

ВОЛОДИНА Ю.А.

ДОРОГА В ЖИЗНЬ или ПУТЕШЕСТВИЕ В БУДУЩЕЕ

ТРЕНИНГОВАЯ ПРОГРАММА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
И ЖИЗНЕННОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ
ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ ДЕТСКИХ ДОМОВ
И ШКОЛ-ИНТЕРНАТОВ



Юлия Володина

**Дорога в жизнь, или
Путешествие в будущее...**

«Теревинф»

2011

УДК 159.9:378.047
ББК 88.4

Володина Ю. А.

Дорога в жизнь, или Путешествие в будущее... /
Ю. А. Володина — «Теревинф», 2011

ISBN 978-5-98563-403-7

Курс «Дорога в жизнь, или Путешествие в будущее» ориентирован в первую очередь на подростков, обучающихся в школах-интернатах и живущих в детских домах, хотя может использоваться и в массовых школах. В пособии подробно описаны сценарии тренинговых занятий по профориентации с учениками 8–9 классов. Процесс вхождения ребенка-сироты во взрослую жизнь неразрывно связан с его самоопределением, как жизненным, так и профессиональным. Поэтому авторы создали тренинговый курс, который помог бы сформировать у подростков умения и навыки, необходимые для выбора профессии и жизненного пути в целом.

УДК 159.9:378.047

ББК 88.4

ISBN 978-5-98563-403-7

© Володина Ю. А., 2011

© Теревинф, 2011

Содержание

Введение	6
Особенности проведения тренинговых занятий с подростками из детских домов и интернатов	8
Тренинговая программа «Дорога в жизнь, или Путешествие в будущее...»	11
Часть I	11
Занятие 1. «Машина времени»	11
1. Вступление, знакомство с участниками группы (20 минут)	11
2. Выполнение упражнений (50 минут)	13
3. Обсуждение актуального состояния участников (10 минут)	15
4. Подведение итогов. Домашнее задание (10 минут)	15
Занятие 2. Планета профессий	16
1. Вступление, установление контакта (10 минут)	16
2. Обсуждение актуального состояния участников (15 минут)	17
3. Выполнение упражнений (50 минут)	18
4. Обсуждение актуального состояния участников (10 минут)	19
5. Подведение итогов. Домашнее задание (5 минут)	20
Занятие 3. Город моей мечты	20
1. Вступление, установление контакта (15 минут)	20
2. Обсуждение актуального состояния участников (10 минут)	21
3. Выполнение упражнений (50 минут)	21
4. Обсуждение актуального состояния участников (10 минут)	23
5. Подведение итогов. Домашнее задание (5 минут)	24
Занятие 4. В гостях у специалистов	24
1. Вступление, установление контакта (10 минут)	24
2. Обсуждение актуального состояния участников (15 минут)	24
3. Выполнение упражнений (50 минут)	25
4. Обсуждение актуального состояния участников (10 минут)	27
5. Подведение итогов. Домашнее задание (5 минут)	27
Занятие 5. Отдых на природе	28
1. Вступление, установление контакта (5 минут)	28
2. Обсуждение актуального состояния участников (10 минут)	28
3. Проверка домашнего задания (10 минут)	28
4. Выполнение упражнений (50 минут)	29
5. Обсуждение актуального состояния участников (10 минут)	30
Конец ознакомительного фрагмента.	31

Ю. А. Володина
Дорога в жизнь, или
Путешествие в будущее...

В соответствии со ст. 1299 и 1301 ГК РФ при устранении ограничений, установленных техническими средствами защиты авторских прав, правообладатель вправе требовать от нарушителя возмещения убытков или выплаты компенсации.

Введение

Социальное сиротство, безнадзорность и беспризорность детей являются сегодня серьезными проблемами российского общества. По представленным в Концепции федеральной целевой программы «Дети России» на 2007–2010 гг. данным, в Российской Федерации проживают более 731 тысяч детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, и более 676 тысяч детей, находящихся в социально опасном положении¹.

Процесс вхождения ребенка-сироты в социокультурное пространство неразрывно связан с его самоопределением, как жизненным, так и профессиональным. Поэтому мы постарались создать такой тренинговый курс, который мог бы помочь психологу формировать у учащихся умения и навыки, необходимые для выбора жизненного пути вообще и профессии в частности.

Курс «Дорога в жизнь, или Путешествие в будущее» ориентирован в первую очередь на подростков, обучающихся в школах-интернатах и живущих в детских домах, хотя может использоваться и в массовых школах. Тренинг может проводиться как самостоятельный, а может быть дополнением к основному курсу, направленному на профессиональное самоопределение подростков.

Данный тренинговый курс не направлен на глубокий самоанализ. Его цель – помочь подросткам узнать больше о своих интересах, возможностях, склонностях, осознать свою неповторимость, задуматься о своем профессиональном и жизненном пути.

В основе программы лежит компетентностный подход, что позволяет формировать у подростков компетенции в трех важных сферах – личностной, деятельностной и образовательной:

- информационные компетенции (знание своих индивидуальных особенностей, наличие представлений о мире профессий, знание структуры и видов профессионального образования и др.);

- ценностно-смысловые компетенции (потребность в выборе профессии, устойчивая мотивация к самообразованию, стремление к саморазвитию, ценностные ориентации в отношении к профессиям);

- учебно-познавательные компетенции (когнитивно-личностные: умение адекватно оценить конъюнктуру рынка, осознание требований социума и умение их анализировать с точки зрения целей профессиональной деятельности, умение соотнести знания о себе и знания о профессиональной деятельности и на основе этого принять решение о выборе профессии; эмоционально-волевые: уверенность в своих силах, волевая саморегуляция, положительное отношение к выбору направления будущей профессиональной деятельности);

- социально-трудовые компетенции (операционально-действенные: активная жизненная позиция в выборе профессиональной сферы, способность к анализу трудовой деятельности, наличие профессиональных и жизненных перспектив; регуляторные: способность к самоконтролю в трудовой и профессиональной деятельности, саморегуляция поведения и деятельности в процессе профессионального самоопределения);

- компетенции личностного самосовершенствования (способность к прогнозированию, к осмыслению результатов саморазвития и др.).

Программа включает в себя 36 занятий; продолжительность каждого занятия 1,5 часа. Все встречи строятся в соответствии с требованиями, предъявляемыми к тренинговым занятиям, и принципами проведения традиционных уроков в школе. Описания занятий представлены в виде конспектов, включающих цели, задачи, план и практические задания, структурированные в рамках определенной темы.

¹ Постановление Правительства РФ «О федеральной целевой программе «Дети России» на 2007–2010 гг. от 21.03.2007 № 172 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.ed.gov.ru/http/fp/chil/337b71fd0154494aa18bffa1bd5d1a17.doc>.

Занятия проводятся педагогом-психологом один раз в неделю в течение второго полугодия в восьмых классах и в течение всего учебного года – в девятых. Возраст участников тренинга – 13–15 лет. Группа формируется из учащихся одного класса и включает в себя 8–12 человек.

В процессе тренинга учащиеся сидят в кругу; при выполнении письменных упражнений у них должна быть возможность сесть за парты.

В ходе занятий используются психогимнастические упражнения, сюжетно-ролевые игры, групповые дискуссии, методы работы с проективными рисунками и самоописанием, упражнения, направленные на невербальную коммуникацию, и другие техники тренинговой работы.

Каждое занятие состоит из следующих этапов:

- 1) установление контакта;
- 2) обсуждение актуального состояния участников группы;
- 3) проверка домашнего задания;
- 4) выполнение упражнений;
- 5) рефлексия результатов каждого упражнения;
- 6) подведение итогов занятия.

Ожидаемые результаты тренинговой работы:

- психологическая готовность воспитанников учреждения интернатного типа к самостоятельному профессиональному выбору;
- наличие позитивно ориентированных и осознанных профессиональных планов и представлений о путях их реализации;
- готовность к установлению доброжелательных отношений со взрослыми и сверстниками в микро- и макросоциуме; готовность к вхождению в новое социокультурное пространство.

Особенности проведения тренинговых занятий с подростками из детских домов и интернатов

Как известно, дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей, – сложная и специфическая группа учащихся. Уже с младенческого возраста они автоматически попадают в «группу риска».

Если в ранний период детства у обычного ребенка, воспитывающегося в семье, закладываются фундаментальные качества личности, формируются психологическая устойчивость, основы представлений о нравственных ценностях, жизнеспособность и целеустремленность, то развитие ребенка-сироты происходит с задержкой по всем основным направлениям (сенсорному, речевому, интеллектуальному, познавательному, аффективному и др.). Такие особенности развития проецируются на систему отношений сироты с окружающим миром. В ходе дальнейшего развития отставание только увеличивается, что приводит к возникновению у ребенка своеобразного «комплекса сироты» по сравнению с детьми, воспитывающимися в благополучных семьях.

