

<p>«Согласовано»</p> <p>Заместитель директора по учебно воспитательной работе</p> <p> /Е.В. Строганова</p>		<p>«Утверждено»</p> <p>Приказом директора МОУ «Колтушская СОШ»</p> <p>Приказ № 051/01-08 20 18 г.</p> <p> В. Захарова</p> 
---	--	--

Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Колтушская средняя общеобразовательная школа имени ак. И.П.Павлова»

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА

### «Я и моя профессия»

9 класс

Педагог-психолог

Пономарева Ирина Юрьевна

## Пояснительная записка

Введение профильного обучения в старших классах, более вариативное и дифференцированное обучение - предполагают у школьников готовность к совершению ответственного выбора. От них потребуются раннее (уже к концу девятого класса) самоопределение по отношению к будущему профилю обучения, которое тесно связано с выбором профессии. Однако, как показывают результаты многих педагогических и психологических исследований, готовность к профессиональному самоопределению недостаточна даже у выпускников школ. Часто оказывается, что выбор профессии был недостаточно продуманным и осознанным. Известно, что успешность профессионального самоопределения тесно связана с общим развитием личности. А такие показатели психического развития, как способность к самоанализу, волевой саморегуляции, уровень мотивированности и др. чаще всего недостаточны у девятиклассников, они часто инфантильны, малоактивны, не готовы к решению серьезных проблем.

С другой стороны, уже в подростковом возрасте складывается избирательный характер отношения к школьным предметам, появляются профессионально ориентированные мотивы учения, сензитивность к приобретению профессиональных знаний, умений и навыков.

Всё это ставит перед педагогами и психологами **проблему целенаправленного повышения психологической готовности девятиклассников к профессиональному и личностному самоопределению**. Образование должно готовить ребенка к полноценному вхождению в реальное современное общество с его быстрыми темпами развития и противоречивыми тенденциями. Это требует не только информированности, наличия знаний, а скорее умения самостоятельно ориентироваться в информации, принимать решение, сформированности ценностно-смысловых установок, наличия жизненных планов и т.д.

**Цель программы** - развитие у школьников психологической готовности к выбору, профессиональному и личностному самоопределению. Необходимо выделить следующие составляющие, определяющие готовность к осознанному и ответственному выбору:

1. Когнитивная готовность, включающая в себя умение воспринимать и анализировать информацию, постулировать альтернативы выбора, определяющая альтернативы возможных действий в ситуации выбора.

2. Ценностно-мотивационная готовность, определяющая смысл выбора, мотивы и ценности, лежащие в его основе.

3. Волевая готовность к реализации принятого решения, в основе которой лежит развитие эмоционально-волевой саморегуляции, умения преодолевать внешние и внутренние препятствия.

### **Задачи программы.**

1. Повысить уровень мотивации к профессиональному самоопределению.
2. Активизировать процессы самопознания.

3. Повысить психологическую компетентность.
4. Формировать адекватную самооценку.
5. Формировать умение планировать свое профессиональное будущее.
6. Познакомить с выбором профессий в условиях рынка труда.

**Методы** – психодиагностические тесты. Ролевые игры, упражнения, активизирующие самопознание и рефлексия.

**Актуальность** данной программы определяется, что учащиеся понимают роль и место психологической компетентности в построении правильной жизненной стратегии и успешного достижения поставленных целей. Самопознание и самореализация одна из важнейших целей каждого человека. Система активных методов работы с участниками занятий призваны включить их в процесс прогнозирования и планирования своего профессионального будущего.

**Новизна предлагаемой программы** заключается в расширении знаний о современных профессиях и предъявляемых требований к ним. Проведение занятий в форме тренинга.

Основная форма проведения занятий - урок. Желательно, чтобы во время занятий парты располагались по периметру комнаты. Пространство должно быть организовано таким образом, чтобы у учащихся была свобода передвижений. У урока должны быть четкий ритуал начала и конца. На каждом уроке нужно формулировать цель для учащихся, это цель должна быть им понятна и интересна. В большинстве случаев, цель урока сформулирована в названии темы. Подведение итогов желательно проводить в виде рефлексивного обсуждения. У учащихся должна быть специальная тетрадь для этого урока. В начале и в конце курса желательно проводить входную и выходную диагностику для отслеживания эффективности занятий.

На занятиях, кроме тренинговых упражнений также применяются активные групповые методы работы - дискуссия, мозговой штурм, ролевые игры, психотехнические приемы, и диагностические методики. С одной стороны, они имеют широкие развивающие возможности, но с другой, они могут оказаться для учеников непривычными. Поскольку урок к тому же, в сознании ученика ассоциируется с необходимостью отметки, в ее отсутствие мотивация детей снижается. Поэтому в начале работы необходимо способствовать формированию мотивации и созданию необходимой психологической атмосферы в группе. При первоначальном периоде работы с классом следует делать особый упор на развитие у школьников навыков взаимодействия, готовности к коллективным формам работы, договориться с учащимися о правилах групповой работы и научить соблюдать эти правила.

