

**Краевое государственное бюджетное образовательное учреждение  
Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции  
г.Хабаровска**

**«УТВЕРЖДЕНА»**  
На заседании научно-  
методического совета  
Протокол № 1  
от «30» 08 2012г.

**ПРОГРАММА ПО КУРСУ  
«ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ»  
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ (15-16 лет)**

Составила педагог-психолог Селезнева Т.В.

Сентябрь 2012г.

## Пояснительная записка

*Программа занятий по профессиональной ориентации учащихся старших классов составлена по материалам программы по профессиональной ориентации молодежи Чернявской А.П.*

Программа направлена на повышение уровня профессиональной зрелости, то есть способности сделать профессиональный выбор, используя при этом собственные ресурсы и имеющуюся информацию; стремления к получению новой информации и планированию предполагаемого места работы; зрелости интересов, независимости от обстоятельств и других людей при выборе профессии и продвижении по ней, реализма профессиональных предпочтений; соответствия между предпочтениями и способностями, интересами и активностью субъекта выбора.

Занятия проводятся в форме группового консультирования, по варианту групп тренинга умений с установленной программой.

Возраст участников группы – 15-16 лет, учащиеся старших выпускных классов. Количество - 8-12 человек.

Программа рассчитана на 16 занятий. Продолжительность каждого занятия 45 минут (учебный урок). Частота встреч – 1 раз в неделю. Время проведения всего цикла – 1 полугодие учебного года.

Используемые техники: проективные рисунки, самописание, групповая дискуссия, невербальная коммуникация, использование конструктивной обратной связи.

**Цель программы:** развитие профессиональной зрелости воспитанников.

**Задачи:**

1. Нахождение своего образа «Я»;
2. Приобретение умений, необходимых при выборе профессии;
3. Приобретение навыков принятия решений.

**Общие требования к проведению программы**

- ❖ Проведение занятий специалистом с психологическим образованием, имеющим опыт работы с подростками соответствующего возраста.
- ❖ Оптимальная частота встреч 1-2 раза в неделю.
- ❖ Наличие отдельного помещения для групповой работы (не учебного класса), которое сплачивает членов группы, гарантирует отвлечение от привычной обстановки, от традиционных мыслей и решений.

- ❖ Для проведения занятия по программе необходимо достаточно просторное помещение с достаточным количеством стульев, чтобы у участников была возможность сидеть в кругу и свободно передвигаться. Кроме того, в помещении необходимо присутствие столов для индивидуальной работы. Помещение должно быть звукоизолированным и не просматриваемым для посторонних.
- ❖ Для выполнения ряда техник необходимы бумага, ручки, карандаши, наборы фломастеров.

### **Принципы поведения участников занятий**

1. «Здесь и теперь» - говорить о себе, других, событиях не вообще, а только о том, что происходит в данный момент.
2. Уважение другого – не перебивать, не оценивать критически высказывания других, быть терпимыми и снисходительными к мыслям и чувствам окружающих.
3. Конфиденциальность – все обсуждающееся в группе остается внутри нее, ничего не обсуждается с другими людьми (можно обсуждать с другими только свои мысли и чувства, но не чувства и мысли других).

### **Принципы организации занятий**

1. Активность – вовлечение во время занятий в особый вид активной деятельности. Особенно эффективны те действия и упражнения, которые позволяют активно участвовать в них всем членам.
2. Исследовательская творческая позиция – создание креативной среды, предполагающей проблемность, неопределенность, принятие, безоценочность.
3. Объективность поведения – создание условий для эффективной обратной связи в группе.
4. Партнерское общение – учет интересов других участников взаимодействия, их чувства, эмоции, переживания, создание атмосферы безопасности, доверия, открытости.

### **Оценка развития факторов профессиональной зрелости и эффективности занятий**

1. Автономность – оценивается по высказываниям участников о самих себе. Если в самоописаниях преобладают (по Р.Бернсу) высказывания о своей внешности, друзьях, родственниках, семье окружающих вещах, то можно сделать вывод о низком уровне развития Я-концепции и автономности. При высоком их уровне преобладают высказывания о личностных

качествах, особенностях поведения, интересах и увлечениях, убеждениях и ценностных установках, отношении к себе, отношении к другим людям. Косвенным показателем уровня развития автономности могут служить описания работы, которую хотел бы иметь подросток. Такие характеристики, как «спокойная», «малоответственная», «не требующая усилий» и подобные им, свидетельствуют о невысоком уровне автономности. О высоком уровне говорят определения «творческая», «интересная», «с возможностью показать себя», «с возможностью роста», «популярная» и др.

