідні правила. Групі пропонують «Правила роботи в групі», за потребою учасників додають та спільно приймають для роботи.

Правила заздалегідь записуються на аркуші ватману та після прийняття групою, закріплюються на видному місці.

Правила:

1. Уважно слухати один одного.
2. Не перебивати мовця.
3. Поважати думку один одного.
4. Активність.
5. Правило "стоп".
6. Я — висловлювання.

2. Вправа «Знайомство»

Учням пропонується по черзі, передаючи м'ячик, назвати своє ім'я і сказати назву будь-якої професії, справи, яка б починалась на першу літеру власного імені. Наприклад: Юля — юрист, Поліна — перукар, Марія — манікюрник тощо. По закінченні психолог пропонує учням поділитися на п'ять підгруп. Учні сідають за столом. Усі перші утворюють першу "бригаду", всі другі — другу і т. д. Психолог підходить до кожної бригади з конвертами, в яких є наочність і завдання, і пропонує кожній групі обрати собі конверт, дістати з нього назву їхньої імпровізованої бригади. Запропоновані назви бригад: "Майстер", "Креативник", "Професіонал", "Практик", "Позитивчик".

3. Вправа «Презентуй назву»

Кожна бригада обирає бригадира. Бригадиру пропонується, порадившись зі своєю бригадою, продовжити речення: "Моя бригада названа так (назвати назву) тому, що при оволодінні професією важливо... тому, що...".

4. Анкета «Я і професія»

Психолог роздає бланки з опитувальниками «Я і моя професія». Учні працюють 10-15 хв. Кожен учень заповнює анкету, а бригадир, кожен за свою бригаду, робить загальний висновок.

1. Чи подобається вам ваша майбутня професія?
 - а) дуже;
 - б) подобається;
 - в) все одно;
 - г) не подобається.

2. Чим привабило вас училище?
- а) можливість по закінченні знайти добре оплачувану роботу;
 - б) інтересом до цієї роботи;
 - в) модна професія;
 - г) сюди було легше вступити, ніж до іншого училища,
 - д) тут вчився друг, родич;
 - є) ваш варіант.
3. Хто зацікавив вас вступити саме в це училище?
4. Що ви робили до вступу до училища для підготовки себе до обраної професії?
5. Чому Ви вибрали саме цю професію?
6. Який предмет професійно-теоретичної підготовки знаєте найкраще і чому?
7. Як ви збагачуєте свої знання про свою професію?
- а) читаю спеціальну літературу;
 - б) відвідую всі уроки з теорії професії;
 - в) дивлюсь відповідні телепередачі;
 - г) спілкуюся з людьми, які працюють саме за цією професією;
 - д) ваш варіант.
8. Як ви вдосконалюєте свої практичні уміння?
- а) ходжу, не пропускаючи жодного, на виробничі заняття;
 - б) спостерігаю за робітниками, які працюють саме за цією професією;
 - в) сам у вільний час працюю в бригаді (мулярів-штукатурів, мулярів-реставраторів, плиточників);
 - г) ваш варіант.
9. Як ви у майбутньому плануєте використовувати свої професійні знання та вміння?
- а) для дому, для сім'ї;
 - б) знайти роботу за професією, на яку вчився, і працювати;
 - в) вступити до ВНЗ за спеціальністю, обраною в училищі або спорідненою з нею;
 - г) "пересидіти" час навчання в училищі і змінити професію на іншу;
 - д) ваш варіант.
10. Чи готувала вас школа до вибору професії, зокрема, і до обраної в училищі?
- а) так;
 - б) ні;
 - г) ваш варіант.

11. Ваша середня оцінка успішності за предметами професійно-теоретичної підготовки.

12. Чи вважаєте ви, що у вашій роботі:

- а) потрібна винахідливість та творчість;
- б) головне — бути хорошим виконавцем.

13. Які особистісні риси допомагають вам оволодіти вашою професією?

- а) образна пам'ять та уява;
- б) увага, воля (наполегливість, відповідальність, рішучість);
- в) добре сприймання кольорів;
- г) мислення, розумові здібності (кмітливість, вміння планувати роботу, прагнення до пошуку нового, розуміння своїх можливостей);
- д) художній смак;
- є) терпіння, акуратність (охайність);
- є) самостійність, активність;
- ж) розуміння іншої людини;
- з) спокійне сприймання критики себе і своєї роботи.

14. Що вам потрібно розвинути, щоб стати фахівцем?

