**Методическая разработка занятия педагога-психолога со специалистами, работающими**

**с выпускниками по профессиональному самоопределению**

**«Профессиональный выбор»**

**Цель:** повышение компетентности специалистов, работающих с выпускниками по профориентации.

**Задачи:**

-расширить арсенал приемов и методов работы с подростками;

-развивать навыки рефлексии специалистов;

-мотивировать на использование нестандартных, инновационных методов в работе.

**Оборудование**: листы бумаги, ручки по количеству участников для упражнения «Выбор», игры «Пресс-конференция: 10 лет спустя»; листы формата А3, карандаши, фломастеры для проективного рисования; мешочек и полоски бумаги для упражнения «Рука судьбы»;

фоновая музыка для упражнения «Выбор», игры «Пресс-конференция: 10 лет спустя».

**Содержание занятия**

**1. Вводная часть.**

**Педагог-психолог.** Выбор профессии — важный этап в жизни каждого молодого человека, от которого зависит его дальнейшая судьба. Как сориентироваться в многообразии профессий? Как сопоставить свои желания и склонности с потребностями рынка труда? Эти вопросы очень и очень важны. Основной особенностью самоопределения подросткового и юношеского возраста является формирование ценностно-смысловых установок относительно смысла своего собственного существования, устремленность в будущее. Значительная часть подростков, юношей и девушек испытывает страх перед необходимостью принятия соответствующих решений. Дело в том, что учащиеся испытывают потребность в «интересной» и «самостоятельной» жизни. В то же время они не умеют эту «интересность» и «самостоятельность» самостоятельно создать, так как они «не обучены» это сделать без посторонней помощи. Поэтому на данном возрастном этапе социального становления совершенно особой смысловой доминантой выступает процесс профессионального самоопределения при активном содействии специалистов, работающих в данном направлении.

Предлагаю вашему вниманию комплекс заданий и упражнений, которые можно использовать с выпускниками на занятиях по профориентации. А начнем с разминки.

**2. Разминка. Упражнение «Ассоциации».**

Инструкция: попрошу одного из вас назвать любую профессию. Соседу слева нужно будет назвать ассоциацию к данной профессии, а потом- назвать другую профессию. Следующий участник (по кругу) озвучит возникшую у него ассоциацию, и новую профессию и т.д. (профессии не должны повторяться).

**3. Основная часть.**

**3.1. «На пороге взрослой жизни»** (активизация процесса формирования психологической готовности к профессиональному самоопределению).

**Педагог-психолог.** На занятиях по профориентации мы говорим учащимся, что в мире есть мало вещей, которые мы не можем выбрать. К ним относятся: историческая эпоха, в которой мы живём, наши родители, события раннего детства. Всё остальное в жизни в той или иной мере зависит от нашего выбора. И одним из наиболее ответственных, определяющих нашу судьбу, является выбор профессии. И есть смысл отнестись к этому как можно более серьёзно. Для того, чтобы правильно выбрать профессию, нужно ориентироваться в трёх вещах.

*Во-первых,*определить, каковы собственные профессиональные интересы и склонности. Кратко мы их назовём словом «хочу».

*Во-вторых,*оценить, какие имеются профессионально важные качества: здоровье, квалификация и способности, которые во многом определяют профессиональную пригодность и возможности. Проще говоря, ответить на вопрос, «что я могу?».

*В-третьих,*владеть информацией, какие профессии пользуются спросом на рынке труда, являются перспективными, т.е. что сегодня обществу «надо».

*Например, человек хочет стать сборщиком кокосов. Помимо желания у него должны быть необходимые физические данные, и определенные профессиональные навыки. Плюс там, где он живет, возможно, не растут пальмы и с такой профессией работу не найти. Поэтому, выбирая профессию, необходимо учитывать свои возможности, и особенности рынка труда.*

Если совместить эти три компонента, то профессиональный выбор будет удачен, и отдача от такого человека в процессе его трудовой деятельности составляет, как правило, все 100%.

**3.2. Упражнение «Выбор» (**развитие навыков рефлексии, содействие осознанию необходимости получения профессионального образования)

**Педагог-психолог.** А теперь, представьте себе, что вы находитесь в незнакомом городе без друзей, родителей, родственников. У вас нет жилья, работы, но есть совсем немного денег на первое время… Вам необходимо выработать алгоритм действий, сделать выбор, для того чтобы выжить. Я дам подсказку: вам нужны деньги, и вы их можете получить за работу, но у вас нет образования….

