

Выбор профессии (вводное занятие)

Цель:

- образовательная: познакомить учащихся с целями, задачами, направлениями курса «Выбор профессии»;
- развивающая: создание условий для знакомства учащихся с психологом и между собой, сплочения ученического коллектива;
- воспитательная: воспитание ответственности у учащихся за соблюдение правил работы в группе;
- профориентационная: мотивация учащихся на активное освоение курса, осознанный выбор профессии.

Форма проведения: комплексный урок с элементами тренинга и психологической диагностики.

Оборудование: «Тетрадь для размышлений и полезной информации» (из отдельных листов), доска и мел.

Методы обучения: вербальные (беседа, совместное принятие решения), практические методы (анализ, упражнения, диагностика).

Литература:

Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательство «Ось-89», 2000.

Гаджиева Н.М., Никитина Н.Н., Кислинская Н.В. Основы самосовершенствования: Тренинг самосознания. – Екатеринбург: Деловая книга, 1998.

Грецов А.Г., Попова Е.Г. Выбери профессию сам. Информационно-методические материалы для подростков. - СПб, 2004.

Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками.- Москва, 2001.

Пузиков В.Г. Технология ведения тренинга. – СПб: изд-во «Речь», 2005.

Резапкина Г.В. Психология и выбор профессии: программа предпрофильной подготовки. Учебно-методическое пособие для психологов и педагогов. – М.: Генезис, 2006 г.

Смид Р. Групповая работа с детьми и подростками Пер. с англ. 2-е изд, исправленное - М., Генезис, 2000.

Ход урока

I. Оргмомент

Приветствие, проверка наличия учащихся, проверка наличия принадлежностей для проведения занятия.

II. Основная часть. Погружение учащихся в атмосферу занятия

Вводное занятие целесообразно начать с самопрезентации психолога, в ходе которой сообщить фамилию, имя, отчество, опыт работы, собственные интересы, позитивное отношение к работе и учащимся, ответить на уместные вопросы учащихся. Далее психолог сообщает ученикам цели предстоящего занятия (они могут быть написаны на доске).

Упражнение «Муравейник»

Цель: понимание учащимися специфики занятий курса «Выбор профессии», создание рабочей и доверительной атмосферы, знакомство учащихся между собой.

Инструкция: «Предлагаю снять напряжение и погулять по классу, а заодно и познакомиться между собой. Мы все будем ходить с разной скоростью: чем большее число я назову, тем выше наша скорость. Когда я говорю «стоп», каждый моментально должен найти себе пару и назвать своё имя» (процедура повторяется несколько раз). Далее учащиеся должны предоставить о себе любую информацию, попарно рассказать группе о своем партнёре.

Выработка общегрупповых правил

Психолог: «Я думаю, вы уже поняли, что эти занятия – не такие как все. Мы не будем с вами что-то читать и пересказывать, учиться применять формулы и правила. Мне бы хотелось, чтобы каждый из нас обратился к собственной личности. Возможно, это сложная задача, но если получится – мы сможем и жить, и воспринимать себя по-другому, меньше мучаясь и больше радуясь, сможем стать мудрее. Но это достаточно глубокий процесс, можно узнать и что-то, что является тайной, поэтому для обеспечения психологической безопасности и для того, что вы сами помогали мне в управлении происходящим, я предлагаю ввести правила нашей группы. Ведь любое развитое собрание людей имеет свои нормы. Давайте не будем отличаться в худшую сторону и тоже введем для себя такие нормы».

В выработке правил участвуют все. Ведущий и участники сначала называют правила, затем обсуждают. Правила записываются на доске или ватмане, который вывешивается на видном месте, и находятся в поле зрения всех учащихся.

Примерные правила работы в группе

- **Правило конфиденциальности**

означает, что все, о чем мы говорим в группе, останется между нами.

- **Правило активности**

(«Как вы сами понимаете, что означает это правило?»)

чем активнее каждый из вас будет участвовать, тем больше пользы он принесёт как другим, так и себе. Это правило означает, что желательно откликаться на предложения ведущих, отвечать на их вопросы, если вам захотелось что-то спросить, то спрашивать и если у вас есть что-то предложить, то предлагать.