Исследования подростков в учреждениях интернатного типа (И.В. Дубровина, А.М. Прихожан, Н.Н. Савина, Н.Н. Толстых и др.) свидетельствуют об отсутствии у них интереса к обучению, нежелании получать профессиональное образование, отсутствии жизненных планов в средней и дальней перспективе. Дети-сироты чаще всего завышают или занижают свои возможности в решении возникающих проблем, что зачастую приводит к неадекватности выбора деятельности, несоответствию представлений о себе реальным возможностям, наличию ограниченного круга общения, формированию неадекватной самооценки.

Тренинговая работа дает психологам возможность найти индивидуальный подход к каждому подростку, помочь каждому подготовиться к самостоятельной жизни в обществе, в котором не будет уже ни воспитателей, ни учителей, решающих все жизненные проблемы сироты, как в период нахождения в школе-интернате.

Тренинговые занятия с подростками из учреждений интернатного типа сложны по своей сути и сильно отличаются от тренингов, проводимых с обычными подростками. В работе с группой сирот приходится учитывать особенности как самого подростка, так и окружающей его социальной среды. Здесь важными факторами становятся и условия проведения занятий (помещение обязательно должно быть обособленным, чтобы никто не мешал); и время, затраченное на выполнение каждого упражнения или комплекса упражнений (в связи с существующим режимом дня в интернатном учреждении); и специфические возможности каждой тренинговой группы (особого внимания заслуживает их неоднородность по составу и психологическим характеристикам), каждого ее участника; профессиональные знания, умения, опыт, компетенция ведущего, способность найти общий язык с подростком, заинтересовать его, стать таким, как он, не возвышая себя и не принижая его как личность.

Очевидно, что воспитанники интернатных учреждений в основном относятся к «группе риска». Однако они различаются по характеру проблем, и в соответствии с этим можно выделить следующие категории подростков:

- 1) дети-сироты, имеющие задержку умственного развития, плохо обучаемые, пассивно-ведомые;
- 2) дети-сироты, имеющие нарушения в личностном развитии, суженную временную перспективу будущего (живущие «сегодняшним днем»);
- 3) дети-сироты, характеризующиеся низкой социальной мотивацией, преобладанием асоциального или рискованно-защитного поведения.

Для первой категории детей-сирот характерны следующие признаки: низкий уровень интеллектуального развития; отсутствие творческого потенциала; низкая обучаемость, являющаяся следствием несформированности учебных умений; низкая познавательная компетентность; личностная тревожность, определяющаяся особенностями отношения к себе и уровнем самопринятия; эмоциональный дискомфорт; недоверие к людям; дезадаптивное (асоциальное) поведение, связанное с несформированностью трудовых навыков, умения преодолевать трудности; несформированность нравственной сферы личности (нравственные знания, убеждения, поведение); отсутствие знаний о мире профессий, отсутствие намерений, связанных с выбором профессии и профессиональной деятельностью, негативное отношение к профессиональному выбору, отсутствие профессиональных притязаний, незнание своих индивидуальных возможностей, отсутствие опыта в профессиональной деятельности; неумение ставить цели, проектировать и моделировать пути их достижения; отсутствие стремления к самореализации.

Вторая категория детей-сирот характеризуется неудовлетворенностью жизнью; высокой личностной тревожностью, связанной с отсутствием жизненных смыслов; низкой активностью в трудовой и общественно-полезной деятельности; отсутствием профессиональных целей и планов; неготовностью к продолжению образования; низкой потребностью в профессиональном самоопределении; несформированностью профессиональной временной перспективы; несформированностью ориентировочных, поисковых, проектировочных, аналитических умений; некомпетентностью в ситуации выбора; неготовностью к взрослению.

Для третьей категории детей-сирот определяющими являются такие характеристики, как личностная тревожность, являющаяся результатом низкой социальной мотивации; неумение устанавливать межличностные контакты в процессе учебной деятельности и низкие, вследствие этого, показатели в учебе; неумение устанавливать контакты в широкой социальной среде и, как следствие, низкая познавательная компетентность; трудности в социальном взаимодействии, сопровождающиеся негативным отношением к окружающим людям; отрицательное отношение к профессиональной деятельности; неготовность к продолжению образования; завышенный или заниженный уровень профессиональных притязаний; низкий уровень ответственности за свое профессиональное и жизненное самоопределение.

При формировании тренинговых групп следует учитывать наличие разных категорий подростков и по возможности комплектовать группы в соответствии с ними, набирая в них детей со сходными проблемами.

При организации занятий с учащимися первой категории следует уделить наибольшее внимание формированию у них знаний, умений, навыков, компетенций, связанных с ситуацией выбора профессии и жизненного пути в целом; развитию их волевой сферы; помощи в осознании индивидуальных возможностей; формированию навыков целеполагания и проектирования своего профессионального будущего.

Тренинговую работу со второй категорией учащихся целесообразно направить на формирование жизненных смыслов, профессиональных целей, временной перспективы будущего, а также ориентировочных, поисковых, проектировочных, аналитических умений путем включения учащихся в различные виды практической деятельности (исследовательской, поисковой, проектной и др.).

В работе с подростками третьей категории приоритетным должно стать обучение учащихся навыкам эффективного взаимодействия с окружающими людьми; формирование положительного отношения к различным видам профессиональной деятельности; осознание своих индивидуальных склонностей и возможностей в ходе формирования реалистичного уровня притязаний; формирование ответственности в процессе принятия решений и способностей к анализу их последствий.

Таким образом, тренинговая работа с каждой категорией детей-сирот будет иметь свою специфику. В планах занятий по подготовке детей-сирот к профессиональному самоопределению представлены упражнения, которые можно включать в работу с разными подростками, но отбор упражнений для данной конкретной группы производит тренер, который работает с этими детьми.

Только сам тренер-психолог, отбирая подростков в группу, вправе решать, какие из упражнений он будет применять для достижения целей и задач занятия, сколько времени он потратит на отработку приемов и навыков учащимися, какую форму работы с подростками он выберет.

В связи с тем, что усвоение теоретических знаний по профессиональному самоопределению для учащихся-сирот может представлять значительную трудность, ведущий тренинга имеет полное право (при согласии администрации учебного заведения) вынести изучение подростками всей теоретической информации за пределы тренинга: в отдельный спецкурс по профессиональному самоопределению, на уроки психологии или дополнительные индивидуальные занятия с каждым подростком; а непосредственно практические элементы тренинговой работы, которые будут успешно освоены учащимися, реализовывать в группе.

Внимание следует уделить также упражнениям, направленным на самоанализ и самооценку, в основе которых лежит постановка вопросов: «Кто я?», «Какой я?», «Каким я стану?» и т. п., так как они имеют глубинное значение для подростка-сироты. Возможно возникновение важной переломной ситуации, когда подростку, привыкшему отвечать практически на все жизненные вопросы групповым «мы», приходится (зачастую впервые) принимать самостоятельное решение, касающееся только его самого, его собственного «Я» в настоящий момент и в будущем. Поэтому руководство выполнением таких упражнений требует от психолога наиболее тщательной подготовки, так же как и проведение их группового анализа, организация такой «обратной связи», которая не нанесла бы психологического вреда участнику группы, а, наоборот, позволила бы ему осознать происходящие внутри него и вокруг него процессы, развить навыки самоанализа, научиться говорить о себе, заявлять о себе, гордиться собой.

Заслуживает внимания и этап предварительной работы психолога по распределению времени на все тренинговые занятия и на каждое упражнение.

В зависимости от психологических особенностей группы подростков следует выбирать различные тренинговые упражнения, учитывая индивидуальный темп работы каждого учащегося. Практика показывает, что группы подростков-сирот могут в значительной мере отличаться друг от друга по темпу освоения материала. Одни группы осваивают материал быстрее, вследствие чего время на выполнение заданий высвобождается. В таком случае необходимо перераспределять его на другие упражнения, более сложные по своей динамике и содержанию. В других группах (например, подростков с эмоциональными нарушениями), наоборот, выполнение некоторых упражнений (например, содержащих условие для каждого участника сыграть ту или иную роль) может вызвать страх и замешательство. В этом случае лучше отказаться от сложных упражнений, а освободившееся время затратить на тщательную проработку других, более легких для освоения подростками упражнений.

Есть группы сирот, которые не могут длительное время работать без перерыва. Это тоже следует учитывать. В таком случае лучше разбивать занятие на два по 30–40 минут с 15–20-минутным перерывом. Или же можно предлагать учащимся только упражнения из основной части, непосредственно касающиеся подготовки к профессиональному самоопределению, и проводить мини-тренинги.

