

## 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!»