

**ГБУ РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОГО  
СОПРОВОЖДЕНИЯ «САЙЗЫРАЛ»**

**Тренинговое занятие  
«Путь в профессию»**

**Разработала: педагог-психолог  
Монгуш Ульяна Андреевна**

## Пояснительная записка

*Возрастной особенностью старшего школьного возраста является актуальность профессионального самоопределения. Учитывая еще и особенности современного рынка труда, представляется важным оказание психологической поддержки выпускникам школ в ситуации выбора профессионального пути.*

**Структура тренинга.** Программа рассчитана на учащихся 9–11-х классов.

### **Цель тренинга:**

1. оказание помощи учащимся в самопознании;
2. побуждение потребности в самосовершенствовании;
3. актуализация процесса профессионального самоопределения, благодаря получению знаний о себе и о мире профессий.

### **Задачи:**

1. дать понятие «профессия»;
2. создать благоприятные условия для работы, которые способствовали бы самопознанию и самоопределению;
3. повысить мотивационно-ценностную готовность к зрелому выбору профессии

*Сегодня мы проведем наше занятие в виде тренинга. Психологический тренинг — это тренировка души, разума, тела. Человек усваивает 10% того, что слышит, 50% того, что видит, 70% того, что сам проговаривает, 90% того, что сам делает.*

**Участники тренинга все делают сами. И перед тем как начать, нам необходимо принять ряд соглашений:**

- 1) Вся информация, которая прозвучит на тренинге, остается между нами.
- 2) Мы должны быть искренними и открытыми.
- 3) Мы помним, что нельзя оценивать и давать советов другим.
- 4) Мы вежливо обращаемся друг к другу.

*Комментарий:* Во время обсуждения правил необходимо дать возможность высказаться всем желающим, выслушать все замечания и предложения. Если кого-то определённые правила не устраивают, он должен самостоятельно принять решение: признать эти правила или не начинать занятие вовсе. Принятие правил – момент рождения группы.

### **1. Упражнение «Знакомство»**

Участники должны представиться и назвать профессию на первую букву своего имени. Следующий по кругу должен назвать предыдущих, затем себя; таким образом, каждый следующий должен назвать предыдущих, затем себя; таким образом, каждый следующий должен будет называть все больше имен с профессиями, это облегчит запоминание и несколько разрядит обстановку.

## 2. Упражнение «Профессия – это...»

Учащиеся пишут на листочке, что такое профессия. После этого проходит обсуждение и информирование учащихся.

### **Информирование**

*Профессия (лат. profession) означает «говорить публично, объявлять, заявлять».*

*Не любой человеческий труд можно считать профессиональным.*

*Например, уход, воспитание, занятие с собственными детьми, не считается профессиональной деятельностью, хотя это труд. А вот уход за детьми в детском саду, воспитание, образование в школе – это уже профессиональная деятельность.*

**Профессия** – официально указанное занятие, вид деятельности, требующий специальной подготовки, дающий человеку определённый статус и служащий источником существования.

*В настоящее время насчитывается около 40 тысяч профессий, при этом ежегодно примерно 500 из них исчезают и почти столько же появляется новых.*

**Вспомним известную классификацию профессий по предмету труда профессора Климова:**

1. Человек-техника. Обслуживание техники, ее ремонт и наладка, сборка и монтаж оборудования, обработка материалов.
2. Человек-человек. Торговля, медицина, обучение, воспитание и информирование.
3. Человек-природа. Лечение животных, исследование природы.
4. Человек-знаковая система. Речь — устная и письменная, работа с документами, чертежами, диаграммами, формулами и цифрами.
5. Человек-художественный образ. Все виды творческой работы, музыка, изобразительное искусство, литература, актерская и исполнительская деятельность.

## 3. Игра «Самая-самая»

Участники делятся на 2 команды. Каждой команде дается следующая инструкция: *Сейчас вам будут предложены некоторые необычные характеристики профессий, а вы должны назвать те профессии, которые, по-вашему, в наибольшей степени соответствуют данной характеристике. Например, характеристика — самая денежная профессия. Какие профессии являются самыми-самыми денежными?*

**Участникам предлагаются следующие характеристики:**

- самая зеленая профессия; • самая сладкая профессия;
- самая денежная профессия; • самая волосатая профессия;
- самая детская профессия; • самая неприличная профессия;
- самая смешная профессия; • самая общительная профессия;
- самая серьезная профессия.

Каждая команда дает свои варианты ответов.

#### **4. Игра «Профессия на букву»**

Командам предлагаются буквы. Задача участников — написать, как можно больше профессий, начинающихся на эти буквы. Желательно не предлагать больше 5 букв, иначе игра перестанет казаться увлекательной.

#### **5. Упражнение «Кто есть, кто?»**

Данное упражнение дает возможность соотнести образ с различными профессиями на основании знания друг о друге.

Ведущий называет профессию, каждый в течение нескольких секунд должен посмотреть на своих товарищей и определить, кому эта профессия подойдет в наибольшей степени. Далее ведущий хлопает в ладоши и все по команде должны показать рукой на выбранного человека (до начала игры необходимо спросить у участников, какие профессии им интересны (10-15), впоследствии называть профессии из этого перечня).

Показав рукой на товарища, все замирают, а ведущий подсчитывает, сколько рук показывает на каждого человека, т.е. чей образ, по мнению игроков, в наибольшей степени соответствует данной профессии. Затем участники обсуждают свои мысли, возникшие во время игры.

#### **6. Упражнение «Джеффа», проводится в два этапа:**

1 – ответы на вопросы, 2 – анализ происходящего.

**Подготовка:** три плаката с надписью – «Да», «Нет», «Может быть». Крайние плакаты вывешиваются в двух концах аудитории, а средний – в центре.

После заданного вопроса все участники переходят под тот плакат, который соответствует их ответу. Ведущий спрашивает, кто хотел бы сказать, почему он выбрал именно этот ответ. В процессе проведения участники могут переходить под другой плакат, если их мнение изменилось.

**Запрет:** участники не имеют права спорить. Они высказывают только своё мнение.

#### **Вопросы:**

1. Влияет ли материальный аспект на выбор будущей профессии?
2. Выбирают ли родители профессию своих детей?
3. Должна ли профессиональная деятельность занимать все свободное время человека?

#### **Рефлексия:**

1. Что чувствовали, когда ваш выбор был против всех остальных?
2. Что чувствовали по отношению к тем, кто давал ответы противоположные вашему?
3. Менялось ли при этом ваше мнение?

Составление единого коллажа на тему «Идеальная профессия»

Представление составленного коллажа.

**Получение обратной связи.**