Из всего сказанного ясно, что достижение результатов тренинговой работы зависит не только от усилий подростков, но и в значительной мере от ответственного подхода тренера-психолога к планированию и проведению тренинговых занятий по подготовке учащихся к профессиональному и жизненному самоопределению, к самостоятельной жизни в обществе.

Тренинговая программа «Дорога в жизнь, или Путешествие в будущее...»

Часть I Путешествие в будущее (8 класс)

Занятие 1. «Машина времени»

Цели занятия: создание положительной мотивации по отношению к предстоящим занятиям; объяснение целей и задач курса; ознакомление участников с принципами организации занятий и правилами работы в группе; создание атмосферы понимания и условий для возникновения доверительных, доброжелательных отношений в группе, возможностей для активного участия подростков в работе; начальное «погружение» в тему тренинга; формирование у каждого подростка потребности в выборе профессии.

1. Вступление, знакомство с участниками группы (20 минут)

Задачи: введение в тему профессионального и жизненного самоопределения; формирование мотивации на выбор профессии; установление доброжелательных отношений ведущего с подростками; ознакомление участников с принципами и правилами работы тренинговых групп.

Информация для учащихся

В течение своей жизни каждому человеку периодически приходится делать выбор в разных сферах, высказывать свою собственную точку зрения по различным вопросам. Все это связано для человека с его самоопределением.

Самоопределение – сознательный процесс выявления и утверждения собственной позиции в проблемных ситуациях. В нем отражаются представления человека о мире, о самом себе, о смысле своего существования. Можно сказать, что процесс самоопределения длится у человека всю жизнь.

Профессиональное самоопределение – процесс и результат сознательного и самостоятельного выбора профессии, основными составляющими которого являются: интерес к проблеме выбора профессии, потребность в профессиональном самоопределении, мотивы выбора профессии, профессиональный идеал, профессиональные интересы и склонности и др.

Результаты процесса профессионального самоопределения школьника выражаются в том, что он мечтает о какой-то профессии, осуществляет предварительный выбор профессии, определяет способ получения выбранной профессии, стремится освоить ее.

Ведущий предлагает учащимся отправиться в путешествие – «Путешествие в будущее» – и предупреждает, что оно будет необычным.

Перед началом все участники делают себе «визитные карточки», которые оформляются на специальных листках бумаги и прикрепляются к одежде. На визитках участники указывают свои имена. Имена должны быть написаны разборчиво и достаточно крупно. Ведущий говорит о том, что в дальнейшем на всех занятиях участники группы будут называть друг друга этими именами. На оформление визиток дается 2–5 минут.

Если учащиеся не знакомы друг с другом, можно выполнить следующее упражнение. За три минуты необходимо подойти к возможно большему количеству участников, поприветствовать друг друга, начиная диалог словами: «Здравствуй, ...» (следует назвать человека по имени, прочитав его на визитной карточке). Во время приветствия каждый должен также сказать о себе нечто, что может подчеркнуть его индивидуальность, так чтобы партнер по общению сразу запомнил его имя. Например: «Здравствуй, Миша. Меня зовут Саша. Больше всего я люблю компьютерные игры и недавно сам начал писать программы для них».

Затем ведущий предлагает участникам группы сесть в круг, лицом друг к другу, – именно при таком расположении каждый может почувствовать себя равноправным участником команды. Ведущий говорит о том, что путешествие в профессиональное будущее предполагает вхождение в мир взрослых, в мир их общения. Участники будут путешествовать на «космическом корабле» – «Машине времени» (корабль заранее конструируется ведущим из картона), и это путешествие предоставит им возможность взрослого общения, в процессе которого они смогут воспринять себя в разных ситуациях, узнать больше про свое отношение к самим себе и свои отношения с другими, приобрести опыт взаимодействия в обществе и смоделировать ряд ситуаций, которые могут возникнуть в дальнейшей жизни. Ведущий акцентирует внимание на том, что команда корабля будет небольшой, поэтому каждый сможет услышать и понять остальных, узнать их мнение о себе (получить «обратную связь»). Он также говорит о том, что путешествие будет длиться весь учебный год, а встречаться участники будут раз в неделю.

Затем ведущий рассказывает о цели «путешествия» – понять себя, приобрести умения и навыки, необходимые в процессе выбора профессии и в процессе движения по профессиональному пути.

После этого происходит совместная выработка правил тренинга, помогающих участникам команды общаться более конструктивно: в течение 10–15 минут участники группы обсуждают и определяют правила. Ведущий предлагает участникам предварительно составленный примерный перечень правил, из которых они выбирают подходящие. Участники могут также предлагать другие правила, необходимые им для конструктивного общения. При этом принятые правила в дальнейшем должны быть напечатаны и расположены на видном месте, так чтобы каждый участник группы в случае необходимости мог к ним обратиться.

Правила тренинга для обсуждения в группе

1. Добровольность участия. Каждый отправляется в путешествие по собственному желанию. Каждый может в любой момент вернуться обратно. При этом он может не объяснять причины своего решения. Но стоит помнить следующее:

а) если вы сделаете это, подчинившись слабости, поняв, что в глазах других вы не такой, каким себя представляли, – найдите в себе мужество догнать корабль. Задача тренинга – не показать вас в неприятном свете, а научить решать проблемы, в том числе и кроющиеся в вас самих;

б) если вы сделаете это, рассердившись или обидевшись на одного из членов команды, то знайте: лучше решить проблему, а не оставлять ее на потом. Накапливание нерешенных проблем и обид – не самый лучший способ жить в обществе;

в) если вы сделаете это, потому что решите, что вам неинтересно и вы все это уже видели и знаете, – не спешите сразу уходить, ведь вы можете поделиться своими знаниями с другими.

Принцип добровольности подразумевает еще одно – вас никто не будет заставлять говорить. Но если вы не захотите говорить, это будет плохо не только для вас, но и для тех, кто не услышит ваше мнение, которое могло бы стать для них важным.

2. *«Здесь и теперь»*. Важно, чтобы каждый говорил о чем-либо (о себе, о других, о событиях), что происходит в данный момент, именно здесь, сейчас, в этой группе, но не за ее пределами. Только таким образом можно получить возможность понять свое поведение и поведение других. Кроме того, постарайтесь мыслями и душой быть во время путешествия именно с командой. Не позволяйте мыслям уводить себя прочь от того, что происходит здесь и сейчас.

3. *Уважение к другим участникам группы*. Помните, что если вы не будете уважать другого, вы вызовете у него такое же отношение к вам. Поэтому постарайтесь не перебивать говорящего, не критиковать то, что услышите. Если вы не можете этого сделать, начните с фраз: «Я не понимаю» или «Может быть, есть другой вариант?». Фразы типа «Ты не прав» постарайтесь не использовать.

4. *Конфиденциальность*. Мы уверены, что все, обсуждающееся в группе, остается внутри нее. Ничто не будет обсуждаться с другими людьми. Вы можете с посторонними обсуждать свои собственные мысли, чувства и поведение в группе, но не мысли и чувства других участников.

2. Выполнение упражнений (50 минут)

Задачи: формирование установки на выбор профессии; увеличение уровня ответственности подростков за свое профессиональное самоопределение; повышение активности участников группы в процессе самопознания; формирование устойчивой мотивации к самообразованию.

Упражнение 1. «Космический корабль» (30 минут)

Ведущий предлагает участникам мысленно подняться на космический корабль «Машина времени» и отправиться вперед, в будущее.

Сначала проводится распределение обязанностей. Для этого каждый, включая ведущего, за три минуты рассказывает о том, чем бы он хотел заниматься на корабле, какие роли выполнять (капитана космического корабля, помощника и т. п.). Список возможных ролей предлагается учащимся, он может быть записан на доске. После каждой истории можно задать рассказчику уточняющие вопросы, например:

- Расскажи о своих интересах и увлечениях.
- Расскажи о своих мыслях, связанных с выбором профессии.
- Какую профессию ты хотел бы получить?
- Важен ли для тебя выбор профессии?
- Каков твой профессиональный идеал?

- Почему ты хочешь выбрать именно эту профессию?
- Твой выбор профессии окончательный, или ты можешь передумать?
- Что ты уже делаешь для того, чтобы добиться цели – освоить данную профессию?

В ходе обсуждения после окончания этой части упражнения участники группы отвечают на следующие вопросы:

- Как вы себя чувствовали, рассказывая о себе?
- Как вы себя чувствовали, задавая вопросы другому рассказчику?
- Что легче – рассказывать о себе или задавать вопросы другим? Почему?

Затем учащиеся окончательно распределяют роли на основании информации, полученной из рассказов участников.