2. Информированность – ориентироваться можно на характер рассказа о будущей профессии (тон рассказа, уточняющие вопросы, полнота описания). О развитии уровня информированности можно судить при сравнении первоначальных описаний и рассуждений о профессии и сделанных на заключительных занятиях.
3. Эмоциональное отношение – судить можно по рисункам и проективным техникам («Эмоциональное отношение к выбору профессии»).

### Тематический план

№№	Тема занятия	Часы
1-2.	Психологическая суть жизненного и профессионального самоопределения	2
3.	Межличностное взаимодействие	1
4-5.	Развитие умений по принятию решений	2
6-7.	Эмоциональное отношение к выбору профессии	2
8-9.	Умение учитывать свои способности при выборе профессии	2
10.	Роль жизненных ценностей	1
11-12.	Умение учитывать сильные и слабые стороны своей личности при выборе профессии	2
13.	Планирование профессионального пути	1
14-15.	Применение полученных знаний в решении ситуации выбора профессии	2
16.	Профессиональная зрелость	1
	Всего: 16 часов	

## Занятие 1-2. Психологическая суть жизненного и профессионального самоопределения

**Цель:** введение в проблему жизненного и профессионального самоопределения.

**Задачи:**

- 1) Ввести в проблему профессионального самоопределения;
- 2) Заполнение информационной карты – формирование первых умений по анализу необходимой информации.

**Ход занятия:**

1. **Вступление ведущего.** Выбор профессии с психологической точки зрения. Прогнозирование жизненного пути. Структура профессионального выбора: информированность, автономность, умение принимать решение, умение планировать, эмоциональное отношение к выбору.
2. **Составление информационной карты.** Выполняется всеми участниками в процессе обсуждения письменно на одном большом листе.

### *Информационная карта о мире профессий*

Что мне интересно знать или делать?	В какой профессии я могу этого достичь?	Что мне нужно для получения этой профессии?

3. **Техника «Невербальное общение».**

Образ самого себя формируется в общении с другими людьми. Но часто люди совершают ошибку, считая общением лишь разговоры. Огромную часть сигналов о своем состоянии, отношениях мы подаем жестами, движениями, мимикой, т.е. невербально.

*Примеры невербального общения:* а) противоречия жеста и слов; б) некоторые типичные позы.

*Упражнение «Узнай по рукам».*

Водящему завязывают глаза. Все остальные становятся в шеренгу и вытягивают руки вперед. Водящий должен на ощупь по рукам угадать человека. Делать это надо в полной тишине, чтобы ведущий не понял, кто именно перед ним. Второй вариант упражнения: участники подходят к

водящему и кладут свои руки на его. Водящий должен молча, по рукам, разделить всех присутствующих на две группы (направо и налево) по какому-нибудь признаку. Ощупывать ладони или делать какие-то движения при этом нельзя. Обсуждение упражнения.

#### 4. *Рефлексия. Подведение итогов занятия.*

##### Часть 2.

5. *Вступление ведущего.* Невербальное поведение – средство выражения психических состояний человека. Невербальные средства общения: кинесика (движения, поза, жест, мимика, походка, взгляд), лингвистика (интонация, громкость, пауза, вздох, смех, кашель), такесика (рукопожатие, поцелуй, похлопывания), проксемика (ориентация, дистанция).
6. *Мимика и взгляд.* Привести примеры мимики при разных эмоциональных состояниях. Упражнение «Узнай эмоцию»: попробовать изобразить разные эмоции. «Прочитать» эмоцию лица на карточке.
7. *Жесты и поза.* Примеры «закрытых» и «открытых» поз. Смысл отдельных жестов. Коммуникативные, модальные и описательные жесты. Упражнение «О чем говорит поза»: «прочитать» жесты и позы других людей (карточки). Попробовать расшифровать язык поз всех учеников класса.
8. *Интонация и ритмика голоса, как средство общения.* Примеры воздействия на информацию интонацией, громкостью голоса, паузой, вздохом, смехом, плачем, кашлем. Упражнение «Догадайся по голосу»: «расшифровать» информацию, которую сказал человек (примеры).
9. *Общение через прикосновение.* Примеры различных видов приветствия и общения через прикосновение (рукопожатие, поцелуй, похлопывание, объятие). Упражнение «Привет-привет»: угадать настоящий смысл и наполнение всех видов приветствия.
10. *Понятие ориентации и дистанции в общении.* Примеры видов пространственного общения, их значение. Упражнение «Пообщаемся».
11. *Вербальные средства общения.* Потеря информации при передаче. Упражнение «Испорченный телефон»: передать информацию по цепочке участников, заходящих по очереди в помещение.
12. *Рефлексия. Подведение итогов занятия.*