- а) образна пам'ять та уява;
- б) увага, воля (наполегливість, відповідальність, рішучість);
- в) добре сприймання кольорів;
- г) мислення, розумові здібності (кмітливість, вміння планувати роботу, прагнення пошуку нового, розуміння своїх можливостей);
- д) художній смак;
- є) терпіння, акуратність (охайність);
- є) самостійність, активність;
- ж) розуміння іншої людини;
- з) спокійне сприймання критики себе і своєї роботи.

15. Чи є в училищі значуща для вас особа (авторитетна людина), яка є прикладом для вас, щоб стати майстром-професіоналом?

Розбір умов ситуації вибору професій.

Психолог: Що означає правильний вибір професії?

Будь-який вибір професії можна розглядати як взаємодія двох сторін: людини і спеціальності.

Людина характеризується деякими індивідуальними особливостями, які проявляються у його фізичному розвитку, в можливостях, інтересах, схильності, характері, темпераменті.

Спеціальність пред'являє до людини специфічні вимоги. Будь-яка професія вимагає певного темпу виконання, вміння перемикатися з одного типу завдань на інший, тобто для неї характерні вимоги до психофізіологічних особливостей людини

Існують професії, для яких необхідна наявність деяких природжених якостей (наприклад, водієві — швидкість реакції). У психології такі професії відносять до типу професій з абсолютною профпридатністю. А є професії, де відсутність необхідних якостей може компенсуватися мотивацією, досвідом людини, оволодіти ними може практично будь-яка здорова людина. Вони належать до групи відносної профпридатності.

5. Вправа "Основний мотив твого вибору".

Мета вправи: допомагає розібратися у тому, що рухає людиною, коли вона обирає професію.

Необхідні матеріали: роздрук 16 основних мотивів кожному учаснику.

Інструкція: психолог дає завдання закреслити 8 з 16 мотивів, які до тебе менше всього відносяться. Залишається 8 мотивів. Психолог дає завдання закреслити 4 мотиви, які меншою мірою керують тобою. Далі потрібно виключити ще 2 менш важливих з чотирьох. І потім видаляємо ще один з двох.

Список мотивів включає 16 фраз:

1. Можливість отримати популярність, прославитися.
2. Можливість продовжувати сімейні традиції.
3. Можливість продовжувати навчання зі своїми товаришами.
4. Можливість служити людям.
5. Заробіток.
6. Значення для економіки країни, громадське та державне значення професії.
7. Легкість ходження на роботу.
8. Перспективність роботи.
9. Дозволяє проявити свої здібності.
10. Дозволяє спілкуватися з людьми.
11. Збагачує знаннями.
12. Різноманітна за змістом робота.
13. Романтичність, благородство професії.
14. Творчий характер праці, можливість робити відкриття.
15. Важка, складна професія.
16. Чиста, легка, спокійна робота.

6. Вправа-гра «Створення світу моєї професії»

Психолог: Давайте створимо новий світ. Зараз ми всі разом намалюємо його, заповнюючи сектор певної сфери діяльності людини: «людина – природа»; «людина – людина»; «людина – техніка»; «людина – знакова система»; «людина – художній образ». Кожен з вас повинен взяти участь в створенні нашого професійного світу, який належить до такої сфери діяльності людини як «людина-людина».

Кожна команда отримує завдання: набір розрізаних та вирізаних частин журналів та газет, які належать до професій перукарського профілю. Необхідно з вирізок-частин «створити світ моєї професії», який буде існувати за своїми законами. Команди створюють з вирізок «світ професії» та клеють на папір. Командам надаються завдання для опису законів «створеного світу моєї професії».

Опишіть, яка вам дісталася частина «створеного світу»:

- 1) дати всьому створеному необхідні назви;
- 2) підкреслити характерні особливості;
- 3) вказати який державний лад, якщо він є;
- 4) предмети імпорту та експорту;
- 5) найбільш затребувані ресурси професії;
- 6) культурні традиції (гімн, прапор, міфи, легенди, правила, що потрібно знати і вміти іноземцям, щоб потрапити в державу).

Дається час на підготовку, для того щоб представити свій «професійний світ». Час виконання завдання 20-25 хвилин. Кожна команда презентує свої креативні витвори.

7. Вправа «Життєві цінності»

Вам пропонується, як на іспиті, витягнути квиток, і, прочитавши вголос, висловити свою думку щодо написаного.

Питання з даної теми:

- 1) Що для тебе є сенсом життя?
- 2) Чому багатьом людям так і не вдається зробити кар'єру?
- 3) Чи зробили ви недавно щось, чим пишаєтеся?
- 4) За що ви вдячні?
- 5) Яка сама мудра думка, яку ви коли-небудь чули?
- 6) Яка головна особистісна риса, яку ви шукаєте в інших людях?
- 7) Яким був найкращий день вашого життя? Чому ви так вважаєте?
- 8) Чого ви найбільше чекаєте в житті?
- 9) Якби ви могли стати іншою людиною, то якою б стали?