Ведущий говорит о том, что главное в процессе путешествия для каждого – узнать больше про свои особенности и склонности и на основании этой информации осуществить выбор профессии. Как бы ни складывалась дальнейшая жизнь, именно от самого человека зависит, будет ли он с оптимизмом смотреть в будущее, попытается ли найти себя в любимом деле, захочет ли оставить что-то хорошее после себя, будет ли пытаться не плыть пассивно по волнам жизни, а создавать собственную судьбу. «Путешествие в будущее» даст возможность принять более правильное решение в таком важном вопросе, как выбор профессии. Сделать свой выбор надо самостоятельно и разумно.

Упражнение 2. «Рисунок будущего дома» (20 минут)

Ведущий предлагает участникам определить место, в которое их перенесет «Машина времени». Для этого каждому необходимо выбрать свой цвет фломастера, карандаша или краски, который будет для него в этом упражнении цветом будущего. (Для этого учащихся нужно заранее попросить принести набор фломастеров или карандашей. Лучше, чтобы цвета не повторялись и у каждого учащегося был свой цвет².)

Затем все по очереди за 5–7 минут (по одной минуте каждый) рисуют на двух больших листах бумаги (ватмана) свой будущий дом. Такой, в котором каждый хотел бы жить. На первом листе рисуют вид дома снаружи, на втором – его внутреннее устройство: планировку, отдельные помещения, мебель и т. д.

Работают молча. Не допускаются обсуждения, разъяснения того, что рисует участник, указания другим о том, что и где им рисовать. Каждый имеет право как начать какую-то новую часть рисунка, так и дорисовать все, что ему захочется. На рисунках могут быть изображены любые предметы или детали обстановки, но не должно быть людей.

Когда оба рисунка завершены, дается дополнительная инструкция: «Каждый из вас теперь может изобразить себя в том месте, которое ему больше всего нравится. Изображать себя можно как на первом, так и на втором рисунке, а можно на обоих сразу».

Обсуждение проводится по следующим вопросам:

- Кто и какую именно проявил активность при проектировании дома?
- Кто рисовал детали?
- Кто участвовал в создании центральной части дома, а кто предпочел рисовать периферию?
- Кто начинал новое, а кто украшал и поправлял уже созданное?

² Интерпретация цветов может быть дана по тесту Люшера: Большая энциклопедия психологических тестов. – М.: Эксмо, 2009. – С. 40–48.

- Кто относился с уважением к труду другого, а кто рисовал свое поверх уже нарисованного до него другими?

- Кто изобразил себя вне дома, кто – на одном из верхних этажей, кто – на крыше или в подвале?

Затем проводится обсуждение содержания рисунка и его проективного значения:

- Что говорит о каждом из рисовавших цвет, который он выбрал?

- Как можно охарактеризовать линии, нарисованные каждым участником (их силу, уверенность и т. п.)?

- Кто какие помещения рисовал (кухню, спальню, гостиную и т. д.)?

- Кто сделал дорогу к дому, а кто рисовал забор и замки на дверях?

- В каком масштабе нарисовали участники самих себя?

Заключительные вопросы задаются по очереди всем участникам:

- Что нового ты узнал о себе?

- Узнал ли ты что-то неожиданное о себе?

- Что нового ты узнал о других участниках?

Необходимо добиваться полного и подробного ответа на эти вопросы от каждого участника, при этом можно задавать дополнительные вопросы и прибегать к помощи других членов группы. Когда подросток отвечает на вопросы, группа должна сохранять молчание и внимательно слушать.

3. Обсуждение актуального состояния участников (10 минут)

Задачи: развитие у участников навыков рефлексии, осознания своих чувств и переживаний в настоящий момент времени; формирование позитивного отношения к своему «Я».

Ведущий предлагает участникам, если у них что-то осталось на душе, хорошее или же неприятное, тревожное, рассказать об этом вслух прямо сейчас. Нужно дать возможность всем желающим поделиться своими переживаниями. Не следует торопить группу. Можно обратить внимание на тех участников, которые чувствуют себя неловко, неуверенно, отстраненно, попытаться оказать им психологическую поддержку. Без проведения этой процедуры нельзя заканчивать занятие. У участников группы перед завершением обязательно должна быть возможность поделиться своими эмоциями.

4. Подведение итогов. Домашнее задание (10 минут)

Задачи: обобщение полученных знаний; стимулирование активности участников группы, формирование ценностно-смысловых ориентаций в профессиональном самоопределении.

Ведущий подводит итоги занятия, акцентируя внимание на важности выбора будущей профессии, и предлагает оформить «Дневник путешественника» – небольшую тетрадь, в которую участники будут записывать свои мысли, впечатления по поводу работы, результаты выполнения различных заданий.

«Перечитывая эти записи потом, можно будет проследить и понять, что изменилось в вас, в вашей жизни за время путешествия. В этот дневник можно включать и цитаты из книг, и понравившиеся мысли, свои и чужие. Его не обязательно вести каждый день. Но если случится так, что вы забросите его на какое-то время, а потом вернетесь к нему, то не забудьте спросить себя о том, почему это произошло».

Чтобы учащиеся не забыли завести дневник, ведущий раздает им листочки и предлагает записать на них **первый шаг на пути выбора профессии**. Каждый может выяснить, готов ли он к профессиональному самоопределению, ответив на следующие вопросы:

- Есть ли у тебя интерес к проблеме выбора профессии?
- Какую профессию ты хотел бы получить?
- Важен ли для тебя выбор профессии?
- Каков твой профессиональный идеал?
- Как ты думаешь, развито ли у тебя такое качество как трудолюбие?
- Почему ты хочешь выбрать именно эту профессию?
- Твой выбор профессии окончательный, или ты можешь передумать?
- Что ты уже делаешь, чтобы добиться цели в получении данной профессии?

После окончания занятия этот листок надо будет вклеить в тетрадь, сделав его первой страницей «Дневника путешественника».

В заключение ведущий напоминает о месте и времени следующего занятия, рассказывает о том, что нужно принести с собой. Визитки с тренинговыми именами ведущему лучше оставить у себя, иначе велика вероятность того, что многие забудут принести их на следующее занятие.

Занятие 2. Планета профессий

Цели занятия: формирование ответственного отношения к своему профессиональному выбору; развитие интереса к трудовой и профессиональной деятельности; увеличение объема знаний о мире профессий; развитие информационных и ценностно-смысловых компетенций в профессиональном самоопределении; повышение уровня групповой сплоченности.

1. Вступление, установление контакта (10 минут)

Задачи: установление контакта между участниками группы; формирование конструктивной установки на межличностное взаимодействие; формирование активной жизненной позиции в выборе профессиональной сферы, представлений о мире профессий; развитие навыков невербального взаимодействия.

Информация для учащихся

В мире насчитывается более 10 тысяч профессий и специальностей, и в них нельзя разобраться без классификации.

В переводе на русский язык слово «профессия» означает: «говорить публично» (или «объявляю своим делом»). В древности это слово играло роль заявления о своем мастерстве.

В настоящее время **профессия** – это род трудовой деятельности, требующий специальной подготовки, приобретения соответствующих знаний, практических умений и личностных качеств.

В современном обществе человек может найти приложение всем своим силам, реализовать себя. Нет такого вида деятельности, в которой человек был бы лишен возможности проявить свои личные способности, инициативу и тем самым заслужить уважение окружающих, обеспечить благополучную жизнь себе и сделать вклад в процветание общества.

Наиболее массовые профессии принято называть *сквозными*. Они пригодны для многих отраслей народного хозяйства и составляют большую часть всех рабочих профессий: фрезеровщик, лаборант, машинист, оператор, такелажник, электромонтер, слесарь, монтировщик и другие.

Есть немало сквозных профессий, требующих среднего специального образования, – такие, как механик, технолог, бухгалтер, радиотехник, программист и др. В высших учебных заведениях обучаются таким сквозным профессиям, как инженер, экономист, конструктор, исследователь.

К особой группе относятся сравнительно *редкие, специфические* профессии: ювелир – огранщик драгоценных камней, бортопроводница-стюардесса, лингвист, эмбриолог, востоковед и др. Специалистов этих профессий требуется не так много, как представителей сквозных.

Еще одна категория – специалисты так называемых *свободных* профессий. Это литераторы, художники, скульпторы, композиторы. Обычно они выполняют отдельные заказы по договорам и живут на гонорары, на средства от продажи своих произведений.

Каждая профессия обладает своими свойствами. Она может стареть, исчезать и возникать, получать новое содержание. Можно назвать такие исчезнувшие профессии, как кучер, пряжа, белошвейка, стряпчий и др., и такие новые современные специальности, как программист, эколог, менеджер, иммунолог и др.