### Занятие 3. Межличностное взаимодействие

**Цель:** актуализация особенностей поведения каждого из участников в межличностном взаимодействии с целью учета этих особенностей в совершении жизненного выбора.

**Задачи:**

- 1) Информирование о ролевом общении, о необходимости анализа своей роли в группе и учете этих знаний в общении;
- 2) Показ необходимости анализа причин принятий той или иной роли для ее изменения.

**Ход занятия:**

#### **1. Вступление ведущего.**

Роль в общении. Необходимость анализа своей роли в группе и учет этих знаний в общении.

#### **2. Техника «Совместное рисование».**

Группа усаживается вокруг большого листа бумаги, и участники выбирают цвета.

*Инструкция:* «Сейчас мы будем рисовать наш общий дом. Такой, в котором мы хотели бы жить. Рисунков будет два. На первом нарисуем вид дома снаружи, на втором – его внутреннее устройство: планировку, помещения и их обустройство. Рисовать будем все одновременно. Работать надо без разговоров, не допускать обсуждения, разъяснения того, что рисует участник группы, или указания другим: что и где рисовать. Каждый имеет право не только начинать рисунок сам, но и дорисовывать все, что ему захочется. На рисунке должны быть изображены предметы, детали обстановки без людей. Менять цвет во время рисования нельзя».

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

#### **3. Обсуждение.**

Начинается обсуждение с темы «Как создавался рисунок». Речь идет о процессах, сопровождающих совместную работу группы.

- 1) Кто и как проявлял активность при проектировании дома?
- 2) Кто рисовал основные детали?
- 3) Кто предлагал идеи? Кто их осуществлял?
- 4) Кто рисовал центральную часть, а кто был с краю?
- 5) Кто начинал новое, а кто украшал и поправлял созданное?



- 6) Кто уважал труд другого, а кто рисовал свое поверх уже нарисованного?
- 7) Что говорит расположение фигурок на рисунке о действительных отношениях?
- 8) Кто изобразил себя в доме, кто на крыше или в подвале, кто на улице?

Затем обсуждается тема «Содержание рисунка и его значение как проекции».

- 1) Что говорит цвет, который выбрали?
- 2) Устраивал ли этот цвет во время работы, или хотелось его поменять?
- 3) Уверенность, сила и характер линий их рисунка?
- 4) Кто какие помещения рисовал?
- 5) Кто делал дорогу, кто забор, замки?
- 6) В каком масштабе участники рисовали самих себя?

Заключительные вопросы по очереди всем участникам:

- 1) Что нового ты узнал о себе?
- 2) Что нового ты узнал о других участниках?
- 3) Как в повседневном общении можно быстро узнать человека?

#### **4. Рефлексия. Подведение итогов занятия.**

### **Занятие 4-5. Развитие умений по принятию решений**

**Цель:** освоить алгоритм принятия решений.

**Задачи:**

- 1) Дать информацию об алгоритме принятия решения;
- 2) Освоение алгоритма на практике.

**Ход занятия:**

#### **1. Вступление ведущего.**

Ситуация выбора в жизни человека. Условие умения принятия решения: автономность и самостоятельность, принятие ответственности за решения и их последствия.

#### **2. Техника «Корова»**

Решение задачи на взаимное убеждение и совместное принятие решений.

*Задача:* дать возможность всей группе принять совместное единое решение; при анализе процесса принятия решения освоить алгоритм такого принятия.

*Инструкция:* «Сейчас мы прочитаем условие задачи. Каждый из вас самостоятельно, без обсуждения, решит ее в уме. Ответ вы сохраните в тайне до того момента, пока все не решат задачу».