*Необходимо письменно ответить на вопросы:*

-в каком городе или даже в стране вы находитесь?

-какое у вас время года?

-что вы будете делать? Каковы ваши действия?

-что вы умеете делать? (составьте список видов работ.)

-что будет потом?

*Во время обсуждения делается вывод о том, что подсобные работы- это временный заработок, а в целом необходимо учиться. Для того, чтобы учиться какому-либо делу, необходимо для начала определиться в выборе, а для этого узнать свои возможности, способности и профессиональные интересы.*

**3.3. Игра "Пресс-конференция: 10 лет спустя" (**формирование опорных пунктов профессионального роста, планирование профессиональной деятельности, рефлексия трудностей и барьеров в процессе профессионального становления).

**Педагог-психолог.** А сейчас, методом мозгового штурма давайте определим несколько наиболее востребованных профессий на рынке труда (ответы записываются).

Каждый из вас должен выбрать одну из них, обдумать функциональные обязанности этой профессии и представить себя (возможно, в юмористической и игровой форме) успешным профессионалом в этой сфере, но спустя 10 лет.

Придумайте краткую историю-выступление о своем карьерном пути в течение этих 10 лет.

*Задание выполняется под фоновую музыку.*

Представьте себе, что мы находимся на пресс-конференции. Каждому участнику нужно выступить с сообщением о собственной удачной карьере, ее основных этапах и трудностях.

Остальные участники в это время будут представителями прессы и могут задавать выступающим любые, даже каверзные, вопросы.

*Игра «Пресс-конференция: 10 лет спустя» чаще всего, проходит в дружеской и веселой обстановке, что, несомненно, способствует включению механизмов творческой адаптивности личности в процессе построения индивидуального перспективного плана профессионального развития каждого участника.*

**Педагог-психолог.** Конечно, в своей деятельности по профессиональной ориентации выпускников мы используем традиционные диагностические тесты и опросники, но наибольший интерес вызывают методики игровой направленности. Например, кокология – японские тесты-игры для развития самопознания.

**3.4. Тест - игра "Сажая семена".**

**Педагог-психолог.** Представьте себе, что вы - выдающийся ученый, работающий над выведением нового растения. Вы потратили годы на эксперименты в своей лаборатории, и теперь ваши усилия начинают приносить результат. В качестве проверки стойкости вашего творения вы сажаете 100 семян нового вида в неприветливой пустынной местности.

Сколько семян из ста даст ростки? (Назовите число от 0 до 100).

***Ключ к тесту "Сажая семена".***

Цифра, которую вы назвали, соотносится с уровнем вашей уверенности в себе. В этом эпизоде ученый обозначает чувство уверенность и даже гордость. С другой стороны, враждебные пески в пустыне представляют сложную задачу, и тем самым вызывают чувство сомнения и неуверенности. Люди, которые называли большие числа, чувствуют свое сходство с ученым и обладают высоким уровнем уверенности в себе. Те же, кто назвал малые числа, почувствовали, что задача была слишком сложной и, соответственно, их уровень уверенности в себе гораздо ниже.

**Шкала:  
99-100.** Сказать, что вы уверены в себе,- значит, ничего не сказать; наверное, здесь скорее подойдет слово "тщеславны". Конечно, очень важно верить в себя, но вы склонны просто отмахиваться от вызовов, которые вам бросают остальные. Не забывайте, что один из истинных признаков силы - это признание своих собственных слабостей.

**81-98.** Вы излучаете уверенность в себе и в своих способностях, но тем не менее это не воспринимается как заносчивость. Те, кто вас окружает, обычно воспринимают это как чувство спокойной уверенности, что делает вас естественным лидером, где бы вы ни появлялись.  
**61-80**. Наверное, удачнее всего вас можно описать как осторожного оптимиста, надеющегося на лучшее, но всегда готового к худшему. Эта реалистическая философия позволяет вам оставаться на земле, в то время как другие могут витать в облаках.  
**41-60.** У вас средний уровень уверенности в себе - вы не очень нахальны, но и не очень уверенны. Возможно, вы все еще выясняете, в чем же вы преуспели больше всего, или, может быть, вы просто здраво оцениваете трудности, которые перед вами стоят. Верьте в себя, и мир пойдет за вами.

