

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ

Разработчик: Торская Е.А., педагог дополнительного образования МБУ ДО ЦДТ «Металлург» г.о.Самара

Занятие по теме: «Что я думаю о себе»

Цель: актуализация и активизация процесса исследования подростками своего внутреннего мира, создание условий для познания ими себя как субъектов выбора профессии.

Задачи:

- ✓ Познакомиться с участниками и создать доверительные отношения на занятиях;
- ✓ Выявить ожидания участников и сформировать позитивное отношение к предстоящим занятиям;
- ✓ Ввести участников в проблему профессионального и жизненного самоопределения;
- ✓ Мотивировать подростков на обращение к своему внутреннему миру и его анализу;
- ✓ Помочь подросткам осознать особенности самовосприятия и восприятия себя другими.

Материалы и оборудование	Этапы занятия	Содержание занятия
<ul style="list-style-type: none">- Мяч или небольшая мягкая игрушка- Бумага, фломастеры- Карточки ЗНАТЬ, УМЕТЬ, ИСПЫТАТЬ;- Бланки и опросник профессиональных установок Кондакова И.М- Рисуночный тест «Вольеры в зоопарке», бланк и интерпретация	Мотивационный	<p>Упражнение-приветствие «Меня зовут...» Все участники приветствуют друг друга и по очереди говорят: как их звали в детстве, как зовут сейчас, как будут называть в будущем.</p> <p>Информационная часть <i>Работа занимает примерно третью часть жизни. И конечно это время хотелось бы потратить на дело, приносящее удовольствие и пользу. Правильный выбор профессии позволяет проявить свои способности, избежать разочарования, обеспечить себя и свою семью. Задача взрослых – помочь вам получить достоверную информацию о ваших профессиональных интересах и склонностях, возможностях и трудностях на пути к профессии.</i></p> <p>Упражнение «Линия» Участникам раздаются листочки, где нужно написать цифру от 0 до</p>

		<p>100. Ноль означает «Не думаю о своей профессии», Сто – «Много думаю о своей будущей профессии». Затем участникам предлагается занять место на шкале от 0 до 100 в соответствии с выбранной цифрой.</p> <p>Обсуждение: Какие мысли возникли во время выполнения? Что оказалось неожиданным, удивительным и т.д.?</p> <p>Заполнение опросника профессиональных установок И.М. Кондакова.</p>
	<p>Практический</p>	<p>Упражнение «Автобусная остановка»</p> <p>Ведущий развешивает в разных концах комнаты листы с надписями: «знать», «уметь», «испытать». Участники делятся на три группы, которые занимают место возле отдельного листа.</p> <p><i>Представьте, что вы находитесь на автобусной остановке. Когда люди стоят на остановке, они думают, разговаривают, читают объявления, а некоторые даже еще и дописывают кое-что. Пусть сейчас каждая группа напишет на своем объявлении все то, что хочет получить на занятиях. «Знать» - какие новые знания вы хотите получить. «Уметь» - какие навыки хотите освоить. «Испытать» - какой новый опыт, новые чувства хотите пережить. Через некоторое время я подам сигнал, и это значит, что «пришел автобус» и группам нужно ехать на другую остановку. Двигаться будем по часовой стрелке. Таким образом, каждая группа побывает возле каждого листа. Не нужно повторяться – прочитайте, что написано до вас, и создайте что-нибудь новенькое.</i></p> <p>Записи зачитываются.</p> <p>Обсуждение: Легко ли было выполнять упражнение? Все ли мысли удалось сформулировать и записать? Со всем ли вы согласны?</p> <p>Упражнение «Правила хорошего тона»</p> <p><i>С древности повелось, что в разных местах нужно вести себя по-разному. В связи с этим существуют правила поведения, которые</i></p>

объясняют, что можно, а что нельзя делать в том или ином месте.

Участникам предлагается пофантазировать и написать свод правил поведения в необычных местах: в избушке Бабы-Яги, на вершине Эльбруса. Затем следует совместная разработка и принятие правил работы в группе.

Информационная часть

В жизни каждого человека наступает момент, когда он задумывается над вопросами: Кто Я? Какой Я? Ответы на них можно искать всю жизнь, но есть наука, которая может помочь человеку познакомиться с самим собой – психология. Узнавать о себе что-то новое – одно из самых увлекательных занятий.