*Условие задачи:* « У фермера была корова. Он продал ее за 6 тысяч. Взяв кредит в банке в размере 1,5 тысячи, он купил корову получше за 7,5 тысяч. Прошло какое-то время и эта корова ему не понравилась, и он продал ее за 8 тысяч. Взамен он купил другую корову за 7,5. Через год он продал ее за 4 тысячи, и купил новую за 3. Еще через год он решил не заниматься фермерством и окончательно продал корову за 10 тысяч. С каким результатом он вышел из всех сделок – с убытком, прибылью или с тем же капиталом? Во сколько тысяч оценивается результат?»

Условие задачи необходимо прочитать несколько раз, чтобы каждый его запомнил. Читать следует целиком, чтобы не сделать невольных подсказок.

После решения задачи всеми участниками, озвучиваются результаты. Все участники делятся на группы в соответствии с полученными ответами. Если у всех ответы разные, то группы составляются по принципу наибольшей близости результатов.

*Инструкция группам:* «Вы должны разработать совместный план убеждения других групп в собственной правоте».

После того как планы разработаны, группы по очереди выступают со своими доводами. При этом лучше начинать не с той группы, у которой результат наиболее правильный. Выступающих в ходе доказательства прерывать нельзя.

Ведущий выясняет, не переменял ли кто-либо из участников своей точки зрения. Если такие есть, то они подключаются в соответствующие группы. Затем начинается дискуссия, в которой каждая группа пытается убедить других в правильности своего результата. В итоге все должны прийти к одному результату.

*Обсуждение:* 1) межличностное взаимодействие в процессе убеждения; 2) алгоритм принятия решения.

## **Часть 2.**

### **3. Вступление ведущего.**

Процесс принятия решения делится на несколько этапов:

- 1) *Сбор возможных вариантов решения.* На этом этапе - задача – сбор как можно большего их числа (глобальных и частных, реальных и нереальных, имеющих под собой основу и неимеющих). Все идеи записать и подвергнуть первичному анализу.
- 2) *Сбор информации по каждому варианту решения.* Чем полнее информация, тем с большей уверенностью можно будет принять или отвергнуть путь решения проблемы. На этапе сбора информации некоторые идеи уже отвергаются.

- 3) *Исследование шансов успешности в каждом варианте.* «Могу ли я на деле осуществить данный вариант?»
- 4) *Связь каждого варианта с целями и ценностями человека.*
- 5) *Разработка конкретного плана действий* и определение факторов, способствующих и препятствующих данному варианту решения проблемы.
- 6) *Формулировка плана действий для новых возможностей и нового развития.*

#### **4. Техника «Плюс, минус, интересно»**

Заполняется одна общая таблица на большом листе.

#### **Оценка профессии**

Интересно	Профессии	Плюс	Минус

После выполнения задания ведется обсуждение: «Что нового ты узнал о выбранных профессиях?», «Чем могут быть полезны эти знания в дальнейшем?»

#### **5. Рефлексия. Подведение итогов занятия.**

### **Занятие 6-7. Эмоциональное отношение к выбору профессии**

**Цель:** Осознать собственное эмоциональное отношение к выбору и его влияние на выбор.

**Задачи:**

- 1) С помощью рисунка выявить эмоциональное отношение к необходимости принять решение о выборе профессии;
- 2) С помощью цветового ранжирования определить отношение к конкретным профессиям;
- 3) Обсудить влияние эмоционального отношения к деятельности на успешность и удовлетворенность деятельностью.

**Ход занятия:**

#### **1. Вступление ведущего.**

Значение эмоций и чувств в жизни человека. Эмоциональная оценка своих действий и профессии. Необходимость осознания своих эмоций и причин, их вызывающих.

#### **2. Техника «Проективный рисунок».**

*Инструкция:* Выполнить рисунок на тему «Эмоции и мысли, которые возникают у тебя, когда ты думаешь о выборе профессии». Рисунок делается простым и цветными карандашами на листе альбомной бумаги. Никаких пояснений в инструкции не дается. Можно лишь пояснить, что это не обязательно должно быть изображение человека.

Обсуждение и интерпретация рисунков. Для интерпретации и последующего обсуждения важно, чтобы ведущий хотя бы приблизительно заметил время, затраченное на рисунок. Длительность процесса рисования или периода раздумий до рисования прямо пропорциональна трудности темы для участника группы. Обсуждение происходит по очереди каждого рисунка всеми членами группы. Каждый должен сказать, что он видит на рисунке и каково его впечатление.