10) З огляду на ваше повсякденне життя, чого ви розраховуєте добитися через п'ять років?

11) Що надихає вас у житті?

12) Без чого ви найбільше не можете жити?

13) Що вам подобається робити знову і знову?

14) Чи тримайтеся ви за щось, що потрібно залишити позаду?

15) Якщо на помилках вчаться, чому так погано зазнавати поразки?

16) Чому в житті ви могли б приділяти більше уваги?

17) Що це означає — видавити з вашого життя максимум?

18) Якби ви могли попросити про виконання одного бажання, яким би воно було?

19) Що гірше — зазнати невдачі або зовсім не пробувати?

20) Що стоїть між вами і вашою найголовнішою метою?

21) Чи допомагають вам люди проявити себе з кращого боку?

22) Коли ви в останній раз спробували щось нове?

23) Чи боїтеся ви висловлювати власну думку?

24) Якби ви могли відправити всьому світу послання, що б ви сказали за 30 сек.?

25) Якби ви могли стати найвпливовішою людиною в світі, що б ви змінили?

26) Де ви хочете опинитися через п'ять років?

27) Що вам потрібно змінити в своєму житті в цьому році?

28) Яким був найкращий день вашого життя? Чому ви так вважаєте?

29) Якби ваше життя було фільмом, сподобалося б вам його дивитися?

30) Що для вас означає успіх?

Психолог: Вибір професії — яким величезним змістом наповнене, здавалося б, звичне словосполучення, скільки в ньому приховано емоцій, тривоги, очікувань, проблем! Адже це не просто вдало чи невдало прийняте в юності рішення, а часто сама доля, активна, творча, радісне життя або пасивне, байдуже існування, нарешті, це одне з найважливіших доданків і умов людського щастя, усвідомлення своєї необхідності людям.

8. Вправа: «Плоди праці»

Психолог пропонує, передаючи м'ячик один одному, кожному з учнів висловити свої почуття, які виникають, коли задана робота виконана ним на відмінно.

На завершення заняття кожному з бригадирів пропонується зняти зі стіни табличку з висловами філософів, науковців, літераторів про роботу, професії і зачитати їх вголос. Психолог підсумовує результативність заняття. Бажає учням успіху на шляху формування професіонала-майстра.

Список використаних джерел:

1. Андреева В.М., Григораш В.В. Настільна книга педагога. Посібник для тих, хто хоче бути вчителем-майстром. – Харків, 2006. – 352с.
2. Балл Г. О. Психологія праці та професійної підготовки особистості: 44 навч. Посібник. – Хмельницький: ТУП, 2001. – 330 с.
3. Бикова В., Ніколова Н. Тренінг – форма інтерактивного навчання // Освіта. Технікуми, коледжі. – 2010.- №2. – С.38-40.
4. Донченко С., Соколова О. Пошук нових форм методичної роботи // Освіта. Технікуми, коледжі. – 2009.- №3. – С.45-461.
5. Житник Б.О. Створення ефективної системи профорієнтаційної роботи з учнями в умовах масової школи // Завуч. – 2020. – №1-2 (265-266)січень.
6. Зязюн І. А. Педагогіка добра: ідеали і реалії: наук.-метод. посіб. – К.: МАУП, 2000. – 312 с.
7. Основи практичної психології: підручник / В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелева та ін. – К.: Либідь, 1999. – 536 с.
8. Планування й розвиток професійної кар'єри учнівської молоді у системі професійно-технічної освіти: навчальний посібник / [С.В.Алексеева, Л.М.Єршова, Д.О.Закатанов, В.Т.Лозовецька, В.Ф.Орлов]; за ред. Д.О.Закатнова. – Житомир: «Полісся», 2018. – 186 с.
9. Товажнянський Л. Л. Педагогіка управління: навч. Посібник. – Х.: НТУ ХП, 2003. – 408 с.

ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНІНГОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ МОДЕРНІЗАЦІЇ ЗМІСТУ ДІЯЛЬНОСТІ ЦЕНТРІВ КАР'ЄРНОГО РОЗВИТКУ

Головний редактор: Т.О. Русланова
Літературний редактор: О.І. Горенкова
Коректор: В.Д. Целуйко
Комп'ютерна верстка: О.В. Яковенко
Дизайн обкладинки: О.В. Яковенко

Науково-методичний центр професійно-технічної освіти у Харківській
області 61121, м. Харків, вул. Владислава Зубенка, 37

Тел./факс (057) 69-51-63

Е-mail: pr.nmc@ptukh.org.ua



<https://www.facebook.com/groups/162399237723984/>