**21-40.** Вы хоть и не сомневаетесь полностью в себе, однако, склонны преувеличивать сложности, с которыми сталкиваетесь. Вы можете оправдать эту склонность как смирение фактами, но ваш пессимистичный взгляд на вещи может повлиять на то, как другие люди будут вас воспринимать.

**1-20.** Может, и неплохо быть покорным, но вам необходимо сфокусироваться на развитии чувства собственной значимости. Нет ничего плохого в том, чтобы верить в возможность достижения великих целей; приложив немного старания, вы непременно сможете. Единственное, что вас сдерживает, - это вы сами.

**0.** То, что выглядит как совершенное отсутствие уверенности, на самом деле является признаком перфекционистской гордости. Вы не способны мириться с мыслью, что вам могут доказать, будто вы не правы или допустили ошибку, поэтому вы делаете вид, что для вас все слишком сложно. Если вы не научитесь смотреть в лицо этим страхам, то сможете ввести мир в заблуждение и заставите всех думать, что вы просто ни на что не годитесь, но вы-то всегда будете знать, что даже не попытались ничего сделать.

Напишите на листе бумаги:

-10 своих черт характера и особенностей личности, которые вам нравятся.

-10 своих особенностей личности и черт характера, которые вам не нравятся.

-10 черт характера и особенностей личности, которые вы хотели бы иметь в идеале.

**Обсуждение.**  Каждый из участников зачитывает свое описание, затем проходит уточнение и обсуждение того, что он зачитал. Обсуждение может затрагивать темы:  
•    Какие профессии отвечают характеру этого человека?  
•    По какому принципу идет у вас выбор профессии — как реализация положительных черт или для искоренения отрицательных?

**3.5. Проективное рисование «Дорога в жизнь»** (под фоновую музыку)

**Педагог-психолог.** Предлагаю каждому из участников взять по листу бумаги (формата А3, заранее подписанных) и нарисовать дорогу, уходящую к горизонту.

Далее на этой дороге или около неё пишут (или рисуют) пожелания для автора рисунка и своё представление о его жизни остальные участники группы. Желательно, чтобы они касались всего пути. Пожелания могут быть двоякие: чего достичь и чего избежать. Если хозяин листа захочет, пожеланиям могут быть даны пояснения.

**3.6. Игра «Рука судьбы»**

**Педагог-психолог.** А сейчас мы с вами поиграем в игру, которая покажет, нам какие могут быть последствия при **случайном** выборе профессий.  Игра называется «Рука судьбы».

Напишите на отдельных листочках профессии, которые вам интересны. Складываем эти листочки в мешочек и перемешиваем. А теперь, по очереди, достаем, не глядя из мешочка по одному листу.

Каждый участник начинает фразу словами «Я хочу стать…», вытягивает из мешочка листок, и продолжает фразу профессией, название которой написано на листе.

Анализ чувств.

*Какие чувства вы испытывали при зачитывании перечня случайно выбранных профессий?*

*Совпали ли случайно выбранные профессии с вашими желаниями и способностями?*

Только что мы наглядно убедились в том, что выбор профессии не должен быть случайным. Всегда должны выполняться три условия, о которых мы говорили в начале встречи:

1. «ХОЧУ» - профессия должна соответствовать моим желаниям.
2. «МОГУ» - профессия должна соответствовать моим способностям и возможностям.
3. «НАДО» - профессия должна быть востребованной.

Однажды, на вопрос: "Что же такое счастье?" прозвучал такой ответ: "Счастье - это когда утром с радостью идёшь на работу, а вечером с радостью возвращаешься домой", а известный педагог К. Д. Ушинский написал: «Если вы удачно выберете труд и вложите в него всю свою душу, то счастье само вас отыщет». А значит, одной из составляющих счастья является правильный выбор своей профессии.

**4. Заключительная часть. Рефлексия.**

**Упражнение «Прогноз погоды»**

**Педагог-психолог.** Наше занятие подошло к концу. Я предлагаю каждому из вас рассказать о своем эмоциональном состоянии на данный момент языком «прогноза погоды», т.е. говорить о том, какими погодными признаками можно охарактеризовать его душевное состояние: какому времени года оно соответствует? Пасмурно или ясно? Ветрено или тихо? Есть ли осадки? Какая температура? (от 0 до +10). Понравилось ли в целом занятие? Что больше всего запомнилось? Что нового узнали?

Спасибо за активное участие. До новых встреч.