### **3. Техника «Отношение к профессии»**

Каждому участнику дается 6 цветов для рисования: красный, желтый, зеленый, синий, коричневый, черный. Изобразить таблицу ранжирования цветов по цвето-предпочтению в порядке от самого приятного до самого неприятного. Внизу нарисовать таблицу ранжирования профессий (профессии и их количество подбираются ведущим). Каждый квадратик, соответствующий одной из профессий закрасить одним из 6 цветов по желанию автора.

*Обсуждение:* обратить внимание подростков на профессии, имеющие у каждого негативный эмоциональный оттенок (у каждого свои) и на положительно окрашенные. В ходе обсуждения можно выйти на более общие темы: «Как настроение и установка на успех или неуспех влияют на выполнение задуманного дела?», «Что влияет на их возникновение и существование?»

Эмоциональный компонент зрелости личности в целом проявляется в следующем:

- В положительном эмоциональном настроении,
- В жизненном оптимизме,
- В эмоциональной уравновешенности,
- В переносимости неудач.

## **Часть 2.**

### **4. Игра «Шестое чувство»**

Ведущий выбирает из приводимого ниже списка от 10 до 20 «обращений». Он зачитывает их одно за другим через достаточные промежутки времени. Задача участников: выбрать ответ, который наиболее вероятно даст большинство участников. Рядом с порядковым номером

пункта необходимо написать ответ, который предположительно даст большинство присутствующих. При этом участники не имеют права обмениваться мнениями (жестами, мимикой). Ответы не должны выражать личные вкусы, привязанности, увлечения, не должны демонстрировать оригинальность и находчивость.

- 1) Орел или решка?
- 2) Назвать один из месяцев года.
- 3) Записать числа 7, 13, 99, 100, 258, 555. Обвести кружком одно число.
- 4) Записать слова: легкие, сердце, печень, почки. Обвести одно из них.
- 5) Записать сочетания цветов: красный и голубой, зеленый и фиолетовый, коричневый и серый, золотой и пурпурный. Обвести одно из сочетаний.
- 6) Нарисовать круг, квадрат, треугольник, волнистую линию и обвести одну из фигур.
- 7) Записать строчку из песни.
- 8) Записать какую-нибудь еду (продукт питания).
- 9) Записать музыкальный инструмент.
- 10) Записать воинское звание.
- 11) Записать один из учебных школьных предметов.
- 12) Записать букву.
- 13) Поставить несколько точек.
- 14) Написать число.
- 15) Придумать и записать самый лучший подарок для всех присутствующих.
- 16) Назвать болезнь.
- 17) Назвать самое ценное для людей.
- 18) Назвать ассоциацию со словом «Любовь».
- 19) Назвать черту характера.
- 20) Назвать мужское имя.

Когда все участники запишут ответы, начинается подсчет баллов. На каждый пункт зачитываются варианты ответов. Выбирается ответ, выбранный наибольшим количеством участников. Балл равен количеству игроков, выбравших один вариант ответа, минус единица. Выигрывают участники, набравшие максимальное количество баллов.

Обсуждение причин выбора ответа участниками.

##### ***5. Рефлексия. Подведение итогов занятия.***

## Занятие 8-9. Умение учитывать свои способности при выборе профессии

**Цель:** повышение интереса участников к самим себе; анализ способностей, как одного из факторов выбора профессии.

**Задачи:**

- 1) Дать участникам группы возможность анализа своих сильных и слабых сторон.
- 2) Показать необходимость самоанализа при принятии решений.

**Ход занятия:**

### *1. Вступление ведущего.*

Сложность психики человека. Психические процессы. Психические свойства человека (особенности личности). Психические состояния. Способности человека. Способности и деятельность. Тренировка способностей.

### *2. Техника самоописания.*

Каждому участнику надо про себя заполнить 2 таблицы.

### Оценка способностей

№	Способности, развитые наиболее сильно	Способности наименее развитые	Способности, которыми хочется обладать в идеале
1			
2			
3			
4			
5			

### Оценка видов деятельности

№	Виды деятельности, развитые наиболее сильно	Виды деятельности наименее развитые	Виды деятельности, которые хотелось бы делать качественно
1			
2			
3			
4			

5			
---	--	--	--

Необходимо, чтобы каждый участник выполнил задание до конца. Ответы в первых двух колонках – это субъективное представление человека о реальном «Я», третья колонка – об идеальном «Я».