Упражнение «Либо-либо»

Ведущий зачитывает список альтернатив, между которыми участникам приходится выбирать. Одни встают по правую сторону от ведущего, другие по левую. Вы ложка или нож? Лес или море? «Да» или «нет»? Учитель или ученик? Город или деревня? Настоящее или прошлое? Дельфин или акула? Радость или печаль? Обсуждение: Понравилось ли упражнение? Удивило ли вас что-то? Что еще хотелось бы добавить?

Упражнение «Ситуации»

Участникам предлагается составить перечень событий, которые уже случились или могут произойти в будущем (учеба в школе, общение с родителями, встреча с друзьями, визит к врачу и т.д.). Затем ребятам предлагается поразмышлять, кем они являются в этих ситуациях – подвести их к мысли о разнообразии социальных ролей и образе «Я».

Обсуждение: Каких ролей было больше – настоящих или будущих? Были ли названы роли, относящиеся к профессиональной сфере? Легко ли заглядывать в будущее? Почему?

Образ «Я» — это представление человека о себе самом. Этот образ

включает в себя не только слова, но и картинки, переживания, ощущения – все то, с помощью чего человек может описать самого себя.

Упражнение «Сколько во мне людей?»

Заполнение рисуночного теста «Вольеры в зоопарке» и его интерпретация.

Далее участникам предлагается послушать и проанализировать цитату из Уильяма Джеймса: «Когда встречаются два человека, на встрече присутствуют шестеро – каждый из двоих, каким он (или она) себя видит, каждый из двоих, каким его (или ее) видят другие, и каждый из двоих, какими они являются на самом деле».

Обсуждение: Как вы поняли эту фразу? Как самосознание человека связано с его отношениями с родителями, друзьями, с окружающими людьми?

Упражнение «Кто есть кто?»

Ведущий называет профессии из различных сфер деятельности, участники в течение нескольких секунд должны определить, кому она подходит в наибольшей степени. По хлопку в ладоши все одновременно показывают одной или двумя руками на выбранных людей. Участники самостоятельно подсчитывают, сколько рук на них указывают, и отмечают на листочках мнение товарищей. Затем подсчитываются результаты.

Обсуждение: Легко ли было выбирать? Совпадает ли твое мнение с мнением товарищей? Какие чувства ты испытывал, когда ты выбирал (тебя выбирали)? Было ли что-то удивительным для тебя?

Упражнение «Самоценность»

Каждый из нас уникален и представляет собой ценность, мы отличаемся друг от друга своей внешностью, способностями, личными качествами и достижениями, целями и многим другим. Как мы узнаем о своей ценности? О своей ценности мы узнаем от других людей.

		<p>Участникам предлагается нарисовать в центре листа круг и написать там «Я». Затем нарисовать вокруг столько кругов, сколько захочется. В каждом из них нужно написать имя человека, который хоть однажды сказал о твоей ценности и уникальности. От каждого кружочка проведите стрелочки, можно разными цветами, в зависимости от отношения к нему. А теперь напишите, что говорили эти люди.</p> <p>Обсуждение: Легко или сложно было выполнять упражнение? Много ли вам удалось написать имен? Почему?</p>
	Завершающий	<p>Упражнение «Молодец!»</p> <p>Каждый участник занятия называет знание, умение или опыт, приобретенный на этом занятии. Остальные в ответ на сказанное достижение произносят фразу: «А это ты молодец!»</p> <p>Рефлексия занятия. Ритуал прощания.</p>

Занятие на тему: «Формула здорового характера»

Цель: создать условия для самораскрытия подростков и анализа ими особенностей своей личности как одного из факторов выбора профессии.

Задачи:

- ✓ Создать положительный эмоциональный фон на занятии;
- ✓ Ознакомить подростков понятиями «характер», «качества характера»;
- ✓ Стимулировать формирование познавательной активности;
- ✓ Способствовать осознанию подростками своих сильных и слабых сторон;
- ✓ Развивать у подростков навыки самоанализа и самовоспитания;
- ✓ Обеспечить получение каждым подростком обратной связи от ведущего и других участников.