После рассказа о профессиях ведущий дает вводную: космический корабль «Машина времени» после долгих поисков обнаружил Планету профессий. Приборы определили, что на ней обитают живые существа, возможно, обладающие разумом. Поэтому главная задача – установить контакт с представителями этой неизвестной цивилизации. Но для начала нужно убедиться в том, что вся команда долетела. Ведущий предлагает участникам встретиться глазами друг с другом.

Затем, увидев входящих «инопланетян» (их роли играют два человека, не являющихся участниками группы, с которыми ведущий договаривается заранее; ими могут стать учителя или подростки из других классов), предлагает команде с помощью жестов и мимики поздороваться с ними, чтобы их не испугать.

2. Обсуждение актуального состояния участников (15 минут)

Задачи: развитие навыков рефлексии; формирование позитивного отношения к своему «Я»; создание условий для развития доверительных, доброжелательных отношений в группе; активизация процесса самопознания.

После установления контакта с «инопланетянами» ведущий просит каждого из участников рассказать новым друзьям о сильных сторонах своей личности – то есть о тех качествах, которые помогают ему в трудную минуту, служат опорой. Это могут быть личностные качества, профессиональные качества, черты характера и т. п. На это дается три минуты. Слушатели могут только задавать вопросы – уточнять детали или просить разъяснить что-то, – но не имеют права давать оценки. При этом участник группы не обязан объяснять, почему считает те или иные качества своими сильными сторонами, достаточно того, что он сам в этом уверен.

В конце упражнения проводится групповая дискуссия, внимание обращается на то, было ли что-то общее в высказываниях разных участников, и на те эмоции, которые каждый испытывал во время упражнения.

3. Выполнение упражнений (50 минут)

Задачи: увеличение объема знаний участников о мире профессий; актуализация уже имеющихся знаний о профессиях; повышение уровня ориентированности в мире профессий; поддержание интереса к процессу профессионального самоопределения.

Упражнение 1. «Назови профессию» (10 минут)

Ведущий рассказывает участникам о том, что существует выражение «человек рождается дважды» – вторым его рождением считается момент выбора профессии. Рождение человека как профессионала – процесс сложный и индивидуальный. Формирование готовности человека к освоению нового качества – работника, специалиста, профессионала – уходит корнями в его детство, юность.

Только в ходе самой деятельности в рамках выбранной профессии участники смогут выяснить, действительно ли эта профессия им подходит. Ведь если человек не нарисует ни одной картины, то вряд ли он сможет понять, есть ли у него талант художника. Конечно, все профессии попробовать невозможно. Поэтому процесс выбора профессии – это поиск, предполагающий одновременно и отказ от всех неподходящих вариантов.

Затем ведущий предлагает вспомнить названия профессий, которые известны участникам. Задача участников – показать обитателям Планеты профессий, насколько хорошо они знакомы с их миром, миром профессий; для этого каждый по кругу должен вспомнить название одной из профессий, начинающееся на ту букву, которую называет ведущий.

Если называется совершенно непонятная профессия, ведущий просит пояснить, о чем идет речь. Если участник не может дать объяснение, то считается, что профессия не названа, и ход передается следующему по очереди. Есть вариант с более жесткими правилами – в этом случае тот, кто не смог назвать профессию, выбывает из игры и выходит на время за круг. При этом совсем не обязательно требовать от участников каких-то определенных, «правильных» названий профессий, поскольку на данный момент ни один справочник профессий не является исчерпывающим. Важно приблизительно обозначить тот или иной вид профессиональной деятельности и суметь ответить на уточняющие вопросы, чтобы всем стало ясно, о чем идет речь.

Упражнение 2. «Покажи профессию» (10 минут)

Группа разбивается на две команды. Первая загадывает название какой-либо профессии и сообщает его одному из участников второй (его делегирует вторая группа (с его согласия) или выбирают игроки первой). Выбранный игрок должен изобразить загаданную профессию только с помощью жестов и мимики, а его команда пытается понять, что было загадано. Команды загадывают профессии по очереди. Затем проводится беседа, в ходе которой уточняется, что помогло участникам справиться с поставленной задачей и что затрудняло ее выполнение.

Упражнение 3. «Самая-самая?» (20 минут)

Упражнение заключается в том, что ведущий предлагает некоторые необычные характеристики профессий, а участники группы должны называть те профессии, к которым, по их мнению, данная характеристика больше всего подходит. Например, если характеристикой будет «самая опасная профессия», участники должны будут предположить, какие профессии являются самыми опасными для человека.

Ведущий называет первую характеристику, а участники по кругу предлагают свои варианты. Если у кого-то возникают сомнения в том, что названа самая-самая (или близкая к самой-

самой) профессия, то можно задавать уточняющие вопросы. Затем называются следующие характеристики. Всего таких характеристик должно быть не более пяти – семи.

Важным элементом этого игрового упражнения является обсуждение. Безусловно, ведущий должен проявить уважение к различным мнениям участников, поскольку оценки могут (и должны) быть субъективными. С другой стороны, выделение каких-то профессий как «самых-самых» должно опираться на объективные знания о них. К примеру, можно задать участнику, назвавшему «самую денежную» профессию, вопрос о том, какая у него имеется информация о размерах дохода представителей данной профессии (в том числе по сравнению с другими высокооплачиваемыми профессиями). Можно в ходе обсуждения совместными усилиями определить, по каким параметрам вообще можно считать какую-либо профессию «денежной».

Для того чтобы упражнение проходило интересно, ведущий должен заранее отобрать необычные характеристики профессий, которые могли бы заинтриговать участников. Это могут быть, например, такие характеристики, как: «самая сладкая профессия», «самая волосатая профессия», «самая детская профессия», «самая смешная профессия» и т. д.

Упражнение 4. «Мир профессий» (10 минут)

Ведущий описывает ситуацию: жители Планеты профессий проводили раскопки на планете Земля в надежде узнать о том, какие профессии были на ней в прошлом (то есть в нашем теперешнем настоящем); в процессе раскопок они нашли странные предметы и попросили помочь определить, в каких видах профессиональной деятельности эти предметы использовались.

Затем ведущий называет группы слов, обозначающих эти предметы, а участники должны определить, о какой профессии идет речь.

Примеры предметов, которые может назвать ведущий:

- 1) чертеж, циркуль, карандаш (ответ: инженер-конструктор);
- 2) компьютер, диск, клавиатура (ответ: программист, оператор);
- 3) груз, штурвал, шлюпка (ответ: матрос, капитан, штурман, лоцман);
- 4) посуда, продукты, электрическая плита (ответ: повар);
- 5) книги, журналы, списки авторов (ответ: библиотекарь);
- 6) микрофон, стулья, сценарий (ответ: певец, актер).

4. Обсуждение актуального состояния участников (10 минут)

Задачи: помощь подросткам в осознании себя, своего эмоционального состояния; развитие навыков рефлексии; развитие активной жизненной позиции личности.

Ведущий объявляет, что время пребывания на Планете профессий заканчивается. Он говорит о том, что жители планеты попросили участников заполнить «Анкету гостя», ответить на предложенные вопросы. При этом нужно постараться быть откровенными, так как это поможет жителям Планеты профессий разработать маршрут их дальнейшего путешествия.

Желательно заготовить бланки «Анкеты гостя» для каждого участника заранее; если такой возможности нет, то вопросы анкеты просто зачитываются, а участники пишут свои ответы на листах бумаги.

Анкета гостя	
Твое имя	_____
Дата прибытия на Планету профессий	_____
1. Степень твоей активности:	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	(Обведи кружком соответствующий балл)
Что мешает тебе быть активным на занятии?	_____
2. Твои основные ошибки в ходе путешествия	
а) по отношению к себе:	_____
б) по отношению к группе:	_____
в) по отношению к ведущему:	_____
3. Что тебе не понравилось в путешествии и почему?	_____
4. Твои замечания и пожелания капитану команды (по содержанию, по форме занятий и т.п.)	_____
5. Что еще ты хотел бы написать?	_____
Подпись	_____

5. Подведение итогов. Домашнее задание (5 минут)

Задачи: обобщение и систематизация знаний о себе и мире профессий; формирование представлений о своем будущем; формирование потребности в профессиональном самоопределении.

После подведения итогов и обобщения основных моментов занятия ведущий предлагает участникам записать в дневники **второй шаг на пути выбора профессии**. Участникам предлагается определить, профессией какого из типов ему хотелось бы овладеть: сквозной, свободной или специфической (согласно классификации, рассмотренной на втором занятии).

Домашнее задание. Участникам предлагается, используя различные источники информации о профессиях (энциклопедии, справочники, учебные пособия, профессиографические описания основных массовых профессий, ресурсы Интернета), выписать в дневник 3–5 профессий из выбранной профессиональной области, которые больше всего нравятся. Например: сквозные профессии – слесарь, электромонтер, радиотехник.