Самоописание каждого участника зачитывается. Обсуждение вопросов: На какие пункты было легче всего и труднее всего отвечать? Ответы в третьей колонке ближе к ответам первой или второй колонки? Кто не смог выполнить задание до конца? С чем это связано? Как связана будущая профессия с самоописанием?

## **Часть 2.**

### **3. Техника «Познай себя».**

Участникам предлагаются задания на проверку некоторых способностей (памяти, внимания, мышления).

### **4. Рефлексия. Подведение итогов занятия.**

## **Занятие 10. Роль жизненных ценностей**

**Цель:** осознание собственных ценностей, влияющих на выбор профессии, с целью их учета при планировании жизни.

### **Задачи:**

- 1) Актуализация ценностей.
- 2) Обсуждение темы ценностей и их влияния на выбор.
- 3) Выявление особенностей поведения членов группы в ролевом общении.

### **Ход занятия:**

#### **1. Игра «Отдел кадров».**

Участники занятия разбиваются на пары: один становится начальником отдела кадров, второй – человеком, устраивающимся на работу. Цель начальника отдела кадров – узнать, что за человек перед ним, подходит ли он по своим качествам на работу, а также ответить на вопросы, задаваемые претендентом, и рассказать об имеющихся вакансиях. Цель соискателя – узнать, какие рабочие места могут ему предложить, и насколько они соответствуют его представлениям о желаемой работе.

Время работы каждой пары 5-7 минут. Перед началом игры пара договаривается, на каком предприятии происходит диалог.

Обсуждение: Насколько разговор соответствовал целям беседы? Вели ли участники себя в соответствии с ролями, и в чем проявилось их поведение?

Какой темы не коснулись в разговоре? О чем еще можно было спросить, устраиваясь на работу?

## **2. Вступление ведущего.**

Обсуждение темы ценностей и их влияния на выбор. Возможен ли компромисс между своими ценностями и требованиями социальной среды при выборе профессии? Стабильность и изменчивость структуры ценностей.

## **3. Упражнение «Мои ценности».**

Участникам необходимо записать список ценностей с кратким описанием.

- 1) Необходимо проранжировать список ценностей по отношению к себе: первое место присваивается наиболее значимой ценности, второе – второй по значимости, ... шестое – наименее значимой и т.д.
- 2) Выбрать наиболее важные три ценности для соседа, сидящего справа. Выбор делать ни с кем не советуясь и не подглядывая.
- 3) Какие профессии из таблицы (первое занятие) наиболее соответствуют главным ценностям жизни. Если этих профессий в списке нет, то список дополнить.

Обсуждение: Чем может быть полезным знание ценностей? Насколько мнение других участников совпало с твоим собственным?

## **4. Упражнение «Мои цели».**

- 1) Записать все, что хочется иметь, кем хочется быть, что делать. Возможность достижения желаемого здесь не важна, записывается все, что приходит в голову. Сделать список из 10-15 пунктов.
- 2) Включить (или отметить) в список то, что вы уже имеете и хотелось бы сохранить. Если вы не хотите избавляться от чего-либо в жизни, то сохранение этого потребует сил и времени (любимые вещи, дом, машина, семья, отношения...).
- 3) Распределить все желания на три категории: А – очень-очень важные, Б – очень важные, В – важные. То, что не вошло в эти категории – зачеркнуть.
- 4) Переписать на чистый лист желания А. Если их меньше 10, дописать к ним желания В.

5) Из нового списка выбрать одну вещь, которую хочется больше всего. Написать ее на новом листе бумаги. Из остального выбрать наиболее желаемое и переписать под №2, таким образом до 10. Это то, что действительно хочется. На остальных желаниях не стоит сейчас концентрироваться. Что можно почувствовать, когда этого добиться, когда это станет реальностью? Можно представить и почувствовать это сейчас.

## **4. Рефлексия. Подведение итогов занятия.**



## Занятие 11-12. Умение учитывать сильные и слабые стороны своей личности при выборе профессии

**Цель:** повышение внутреннего интереса к самому себе с точки зрения особенностей личности, анализ особенностей личности как одного из факторов выбора профессии.