- **Правило «стоп»**

тот член группы, который не хочет отвечать на вопрос или участвовать в конкретном упражнении, может сказать «стоп» и таким образом исключить себя из участия. Но этим правилом желательно пользоваться как можно реже, так как оно ограничивает и самого участника и саму группу.

- **Правило открытости и честности**

необходимо стараться быть здесь самими собой, говорить то, что думаешь и чувствуешь. Если раскрываться в каком-либо действии для Вас болезненно, лучше обратиться к правилу «стоп», чем говорить неправду.

- Правило «приходи вовремя!»
- Правило наказания

у группы есть право придумать наказание тому, кто нарушил одно из правил. Однако это наказание не должно принести физический или моральный вред.

- Без оценок

не критиковать и признавать право каждого на высказывание своего мнения, не допускать оценки человека, оценивать не участников, а только их действия (высказывания), учиться понимать другого, чувствовать, что человек хотел сказать, какой смысл вложил в высказывание. Тип выражений может быть таким: «Мне не нравится твой тон обращения».

Важно подчеркнуть, что вместо оценок другого человека мы говорим о своих чувствах, которые его действия у нас вызывают.

Психолог спрашивает, хотели бы ещё учащиеся предложить ввести какое-нибудь правило (выключить сотовые телефоны, обращаться по имени, относиться друг к другу с уважением; если возникнет вопрос, который хотелось бы обсудить с ведущими вне группы, то можно обращаться).

После фиксации правил происходит процесс «голосования» - учащийся поднимает руку в знак согласия с тем, что принимает их и готов применять.

Далее психолог говорит о том, что работа на занятиях будет сопровождаться ведением не совсем обычной Тетради для размышлений и полезной информации. Она нужна прежде всего для самих старшеклассников. Почти на каждом занятии будет предоставляться очередная страница Тетради, которые удобно хранить в папке-скоросшивателе. Иногда (при проведении тестов для их обработки) отдельные листы будет необходимо сдать, но они впоследствии будут возвращены.

Психолог раздает первую страницу Тетради. Учащиеся фиксируют выработанные данные правила.

Упражнение «Что для вас главное в жизни?»

Психолог: «Давайте поговорим о том, что важно для каждого из нас. Ясно, что списки разнообразны, но попробуем найти общее».

Учащимся предлагается ответить на вопрос: «Что для меня главное в жизни?».

Желающие могут прочитать написанное вслух. Далее предлагается посчитать: какое количество из всех присутствующих отметили: здоровье, благополучие семьи и близких, материальную обеспеченность, хорошую работу, любовь, карьеру, славу.

Возможно групповое обсуждение этих вопросов, а после него – взгляды М. Веллера на то, как большинство людей обходится с этими ценностями.

Из книги М. Веллера «Всё о жизни»

Здоровье. Гробят всевозможными способами. Пьют, курят, употребляют наркотики. Переедают, недосыпают, мало двигаются. Перенапрягаются, нервничают.

Благополучие семьи. Ругаются, тиранят родных, лгут, изменяют, «заничивают» деньги. Забывают родителей, бросают детей. Погружаются в собственные интересы и дела настолько, что для семьи уже нет времени.

Материальная обеспеченность. Проигрывают в азартные игры всё. Пускаются в аферы и разоряются. В погоне за лишним лишаются необходимого. Пропивают. Ленятся. Тратят деньги на явно ненужные вещи, а в тяжёлый час идут по миру. Хорошая работа. Большинство людей к своей работе равнодушны или, более того, ненавидят её. Устают, переутомляются, мечтают об отпуске. Занимаются чёрной поденщиной – ради денег, которые в таком количестве не являются для них строго необходимыми.

Любовь. Если все люди хотят любить и быть любимыми – то уже просто по закону больших чисел большинство должно это иметь. Жизнь убеждает нас в том, что ничего подобного. Почему, зачем эта «главная ценность» связана так часто с огромным количеством страданий, лишений и всяческих несчастий?

Карьера. Напрягаться, лицемерить, прогибаться перед начальством, сносить несправедливые попреки, переступить через людей – и на это ты хочешь потратить свою жизнь?