Занятие 3. Город моей мечты

Цели занятия: создание позитивного образа будущего; формирование когнитивно-личностных компетенций, способности к анализу трудовой и профессиональной деятельности; расширение знаний о содержании деятельности специалистов различных отраслей; совершенствование умения аргументированно обосновывать свой профессиональный выбор, формирование навыков ориентирования в мире профессий; повышение уровня групповой сплоченности.

1. Вступление, установление контакта (15 минут)

Задачи: формирование у участников мотивации на активную работу по самопознанию; создание атмосферы понимания в группе и возможности для подростков активно участвовать в работе по профессиональному самоопределению.

Ведущий объявляет продолжение путешествия в будущее и предлагает участникам поприветствовать друг друга. На это дается 10 минут. Каждый должен подойти к каждому; в паре партнеры, обращая друг к другу по именам, которые обозначены на визитках, должны описать сильные стороны друг друга, вспомнив то, о чем говорилось на предыдущем занятии. Если кому-то будет трудно вспомнить подробности про конкретного человека, он должен извиниться перед ним и попросить его еще раз рассказать о своих сильных сторонах.

По истечении отведенного времени проводится обсуждение. Участники рассказывают о том, какими словами они приветствовали своего партнера, как он отвечал на приветствие, каким образом в итоге установился контакт между ними.

2. Обсуждение актуального состояния участников (10 минут)

Задачи: развитие навыков рефлексии; осознание своих чувств и переживаний в настоящий момент времени.

Участники, бросая друг другу мяч, называют имя того, кому бросают. Тот, кто получил мяч, принимает позу, отражающую его внутреннее состояние, а все остальные воспроизводят эту позу, стараясь почувствовать, понять состояние этого человека. Относительно каждого показывающего участники высказывают несколько гипотез о том, какое именно состояние он продемонстрировал. После этого следует обратиться к самому человеку, с тем чтобы он рассказал о своем состоянии. Затем участники записывают в свои «Дневники путешественника» те качества, которые отражают их состояние в данный момент.

3. Выполнение упражнений (50 минут)

Задачи: увеличение объема знаний о мире профессий; знакомство учащихся с видами труда и классификацией профессий; оказание помощи в осознании отношения к своей карьере и ожиданий в этой области; актуализация знаний о содержании деятельности людей различных профессий; формирование профессиональной перспективы.

Информация для учащихся

Каждый год в мире исчезают десятки старых и возникают сотни новых профессий. Многие профессии просто меняют свои названия. Например, не сразу поймешь, что бармен – это буфетчик, а менеджер – управляющий. Поэтому, чтобы разобраться в мире профессий, необходимо их классифицировать.

Классификация профессий — это разделение профессий на группы по определенным признакам. Можно, конечно, распределить профессии по алфавиту. Однако пользоваться такой классификацией не совсем удобно. Чтобы выбрать профессию по алфавиту, надо знать ее название. Но ведь в том-то и дело, что выбирающему оно неизвестно. Например, кто-то любит рисовать и хотел бы этим заниматься. Откуда же ему знать, что в производстве тканей есть профессия «копировщик рисунков», а в полиграфии – «колорист-ретушёр»?

Еще в XVIII веке известный историк и государственный деятель В.Н. Татищев предложил свою классификацию профессий. Он выделил:

- нужные науки (образование, здравоохранение, экономика, право);
- полезные науки (сельское хозяйство, физика, биология, математика);
- щегольские или увеселяющие науки (литература, искусство);
- тщетные науки (алхимия, астрология);
- вредительские науки (колдовство).

В настоящее время наиболее популярной является классификация профессий Е.А. Климова, учитывающая многообразие видов труда. Каждый вид труда человека включает в себя: предмет труда, цель труда, орудия труда

и условия деятельности. В соответствии с этими признаками и строится классификация профессий.

Таблица 1.1

Классификация профессий

Предмет труда (с чем работать?)	П (Человек — Природа) — эколог, геолог, охотовед Т (Человек — Техника) — водитель, автомеханик, конструктор Ч (Человек — Человек) — воспитатель, медсестра, официант З (Человек — Знак) — бухгалтер, программист, документовед Х (Человек — Художественный образ) — художник, музыкант, дизайнер
Цель труда (что делать?)	Г (Гностические, или познавательные, связанные с узнаванием, распознаванием, контролем, классификацией, оцениванием, исследованиями) — критик, математик, юрист, селекционер П (Преобразующие, связанные с воздействием на предмет с целью изменения его свойств и положения в пространстве) —

	растениевод, резчик по дереву, реставратор, инженер И (Изыскательные, связанные с изобретением, придумыванием, нахождением новых вариантов решения) — конструктор, модельер, режиссер
Средства труда (чем работать?)	Р (Ручные) — инженер, строитель, конструктор, хирург М (Механические) — водитель, летчик, машинист, токарь, швея А (Автоматизированные) — диспетчер, оператор энергосистем, программист, аппаратчик Ф (Функциональные) — композитор, музыкант, официант, продавец, танцор, учитель
Условия труда (где работать?)	Б (Бытовые) — оператор ЭВМ, парикмахер, продавец, сантехник О (Открытый воздух) — агроном, геолог, каменщик, лесник Н (Необычные — на высоте, под землей, при повышенной температуре) — водолаз, испытатель двигателей, подводник, пожарный, шахтер М (Моральная ответственность) — водитель, воспитатель, врач, судья

Ведущий дает следующую вводную: команда корабля «Машина времени» прибыла в один из древних городов Планеты профессий – Город Мечты. Прежде чем отправиться гулять по улицам древнего города, нужно сначала проложить маршрут по карте. Предлагается это делать, ориентируясь на первые буквы названий улиц, которые совпадают с названиями профессий. Например, А – улица Агрономов.

Упражнение 1. «Улицы имени профессий» (15 минут)

Ведущий предлагает путешествовать по следующему маршруту: А-Б-В-Г-К-М-Н-П-Р. Он показывает букву алфавита, описывает профессию и просит участников вспомнить ее название, начинающееся с этой буквы, например:

А – человек, создающий условия для жизни растений, специалист сельского хозяйства (ответ: агроном).

Б – делец, коммерсант, предприниматель (ответ: бизнесмен).

В – врач, следящий за здоровьем рыб, птиц, животных (ответ: ветеринар).

Г – человек, переносящий тяжелые грузы (ответ: грузчик).

К – повар на корабле (ответ: кок).

М – человек, окрашивающий стены помещений (ответ: маляр).

Н – специалист, который делает голоса различных музыкальных инструментов красивыми и звучными (ответ: настройщик).

П – человек, профессия которого помогает людям иметь красивые прически (ответ: парикмахер).

Р – человек, разводящий рыбу в искусственных водоемах (ответ: рыбовод).

Упражнение 2. «Путешествие по Городу Мечты» (15 минут)

Участники отправляются в путь (маршрут схематично обозначается на доске). Начинают движение с улицы Агрономов. Ведущий предлагает выяснить, какими умениями должен обладать агроном.

Участники по кругу продолжают фразу: «Агроном лучше всех знает..., умеет...».

Таким же образом происходит «путешествие» по всем перечисленным выше улицам с названиями профессий.

Упражнение 3. «Профессия моей мечты» (20 минут)

Ведущий говорит о том, что первое знакомство с Городом Мечты заканчивается, но, прежде чем попрощаться с ним, каждый должен попробовать выбрать себе будущую профессию и обосновать свой выбор.

Участники делятся на пары. Каждая пара обсуждает профессию, которую хотел бы иметь в будущем один из участников. Задача заключается в том, чтобы обосновать свой выбор. Диалог строится по следующему принципу. Первый участник (тот, профессию которого обсуждают) заканчивает фразу: «Мне нравится профессия..., потому что...»; его собеседник отвечает: «Да, но она тебе не подходит, потому что...» (пытается опровергнуть мнение первого участника). Выбравший профессию участник должен максимально аргументированно доказать, что данная профессия ему подходит. Затем участники в парах меняются ролями.

После окончания диалогов происходит обсуждение в общем кругу, участники делятся впечатлениями.

4. Обсуждение актуального состояния участников (10 минут)

Задачи: развитие навыков рефлексии; осознание своих чувств и переживаний в настоящий момент времени; развитие способности к осмыслению результатов саморазвития.

Сидя в кругу, участники закрывают глаза и пытаются, прислушиваясь к себе, представить свою жизнь в Городе Мечты, свое профессиональное будущее, положение в обществе, ближайшее окружение. На это дается полторы минуты. Затем каждый участник группы рассказывает о том, что он увидел.