**Задачи:**

- 1) Закрепить алгоритм анализа своих сильных и слабых сторон;
- 2) Дать характеристику зрелой личности.

**Ход занятия:**

### *1. Вступление ведущего.*

Выстраивание логики встреч: путь решения о выборе профессии (особенности общения с людьми, теория алгоритма принятия решения, анализ ценностей, способностей и особенностей личности). Необходимость анализа своих способностей при принятии решения.

### *2. Упражнение «Карта моих профессий».*

Выписать из информационной карты профессии, в которых лучше всего будут реализованы наиболее важные для участника цели. Если ни в одной профессии их реализовать невозможно, то написать в каких жизненных сферах (семья, хобби и др.) они могут быть реализованы. Обсуждение: Что было наиболее сложным и наиболее легким при выполнении задания? Что нового я узнал о себе? Чем задание было полезно для меня?

### *3. Вступление ведущего.*

Особенности самопознания черт личности. Биологические особенности. Самочувствие. Переживания и действия. Способности. Характер (поведение).

### *4. Упражнение «Моя личность».*

Задание: записать в виде таблицы:

- 1) 10 своих черт характера и особенностей личности, которые вам нравятся,
- 2) 10 своих особенностей личности и черт характера, которые вам не нравятся,
- 3) 10 черт характера и особенностей личности, которые вы хотели бы иметь в идеале.

### Оценка особенностей личности и черт характера

№	Черты характера и особенности личности, которые нравятся	Черты характера и особенности личности, которые не нравятся	Черты характера и особенности личности, которые нравятся

		нравятся	хочу иметь
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

Обсуждение: каждый из участников зачитывает свое описание, проходит уточнение и обсуждение того, что он зачитал. Что значит «положительные» и «отрицательные» черты? Какие профессии отвечают характеру этого человека? Подбирал ли профессию под свой характер? По какому принципу идет выбор профессии – как реализация положительных черт или для исключения отрицательных?

#### **5. Рефлексия. Подведение итогов занятия.**

### **Занятие 13. Планирование профессионального пути.**

**Цель:** освоить навыки по планированию своего пути.

**Задачи:**

- 1) Дать знания по планированию профессионального пути.
- 2) Предоставить возможность «заглянуть в будущее» с учетом полученных знаний.

**Ход занятия:**

#### **1. Вступление ведущего.**

Краткое резюме предыдущих встреч: что из знаний, необходимых для адекватного выбора профессии уже получено. Следующий и последний этап – освоить умения по планированию своего пути.

#### **2. Упражнение «Через 10 лет».**

Каждому участнику предлагается сделать рисунок на тему «Я через 10 лет». Ведущие не дают никаких дополнительных инструкций. При этом рисунок не обязательно должен отражать профессию. Затем без перерыва, на отдельном листе выполняется второй рисунок на тему «Мой товарищ через 10 лет». Обсуждение направлено на:

- Сравнение представлений самого человека о своем будущем и представление о его будущем других людей.
- Сравнение представлений о будущем человека его друзей, тех кто его давно знает, и людей, которые только находятся с ним в одной группе.

### **3. Рефлексия. Подведение итогов занятия.**

## **Занятие 14-15. Применение полученных знаний в решении ситуации выбора профессии.**

**Цель:** закрепить полученные в ходе занятий знания и навыки, применив их к анализу конкретной ситуации.

### **Задачи:**

- 1) Организация конструктивной дискуссии,
- 2) Ликвидация пробелов в знаниях, рассматриваемых на предыдущих занятиях.

### **Ход занятия:**

#### **1. Упражнение «Ситуация по выбору профессии».**

Ведущий предоставляет ситуацию, извещая его из опыта консультативной работы или из жизни. Задача ведущего в этом случае – дать группе поработать самостоятельно. Роль ведущего – наблюдать, давать необходимые справки, контролировать, актуализировать знания.

*Ситуация.* На консультацию к психологу пришла девушка, окончившая среднюю школу. Дело было в начале июля, перед вступительными экзаменами в вузы. Она обязательно хотела поступить в вуз в этом году, но не знала в какой.