Слава. Разорённые страны и 2 миллиона трупов в итоге. Вот Вам непревзойдённая слава Наполеона. Бывает и безвредная слава. Усердно тренируйтесь в плевках – и попадёте в Книгу рекордов Гиннесса. Спортивная слава – угробленное здоровье, укороченная жизнь и режим, полный тяжелейшего труда и жестких ограничений. И что спортсмен скажет во вратах небесных Апостолу Петру? «Что ты делал в жизни?» - «Я прыгал в длину».

Мотивационная беседа

Обратим внимание на высказывания автора по поводу важнейших составляющих жизни каждого – хорошей карьере, славе.

Выбор профессии — это второе рождение человека. От того, насколько правильно выбран жизненный путь, зависит общественная ценность человека, его место среди людей, удовлетворенность работой, физическое и нервно-психическое здоровье, радость и счастье.

В школе дают ориентировку во многих важных вопросах. Такие дисциплины, как физика, химия, география, ботаника, зоология, вводят нас в мир неживой и живой природы. История и литература – в мир общественных явлений, математика – в мир количественных отношений и пространственных форм, астрономия даже выводит нас за пределы родной планеты. Но есть еще один неведомый мир, перед которым стоит каждая девушка и каждый юноша, – мир профессий. При этом каждая профессия – это подчас тоже целый мир, интересный и удивительный.

Существует более 50000 профессий. Выбор жизненного пути, профессии, – это задача со многими неизвестными. Как же не ошибиться, правильно решить ее?

Разумный человек не возьмется проектировать мост, если он специально этому не учился. Он понимает, что это сложная задача и цена ошибки здесь может быть очень

высокой – жизни людей. Что же касается задачи о выборе профессии, то сложность ее часто недооценивают не только подростки, но и некоторые взрослые, слишком уверенно давая первые приходящие в голову советы и решения., А цена ошибок здесь тоже немалая – судьба человека.

Каждая профессия требует особых способностей, а как их в себе определить, найти и развить? Профессия требует таланта, но что она даст человеку взамен? Каковы перспективы продвижения? Возможные ступени роста человека как специалиста? Все эти и многие другие вопросы возникают и должны учитываться при выборе жизненного пути.

Дальновидный человек, кроме того, предпочитает выбирать такую профессию, в которой наиболее нуждается общество.

Есть две причины, по которым это стоит выбор осознанно: одна существовала всегда, вторая появилась недавно:

1. Важно правильно выбрать, так как иначе можно ошибиться.

Если не выбрал сам – всё равно куда-то пойдёшь «за компанию», «по моде», по совету родителей – велика вероятность ошибки. Большинство людей понимают это поздно, мучаются на нелюбимой работе: плохие работники – мало денег, стрессы – раздражительны, свет не мил, болят. Представьте, урок химии (какой предмет - нелюбимый?) по 8 часов в день, 6 дней в неделю, с коротким отпуском в году – на всю жизнь! А поменять трудно: семью нужно кормить, бросить опостылевшую работу нельзя – можно остаться безработным.

2. Вторая причина появилась в наше время: высокая реальная безработица (больше официально регистрируемой в добрый десяток раз), а поэтому высокая конкуренция на рынке труда, из-за которой можно оказаться за бортом жизни, «на дне общества». Другими словами, мы с вами на занятиях курса будем делать всё, чтобы не ошибиться с выбором профессионального пути и избежать тяжёлых ошибок.

Практическая работа

Заполнение анкет профессионального самоопределения школьников П.С. Лернера, Н.Ф. Родичева.

III. Обсуждение результатов занятия

Психолог самостоятельно или с помощью старшеклассников анализирует, достигнуты ли цели занятия. Если нет, что явилось тому причиной и какие меры можно предпринять, чтобы цели воплотились в жизнь.

Участникам по желанию предлагается ответить на вопросы:

- Что для вас было интересно на сегодняшнем занятии, а что нет?
- Что нового вы узнали? Поможет ли это при принятии решения о выборе профессии?
- Какие у вас есть пожелания и предложения ведущему?

В заключение психолог может прочитать стихотворение Юрия Левитанского:

Каждый выбирает для себя

Женщину, религию, дорогу.

Дьяволу служить или пророку –

Каждый выбирает для себя.

Каждый выбирает по себе

Слово для любви и для молитвы.

Шагу для дуэли, меч для битвы –

Каждый выбирает по себе.

Благодарность психолога за занятие. Прощание.

«Всем спасибо! До следующего занятия!»