Материалы и оборудование	Этапы занятия	Содержание занятия
- Мяч или небольшая мягкая игрушка - Бумага, фломастеры - Карточки СПАСАТЕЛЬ, УЧИТЕЛЬ, ПРЕЗИДЕНТ, ВРАЧ - Бланки и опросник Дж.Голланда по определению профессионально-ориентированного типа личности.	Мотивационный	<p>Упражнение-приветствие «Хорошо» Участники приветствуют друг друга и говорят, что хорошего у них произошло вчера.</p> <p>Упражнение «Пересядьте те, кто...» Участники садятся по кругу, а ведущий остается в центре. Ведущий предлагает пересесть всем тем, кто обладает каким-то общим признаком: интересом, склонностью к какому-то занятию. Например, «Пересядьте все те, кто любит заниматься спортом», — и все любители спорта должны поменяться местами. Ведущий при этом старается занять одно из освободившихся мест. Тот, кто останется без места, становится ведущим.</p>
	Практический	<p>Информационная часть <i>Ежедневно каждому человеку приходится делать множество выборов: сделать зарядку или поспать лишние десять минут; пойти на работу или учебу, или найти уважительную причину, чтобы этого не делать; успеть занять место в транспорте или уступить</i></p>

его другому, помочь или пройти мимо, соврать или сказать правду, заступиться или промолчать. Накапливаясь, эти незначительные поступки определяют жизнь человека, формируют его характер. Хорошие и дурные качества вырастают из мелких проступков, как полезные и вредные растения из семян. Вторая важная тема нашего курса – воспитание «здорового» характера. Характер не дается человеку от рождения – он представляет собой совокупность устойчивых, индивидуальных свойств личности, которые складываются и проявляются в деятельности и общении. Говоря о характере, мы подразумеваем индивидуальные свойства, часто повторяющиеся в поступках и действиях – типичные или привычные для человека формы поведения. Насчитывается более тысячи черт характера, некоторые из них помогают владельцу, а некоторые способны не только помешать, но и сильно усложнить жизнь.

Упражнение «Качества характера»

Участники разбиваются на группы, им предлагается представить, что сегодня они принимают посетителей. Ведущий раздает карточки с указанием профессии гостя: «Спасатель, на его счету множество поисково-спасательных операций и спасенных жизней», «Учитель, его уважают и любят все ученики, он удостоен звания «Учитель года», «Президент, народ считает его мудрым руководителем и уважаемым человеком», «Врач, он удостоен Нобелевской премии за выдающиеся достижения в области медицины». Участникам предлагается поразмышлять, какие качества характера позволили их гостю добиться значительных успехов в профессиональной сфере. Результаты упражнения озвучиваются.

Обсуждение: Где и в каких условиях проявляются качества? Есть ли качества, которые назывались неоднократно? Какие качества можно отнести к «универсальным», а какие к «специфическим»? Совпадает ли ваше мнение с мнением участников?

Информационная часть

Не только человек выбирает профессию. Любая профессия отбирает людей, обладающих особыми качествами, которые называют профессионально важными.

Упражнение-дискуссия «Плохие и хорошие качества»

Участникам предлагается написать на маленьких листочках ярко проявляющиеся качества своего характера: 2 хороших, помогающих в жизни и 2 плохих, мешающих жить нормально. Листочки скатываются в трубочку и кладутся в коробку. Участники по очереди вытаскивают листок и пытаются отгадать – хорошее это качество или плохое. Задача ведущего – на основе высказываний участников организовать дискуссию, заставить участников засомневаться в однозначной трактовке качества как хорошего или плохого, найти хорошее в плохом. Довести до сведения участников, что потенциально в нас заложены все качества, какое развивать человек выбирает сам.

Обсуждение: Удалось ли высказать свою точку зрения? Изменилась ли точка зрения после высказываний участников? Узнал ли я что-то новое о себе, о других?

Упражнение «Силуэт моих сильных сторон»

Участникам предлагается нарисовать на листе контур своего тела. Затем каждый участник карандашом или фломастером одного цвета подписывает, что он может делать при помощи различных частей тела, какие способности, умения и черты характера заключены в них. Выбрав карандаш другого цвета, участнику предстоит перечислить способности и сильные стороны, которые он хотел бы приобрести в будущем.

Обсуждение: Понравилось ли упражнение? Легко ли было отыскать сильные стороны? В какой части тела заключено наибольшее число сильных сторон (желаний)? Какой чертой характера я больше всего горжусь? Что я могу сделать, чтобы реализовать свои желания?

Информационная часть

		<p><i>Профессиональные склонности во многом определяются профессиональным типом личности предрасположенностью к различным видам деятельности. Профессиональная успешность во многом зависит от того, насколько человек и работа подходят друг другу. Американский ученый Дж.Голланд установил связь между личностными особенностями человека и профессиональной средой.</i></p> <p>Заполнение Опросника Дж. Голланда по определению профессионально-ориентированного типа личности</p>
	Завершающий	<p>Упражнение «Твоя сильная сторона» Участники бросают по очереди друг другу мяч и говорят о сильных сторонах этого человека. Мяч должен побывать у каждого.</p> <p>Рефлексия занятия. Ритуал прощания.</p>

Занятие по теме: «Дороги, которые мы выбираем»

Цель: осознание участниками своих возможностей и ресурсов в планировании жизненного пути.