До 10-го класса Юля хотела быть юристом. Она представляла себя либо адвокатом, либо следователем. Мечтала стать юристом и ее подруга, которую Юля считала умнее и способнее себя. Подруга раньше на один год окончила школу, поступала на юридический факультет и провалилась на экзаменах. Юля очень переживала за подругу и решила не поступать на юридический, так как была уверена в своем провале.

Кроме профессии юриста Юля интересовалась математикой. Она успешно училась по этому предмету, но в 9-м классе к ним пришел новый педагог, которого они невзлюбили так сильно, что совсем перестали учить математику. Поэтому Юля опасалась провала на экзамене из-за больших пробелов в знаниях. Из профессий, связанных с математикой, ей больше всего нравилось программирование. Учителем математики она не хотела быть ни в коем случае. (Конкурс на прикладную математику был гораздо выше, чем на обычную.)

Юля подумывала о профессии экономиста. Ее мама работала бухгалтером, поэтому Юля неплохо знала суть профессии. Но мама категорически возражала против такого выбора, так как считала, что бухгалтерия – удел женщин-неудачниц с плохой личной судьбой. Возражения ее были резкими и носили ультимативный характер. Юля была очень неглупой девочкой с аналитическим складом ума. Общительна. Хорошо играла на гитаре, гуманитарий. Поступить она хотела именно в этом году.

Что ей делать, если до вступительных экзаменов оставалась всего неделя?

*Справка.* Юля выбрала чистую математику, так как туда было легче всего поступить и там был очень популярный в городе клуб самодеятельной песни. Потом она работала программистом-оператором. Затем самостоятельно с помощью различных тренингов освоила основы психологических знаний. В настоящее время работает программистом и в качестве игротехника ведет деловые игры.

## **2. Упражнение «Анализ своего решения по выбору профессии».**

Ведущий напоминает и собирает воедино все знания, касающиеся выбора профессии:

- Информационная карта о мире профессий,
- Межличностное взаимодействие,
- Алгоритм принятия решений и таблица анализа профессий,
- Свое эмоциональное отношение к выбранным профессиям,
- Самоописание способностей, список профессий, выбранных в соответствии с самоописанием и список конкретных шагов по достижению идеала,
- Список ценностей и соответствующих им профессий, а так же список целей и соответствующих им профессий,
- Самоописание личности и список соответствующих ей профессии,
- Свое представление о себе через 10 лет.

На основе всей собранной информации участники группы письменно выполняют работу по выбору профессии на основе алгоритма принятия решения. Обсуждение. Участники группы могут не принять окончательного решения. Главное, что в ходе занятий участники научились, как это надо делать, и смогут применить знания.

## **3.Рефлексия. Подведение итогов занятия.**

## **Занятие 16. Профессиональная зрелость.**

**Цель:** обобщение полученных знаний и навыков по принятию решения о выборе профессии.

**Задачи:**

- 1) Проверить усвоенные знания и навыки,
- 2) Обратить внимание на то, что усвоенные навыки и знания необходимы будут в течение всей жизни.

**Ход занятия:**

### ***1. Ответы на вопросы.***

Ведущие задают вопросы с целью получения обратной связи, а также материалов для оценки эффективности работы группы. Отвечая на вопросы, необходимо повторить мысль о том, что приобретенные навыки и знания являются необходимыми не только на этапе выбора профессии, но и помогут осознанно подходить к организации жизни на любом ее этапе, в любых ситуациях.

### ***2. Проективный рисунок «Дорога в жизнь».***

На большом листе бумаги (каждый участник) рисуется символическая дорога, уходящая к горизонту. Затем на листе остальные участники группы по кругу рисуют пожелания для автора рисунка и свое представление о его жизни. Желательно, чтобы они касались всего пути.

### ***3. Упражнение «Эмоциональное отношение к выбору профессии».***

Участники группы вновь рисуют на тему «Эмоциональное отношение к выбору профессии», уже не обсуждая рисунок, для диагностики эффективности работы группы.

### ***4. Рефлексия. Подведение итогов занятия.***

### Используемые источники

4. Альбом кратких профиограмм. Библиотека профконсультанта. – Хабаровск, 2003.
5. Мой выбор/ Учебно-методическое пособие для учителей средней школы./ Издание пятое, дополненное и расширенное. – М.: Издательство «ИЖИЦА», 2004.
6. Чернявская А.П. Психологическое консультирование по профессиональной ориентации. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.