5. Подведение итогов. Домашнее задание (5 минут)

Задачи: обобщение полученных знаний; стимулирование активности участников группы в принятии самостоятельного решения о выборе профессии; развитие навыков письменного изложения своих мыслей.

Подводя итоги занятия, ведущий предлагает участникам записать в дневники **третий шаг на пути выбора профессии:** «Определите профессию, которую вы хотели бы получить, по предмету, цели, средствам и условиям труда, и после этого выполните домашнее задание».

Домашнее задание. Каждому участнику предлагается написать письмо, адресованное самому себе в будущем (через 25 лет). В письме участник должен рассказать о том, какую профессию он хотел бы получить, какую сферу профессиональной деятельности (медицина, педагогика и др.) собирается выбрать, какими профессиональными знаниями, умениями и навыками хочет овладеть, куда собирается пойти учиться и т. д.

Занятие 4. В гостях у специалистов

Цели занятия: расширение знаний о мире профессий; знакомство с формулой профессии; углубление знаний о содержании деятельности специалистов различных сфер; формирование умения обосновывать и аргументировать свой профессиональный выбор, формирование ценностных ориентаций в отношении профессий различных типов; повышение уровня групповой сплоченности.

1. Вступление, установление контакта (10 минут)

Задачи: создание мотивации на работу; формирование отдаленной временной перспективы будущего.

Ведущий предлагает участникам отправиться на 15 лет вперед. Он говорит о том, что в их жизни к тому моменту многое изменилось, и описывает следующую картину: «Сейчас лето. Вы приехали в тот город, где окончили школу. Идете по улице и встречаете одноклассника. У вас завязывается оживленная беседа о том, что произошло за эти годы, чем каждый из вас занимается. Вам дается пять минут на то, чтобы рассказать друг другу о том, что произошло за эти 15 лет».

Упражнение проводится в парах. Когда беседа закончена, все садятся в круг и представляют каждого участника (рассказывая о том, что с ним произошло с момента окончания школы) всей группе. Затем происходит общее обсуждение.

2. Обсуждение актуального состояния участников (15 минут)

Задачи: развитие потребности в выборе профессии, профессиональной перспективы; ситуативная диагностика.

Затем группа мысленно отправляется на прогулку и подходит к большому дубу, которому уже более 100 лет. Ведущий предлагает представить, что корни его расположены у двери, а крона – у окна. Те, кто сомневается в том, что им стоит заниматься изучением мира профессий и своей личности, встают у корней дерева; те, кто стремится к профессиональному самоопределению, к познанию себя, встают у его вершины. Они будут представлять две крайние позиции. Остальные участники располагаются на воображаемом дереве по своему усмотрению, в зависимости от степени выраженности каждой из позиций.

По окончании упражнения проводится обсуждение.

3. Выполнение упражнений (50 минут)

Задачи: развитие представлений о типичных и специфических аспектах профессиональной деятельности того или иного специалиста; формирование представлений о своем профессиональном будущем; закрепление знаний о классификации профессий; развитие умения определять формулу будущей профессии.

Информация для учащихся

Профессия предполагает осуществление деятельности, результаты которой значимы как для самого человека, так и для всего общества, в котором человек живет. Профессии объединяют людей в группы в соответствии с их интересами и стремлениями. Например, профессии типа «Человек – техника» объединяют людей, деятельность которых связана с обслуживанием техники. Профессии типа «Человек – человек» объединяют людей, в основе деятельности которых лежит постоянное взаимодействие с другими людьми (например, учитель общается с учениками, директор с рабочими и т. п.).

В соответствии с классификацией любую профессию можно записать в виде **формулы** из четырех букв, каждая из которых соответственно обозначает предмет труда, его цель, средства и условия. Например, формулу профессии учителя можно записать так: **ЧПФБ** (предмет труда – **Ч**еловек, цель труда – **П**реобразование, средства труда – **Ф**ункциональные, условия труда – **Б**ытовые обычные).

Можно, наоборот, найти профессию по формуле. Например, формула профессии – **ЧПРМ**. То есть данная профессия обладает следующими признаками: предмет труда – **Ч**еловек; цели труда – **П**реобразующие; орудия труда – **Р**учные; условия труда – с **М**оральной ответственностью. К таким профессиям можно отнести, к примеру, профессию медсестры.



Рис. 1. Пирамида профессии

Все профессии включают в себя группы специальностей. Понятие «специальность» близко по значению к понятию «профессия» и соответствует различным областям трудовой деятельности в пределах одной профессии.

Специальность — более узкая область приложения физических и духовных сил человека в рамках той или иной профессии.

Например, не бывает «учителей вообще»; бывают учителя математики, учителя географии и т. д. То же самое можно сказать и о других профессиях. Например: врач-педиатр, врач-хирург, врач-стоматолог; слесарь аварийно-восстановительных работ, слесарь-механик, слесарь-инструментальщик и т. п. В этих примерах учитель, врач, слесарь – это профессии, учитель математики, врач-стоматолог, слесарь-механик – специальности.

Комплексная характеристика профессии, в которой описаны ее особенности, содержание и характер труда, называется **профессиограммой**.

Кроме понятий «профессия» и «специальность», часто употребляются понятия «квалификация» и «должность».

Квалификация — уровень профессионального мастерства, выраженный в официально зафиксированных разрядах, классах, званиях, категориях. Например: учитель первой категории; слесарь-механик пятого разряда и т. п.

Квалификация и специальность человека записываются в документе о соответствующем профессиональном образовании.

Должность — это служебная обязанность в учреждении или на предприятии, которую может исполнять человек, владея определенной профессией и специальностью. Например, учитель может занимать должность директора или заместителя директора; врач может занимать должность заведующего отделением в больнице и т. д. Должность человека записывается в его трудовой книжке.

Профессия, специальность, квалификация не существуют друг без друга. Но люди одной и той же профессии могут владеть разными специальностями, занимать разные должности, иметь различную квалификацию.

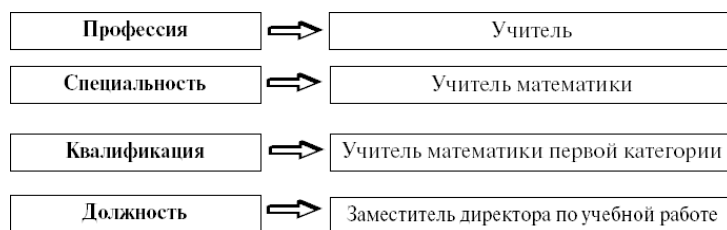


Рис. 2. Профессиональная деятельность

Упражнение 1. «Моя профессия» (20 минут)

Ведущий просит учащихся рассказать группе о той профессии, которую они хотели бы освоить. В рассказе нужно обязательно назвать 10 качеств, которые необходимы для того, чтобы добиться успеха в данной профессии.

Упражнение 2. «Профессия-мечта» (10 минут)

Учащиеся рассматривают пирамиду профессии и затем пробуют описать выбранную ими профессию.

Моя будущая профессия («профессия-мечта»)

Условия труда (где работать?)	
Средства труда (чем работать?)	
Цель труда (что делать?)	
Предмет труда (с чем работать?)	

Упражнение 3. «В гостях у профессионалов» (20 минут)

Ведущий продолжает рассказывать о мире профессий, о том, что мир профессий очень большой и существуют различные варианты классификации профессий. Затем предлагает отправиться в гости к людям профессий типа «человек – человек», «человек – знак» и «чело-

век – техника» и попробовать узнать у них что-нибудь интересное об их профессиональной деятельности.

Ведущий определяет вместе с остальными участниками, какие профессии типа «человек – человек» интересно было бы рассмотреть.

Например, группа захотела рассмотреть профессию «учитель». В этом случае один человек из группы будет играть роль учителя, и его задачей будет рассказать о типичном рабочем дне учителя, составив рассказ только из существительных. (К примеру, рассказ может звучать так: «Звонок – завтрак – звонок – урок – двоечники – вопрос – ответ – тройка – учительская – директор – скандал – урок – отличники – звонок – дом – кровать».)

После каждого рассказа о профессии можно предлагать участникам группы вносить в него изменения и дополнения, если они считают это необходимым. По итогам проводится обсуждение.

Необходимо, чтобы каждый участник группы смог представить себя в образе представителя какой-либо профессии, относящейся к одному из типов: «человек – человек», «человек – знак», «человек – техника». Поэтому в ходе обсуждения каждый из участников выбирает профессию, которую будет представлять, и в течение пяти минут готовится к рассказу о ней.

4. Обсуждение актуального состояния участников (10 минут)

Задачи: активизация процесса временной рефлексии; развитие навыков рефлексивного слушания.