Задачи:

- ✓ Формировать активную жизненную позицию у учащихся;
- ✓ Формировать позитивный настрой к процессу выбора профессии;
- ✓ Расширить у участников представления и понятия, связанные с миром профессий;
- ✓ Формировать навык осмысления собственных качеств участников, влияющих на их поведение.

Материалы и оборудование	Этапы занятия	Содержание занятия
<p>- Мяч или небольшая мягкая игрушка - Бумага, фломастеры - Готовые результаты диагностики по опроснику Дж.Голланда</p>	Мотивационный	<p>Упражнение-приветствие «Хорошо» Участники приветствуют друг друга и говорят, что хорошего у них произошло вчера.</p> <p>Информационная часть <i>Перед многими из вас сейчас стоят задачи выбора жизненного пути, места дальнейшего обучения, и профессии. Чем раньше вы начнете задумываться над этими вопросами, тем больше возможностей предоставит вам жизнь. От вас сейчас зависит – оставить все на произвол судьбы – «будь как будет» или взять жизнь в свои руки. Представьте, что перед вами река. Вглядевшись, вы видите – плывут по реке рыба и бревно. Рыба, живущая в реке, способна плыть как по течению, так и против него. Если она перестает двигаться, то ее сносит течением. Но, плывя в противоположную сторону, рыба способна преодолеть силу потока и добраться до верховий. У бревна же нет выбора: оно, в конце концов, окажется там, куда его вынесет река.</i></p> <p>Обсуждение: Создаете ли вы собственное будущее? Или пассивно плывете по течению? Что лучше? Что мешает действовать по-своему?</p>
	Практический	<p>Упражнение «Договор» Участники разбиваются на группы по 3-4 человека. Они должны</p>

		<p>представить, что им предстоит стать соседями в студенческом общежитии. Нужно договориться, каким образом будет устроена совместная жизнь, и составить список самых важных сфер жизни (быт, деньги, общение с родственниками и друзьями, личное пространство, досуг, общие или противоположные интересы). Договор составляется с точки зрения реальных отношений. Обсуждение: Легко ли было договориться? Что оказалось самым трудным? Все ли остались довольны договором? Проще быть активным или пассивным? Что помешало проявить себя? Что может помешать тебе достичь цели в будущем?</p> <p>Упражнение «Продолжение сказки»</p> <p>Участники разбиваются на две группы. Ведущий предлагает театрально обыграть выбор профессии. Ведущий начинает рассказывать сказку, продолжение которой участники должны будут придумать самостоятельно.</p>
	<p>Завершающий</p>	<p>Задание для самостоятельного выполнения: Упражнение-проект «Самая необычная профессия»</p> <p>Задание основывается на результатах диагностики (Опросника Дж. Голланда по определению профессионально-ориентированного типа личности). Участникам предоставляются сведения об их типе личности, краткое описание и материалы для самостоятельного изучения (подробное описание типов личности, списки рекомендуемых профессий).</p> <p>Для выполнения задания участники делятся на группы по типу личности (2- 4 человека в группе). Изучив материалы, участники сообща выбирают из списка (согласно их типу личности) самую необычную на их взгляд профессию, и делают мини-проект (презентация или плакат).</p> <p>Требования к содержанию проекта:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Название профессии

		<ol style="list-style-type: none">2. История возникновения3. Предмет труда4. Цель труда5. Средства труда6. Условия труда7. Характер труда8. Требования профессии к человеку9. Где можно получить образование и подготовку10. Обоснование своего выбора <p>В соответствии с требованиями участники самостоятельно подбирают материал по интересующей их профессии, используя рекомендуемую литературу, ресурсы Интернет и другие источники информации.</p> <p>Рефлексия занятия. Ритуал прощания.</p>
--	--	---

Занятие на тему: «Портрет профессионала»

Цель: активизировать процесс познания подростками собственных ценностей, влияющих на выбор профессии, с целью учета их при планировании жизни.

Задачи:

- ✓ Формировать у учащихся адекватные представления о своем профессиональном потенциале;
- ✓ Познакомить учащихся с понятием «успех»;
- ✓ Формировать качества личности, ориентированной на успех;
- ✓ Помочь подросткам осмыслить подростками свои жизненные цели и ценности;
- ✓ Способствовать овладению подростками навыком презентации.