Ведущий говорит о том, что команда космического корабля «Машина времени» побывала в гостях у представителей различных профессий, и есть вероятность, что это путешествие было немного утомительным. В связи с этим он предлагает сесть поудобнее и закрыть глаза. Послушать свое дыхание: вдох – медленный выдох, вдох – медленный выдох. Просто дышать и наблюдать за тем, как это происходит.

Затем ведущий дает текст для визуализации: «Представьте, что вы находитесь на Планете профессий, в Городе Мечты. Сейчас вечер, и вы не спеша идете по маленькой улочке, глядя по сторонам. Обратите внимание на то, что вы видите вокруг, какие запахи до вас доносятся, какие звуки вы слышите. Вот вы замечаете боковую улочку, уходящую вниз. Сверните на нее. Улочка совсем пустынна. Вы идете дальше и видите вывеску магазина. Войдите в него. Это магазин, в котором можно купить себе профессию. Осмотритесь – какие профессии здесь продаются? Какая из них привлекает ваше внимание больше всего? Вдруг из глубины магазина появляется его хозяин – старик с бородой. Он очень мудрый человек, и вы можете задать ему любой вопрос. Спросите его о том, кем вы станете, и выслушайте ответ. Вы можете попросить его продать или подарить вам понравившуюся профессию, поторговаться с ним. А теперь попрощайтесь и уходите. Вы снова выходите на улочку и поднимаетесь по ней наверх, к площади, где уже многолюдно и шумно. Сейчас вы откроете глаза и окажетесь в этой комнате среди нас».

После этого проводится обсуждение по вопросам:

- Что вы видели?
- Какая профессия в магазине больше всего привлекла ваше внимание?
- Говорил ли с вами старик? Если да, то о чем?

5. Подведение итогов. Домашнее задание (5 минут)

Задачи: формирование образа профессионального будущего; обобщение знаний о мире профессий; развитие умений по проектированию ситуаций будущей профессиональной деятельности; формирование установки на профессиональное самоопределение.

Ведущий предлагает каждому участнику вспомнить все, что он узнал сегодня о мире профессий, и записать в дневники **четвертый шаг на пути выбора профессии** («определить формулу своей будущей профессии») и **пятый шаг на пути выбора профессии** («в соответствии с формулой профессии выбрать наиболее интересные специальности»).

Домашнее задание. Каждому предлагается нарисовать себя в процессе деятельности в рамках выбранной профессии (например, учитель в классе учит детей) и записать под рисунком формулу профессии. Используя различные источники информации о профессиях, выписать 2–3 понравившиеся специальности в соответствии с выбранным типом профессии (по предмету труда).

Занятие 5. Отдых на природе

Цели: расширение знаний о содержании профессий типов «человек – природа», «человек – художественный образ»; развитие способности к анализу трудовой деятельности, самоконтролю и саморегуляции в различных видах профессиональной деятельности; формирование умения соотносить знания о профессиональной деятельности и знания о себе; создание условий для осуществления профессиональной пробы в сфере «человек – художественный образ».

1. Вступление, установление контакта (5 минут)

Задача: создание позитивного эмоционального настроения в группе.

Ведущий предлагает участникам группы продолжить путешествие в будущее. И прежде чем «Машина времени» вновь перенесет участников на Планету профессий, нужно поприветствовать друг друга и пожелать друг другу счастливого пути. Участники становятся в круг, по очереди бросают мяч и высказывают друг другу пожелания на предстоящий день.

2. Обсуждение актуального состояния участников (10 минут)

Задача: формирование навыков проективного самоописания.

Вместе с ведущим участники отправляются в будущее, закрыв глаза. Ведущий произносит: «Мы отправляемся в будущее. 5–4–3–2–1–Старт!» Через несколько секунд напоминает о том, что полет начался. В этот момент можно обсудить состояние участников, задав им следующие вопросы:

- Как вы себя чувствуете?
- О чем сейчас думаете?
- Какого цвета ваше настроение?
- С какой профессией вы хотели бы сравнить свое сегодняшнее состояние?

3. Проверка домашнего задания (10 минут)

Задачи: актуализация представлений о мире профессий; развитие актерских навыков.

Ведущий докладывает, что команда космического корабля «Машина времени» прибыла в будущее; двери космического корабля открыты. Он предлагает участникам оглядеться и убедиться в том, что все на месте.

Затем учащимся дается задание изобразить себя в профессиях типов «человек – природа» или «человек – художественный образ». На доске должны быть написаны примеры профессий, которые относятся к данным типам.

На выполнение задания дается 5–7 минут. Затем проводится обсуждение.

Вопросы для обсуждения:

- В какой профессии было легче всего себя представить?

- Какие трудности возникли в процессе рисования?

4. Выполнение упражнений (50 минут)

Задачи: развитие представлений о профессиях типа «человек – природа», «человек – художественный образ», поддержание интереса к этим профессиям, демонстрация их важности; актуализация знаний, связанных с темой охраны окружающей среды.

Упражнение 1. «Человек и природа» (40 минут)

Ведущий предлагает участникам группы представить, что они решили отдохнуть на природе. Проводится беседа по следующим вопросам:

- Что можно отнести к понятию «природа»?
- Для чего человеку нужна природа?
- Представители каких профессий имеют дело с природой?

Затем ведущий предлагает участникам группы провести викторину, чтобы получить больше информации о профессиях типа «человек – природа». Для этого участники разбиваются на две подгруппы.

Первый конкурс. Каждой подгруппе предлагается придумать название и девиз своей команды, которые должны соответствовать содержанию профессии типа «человек – природа». При этом ведущий должен напомнить учащимся основное содержание и названия профессий, которые относятся к этому типу.

Судья (в его роли может выступить как ведущий, так и один из участников команды) за более интересный девиз и оригинальное название присуждает одной из команд определенное количество очков. Очки можно учитывать при помощи желудей, шишек, каштанов или орехов, положенных в корзинку каждой команды.

Второй конкурс: «Кто назовет больше профессий?» В игре используются четыре картинки, изображающие поле, огород, сад и лес. Одной команде даются картинки «поле» и «сад», другой – «лес» и «огород». Участники рассматривают их и говорят, каким словом можно назвать то, что изображено на каждой карточке. За каждый правильный ответ дается 1 балл. Затем им предлагают назвать профессии людей, работающих в поле, в огороде, в саду, в лесу. Тот, кто назовет большее число профессий, получает 1 балл.

Третий конкурс: «Всезнайка». Ведущий поочередно достает и показывает картинки, изображающие различные растения. Учащиеся должны назвать каждое растение и сказать о нем что-нибудь, например: роза – бывает разных цветов, колючая, хорошо пахнет, может виться или расти в виде куста; клевер – любят коровы, растет в поле, на лугу, бывает белый, розовый, лекарственное растение. За каждый правильный ответ команда получает 1 балл.

Четвертый конкурс: «Описания». Каждая команда выбирает двоих представителей, которые подходят к ведущему и берут у него карточки с названиями животных, которых каждый из них должен описать, не называя, таким образом, чтобы его команда сумела это животное отгадать. За каждое отгаданное животное команде присуждается 1 балл.

Пятый конкурс: «Песня». Команды разыгрывают очередность выступления, и первая начинает петь первый куплет какой-либо песни, в которой упоминается любое растение или животное; по окончании куплета участники команды три раза хлопают в ладоши, и после третьего хлопка другая команда начинает петь новую песню. Проигрывает команда, у которой быстрее иссякает репертуар. Выигравшие получают 1 балл.

Шестой конкурс: «Фермер». Одной команде вручается пакет молока, а другой – пакет томатного сока. Выигрывает та команда, которая наиболее подробно расскажет о том, как про-

извести соответственно пакет молока и пакет томатного сока (последовательно перечислит все этапы производства, а также назовет профессии людей, которые участвуют в производстве).

После шестого конкурса подсчитывается общее количество шишек (желудей, орехов и т. п.) в корзинках у каждой команды; побеждает та команда, у которой шишек окажется больше. Победителям вручаются призы.

Упражнение 2. «Человек – художественный образ» (10 минут)

Ведущий предлагает участникам попробовать себя в профессии типа «человек – художественный образ». Для этого сначала необходимо вспомнить, какие профессии можно отнести к данному типу. (Ведущий записывает называемые профессии на доске.)

Затем участникам дается задание: придумать и нарисовать наиболее интересный и необычный костюм для любой из перечисленных профессий. К примеру, для профессии «художник» – костюм в виде изящного галстука в клетку, для профессии «архитектор» – в виде деревянного здания и т. п. При этом важно суметь обосновать, почему именно такой костюм больше всего подойдет для данной профессии.

В заключение проводится выставка рисунков, участники делятся своими впечатлениями, высказывают мнения о профессиях типа «человек – художественный образ»

5. Обсуждение актуального состояния участников (10 минут)

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.