Материалы и оборудование	Этапы занятия	Содержание занятия
- Мяч или небольшая мягкая игрушка; - Бумага, фломастеры; - Раздаточный материал к упражнениям «Пирамида жизни», «Мои профессиональные желания»; - Бланк анкеты обратной связи.	Мотивационный	Упражнение-приветствие «Хорошо» Участники приветствуют друг друга и говорят, что хорошего у них произошло вчера.
	Практический	Упражнение-проект «Самая необычная профессия» (обсуждение выполненного задания) Участники защищают свои мини-проекты перед участниками группы. Приветствуются уточняющие вопросы от участников и ведущего. Проект оценивается авторами и участниками исходя из требований к его содержанию. Обсуждение: Возникли ли трудности при выполнении? Легче работать одному или в группе? Удалось ли достойно презентовать свою работу? Как оцениваете свою работу? Что нового узнали? Упражнение «Кластер успешности» Учащиеся разбиваются на группы. Каждой группе дается задание – нарисовать некую схему, из которой было бы видно, что такое успешность, чем она задается, от чего зависит. Дискуссия на тему «Профессиональный успех» Задача ведущего подвести участников к тому, что есть много разных качеств, помогающих добиться успеха, но они будут

малоэффективны, если человек не осознает свои жизненные ценности.

Вопросы для обсуждения: Как узнать, что человек добился успеха в профессиональной сфере? Чем измеряется успех? Что означает слово «успех» для вас?

Упражнение «Пирамида жизни»

Ведущий предлагает участника подумать над тем, что для них является важным в жизни, какие условия необходимы для того, чтобы они, с одной стороны, смогли выжить, а с другой — были счастливы и имели возможность реализоваться. Участникам раздается рабочий листок, где они могут зафиксировать свои мысли. Записать нужно все, что приходит в голову: вещи, люди, качества. Когда задание выполнено участникам предлагается представить, что все, записанное ими - камни, из которых построена пирамида. Самые большие по значимости плиты лежат внизу, они образуют фундамент и несут на себе тяжесть всего остального. Исходя из этого, нужно вписать важнейшие позиции из списка в нижние плиты, следующие по важности — над ними и т.д.

Упражнение «Мои профессиональные желания»

В центре круга лежит стопка карточек. Каждый из участников по очереди выходит и берет по одной карточке, на которой написана незаконченная фраза. Учащимся нужно сразу же, не раздумывая, закончить фразу. Если члены группы почувствуют неискренность кого-либо из участников, ему придется взять другую карточку и ответить еще раз.

Незаконченные фразы:

- Я собираюсь...
- Я вижу свою профессиональную цель в том, чтобы...
- Я стремлюсь...
- Я могу достичь успеха в ...
- У меня подходящий возраст для...

		<ul style="list-style-type: none"> - Я абсолютно убежден (а), что я хочу... - Мой успех связан... - Я знаю, что буду... - Я совершенно уверен... - Мне хорошо иметь... - Мне хорошо быть... - С детства я мечтал... - У меня есть способности для... - Я мечтаю... - Мой профессиональный интерес направлен... - У меня достаточно сил и желания...
	<p style="text-align: center;">Завершающий</p>	<p>Задание для самостоятельного выполнения:</p> <p>Упражнение «Письмо будущему руководителю»</p> <p>Представьте себе, что вы хотели бы устроиться на работу и вам с этой целью необходимо написать письмо вашему будущему начальнику. В письме должны быть отражены следующие аспекты:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Характер работы, на которую вы претендуете. 2. Основные личные и профессиональные качества и навыки, которыми вы обладаете для успешного выполнения данной работы. 3. Ваши ожидания от нового руководителя, ваши надежды, связанные с новой работой. 4. Вклад, который вы сами готовы внести в общее дело, ответственность, которую вы готовы на себя взять. <p>Желающие зачитывают свои письма.</p> <p>Обсуждение: Понравилось ли упражнение? Какая часть задания далась легко? С чем было сложно справиться? Удалось ли передать в письме свои ожидания? Отражены ли в письме слабости и недостатки? Какое письмо больше всего понравилось? Что следует добавить или убрать?</p> <p><i>Комментарий. В заключение вы можете провести ролевую игру,</i></p>

		<p><i>предложив кому-то из подростков играть роль соискателя на рабочее место, а кому-то — работодателя. Желательно, чтобы при подготовке к ролевой игре «начальник» получил какое-то представление об отрасли, характере деятельности предприятия и искомой вакансии.</i></p> <p>Рефлексия занятия. Заполнение анкеты обратной связи.</p> <p>Ритуал прощания.</p>
--	--	--