Предложенная программа предполагает работу с психологическими понятиями, однако, поскольку занятия не ставят своей прямой целью формирование научного психологического мировоззрения, большая часть понятий вводится контекстно.

Большинство описанных в программе упражнений - известные психологические техники, иногда модифицированные для решения поставленных задач.

## **Содержание занятий**

### **Занятие 1. Вводное.**

Цель. Создание положительной мотивации к занятиям.

Психология как наука и практика. Как знание психологии может помочь человеку. Как психология может помочь человеку в выборе профиля обучения и профессии. Ситуации самоопределения в жизни человека. Что такое выбор и каким он может быть. Какую ситуацию можно назвать ситуацией выбора. Как подготовиться к сознательному и ответственному выбору профессии. Что нужно знать о профессии и о себе, чтобы принять правильное решение.

Обсуждение правил поведения во время занятий:

#### **Правила, которые необходимо соблюдать:**

1. Один говорит, все слушают (Закон поднятой руки)
2. Запрет на оскорбительные замечания в адрес других.
3. Уважение чужого мнения.
4. Что говорится в кругу, не выносится из него.

#### **Ход занятия.**

1. Упражнение "Знакомство". Участники по кругу называют свое имя и профессию, которая нравится.
2. Знание себя, анализ своих возможностей. (Упражнение «Свет мой зеркальце, скажи...»).
3. Беседа «Осознанный выбор предметов по выбору при сдачи ГАИ»
4. Наличие профессиональной цели, мечты. (Упражнение «За пером Жар-птицы»).
5. Профессиональная игра «Поле чудес».

### **Занятие 2. «Счастье – это когда тебя понимают».**

Цель. Научить правилам групповой работы, создать мотивацию участия в занятиях.

Чтобы понять другого человека нужно научиться слушать и сопереживать ему. Эмпатия. Роль общения в развитии личности. Невербальные средства общения.

Как вы думаете, что значит быть внимательным. Для чего нужно быть внимательным. Роль внимания в успешности учения и особенно данных занятий. Легко ли быть внимательным. Можно ли этому научиться. Почему надо хотеть быть внимательным.

**Упражнение "Циферблат".** Для выполнения этого упражнения необходимы настенные часы. В течение одной минуты нужно пристально следить за движениями секундной стрелки. Если вы отвлекетесь, заметив это, тут же вернитесь к выполнению задания.

Второй этап упражнения выполняется в кругу. Представьте что люди, сидящие в кругу - цифры будильника. Ваше внимание - стрелка, которая указывает на эту цифру (человека). Каждый по очереди говорит свое имя. Ваша задача - так же пристально следить за высказываниями и сменой очередности, как вы следили за движениями секундной стрелки.

**Упражнение "Обсуждение".** Это упражнение является продолжением предыдущего. Все участники по кругу высказываются, как они справились с предыдущим упражнением. Всем остальным нужно концентрировать внимание на говорящем участнике, переключая его на следующего участника так, словно сдвинулась часовая стрелка. Это упражнение следует повторять следующие несколько уроков, пока группа не научится концентрировать внимание в течение всего обсуждения.

#### **Упражнение «Улыбка».**

Сидя в кругу без слов постарайтесь встретиться глазами и искренне улыбнуться тому человеку в группе кого вы рады видеть и хотите приветствовать. Обратите внимание на свои ощущения.

Второй этап. Улыбнуться как можно большему количеству участников.

#### **Упражнение "Работа с притчей".**

Что такое притча. Чем притча отличается от рассказа. Что такое "скрытый смысл".

Ведущий читает вслух небольшую притчу. Ученикам нужно записать одним предложением главную мысль, суть притчи. Прочитать записанное по кругу и обсудить, кто как понял смысл притчи.

**Зеркальный мир.**

Однажды великий царь решил построить невиданный по красоте дворец. Там было много всяких чудес. Среди прочего была одна комната, где все стены, потолок, пол и даже двери были зеркальными. Однажды в эту комнату вбежала собака и в изумлении остановилась – сотни собак смотрели на нее со всех сторон. Собака на всякий случай оскалила зубы, изображения ответили ей тем же. Перепугавшись, собака отчаянно залаяла. Ее изображения тоже начали лаять. Собака лаяла все громче и металась по всей комнате, пока не выбилась из сил. Наутро слуги царя нашли ее мертвой в окружении сотен мертвых собак и были очень удивлены, так как в комнате не было никого, кто мог бы причинить ей вред.

Ведущий не интерпретирует притчу, но анализирует уровень понимания смысла. Если он недостаточен, то упражнение на следующем уроке нужно повторить.

#### **Упражнение «Впечатления».**

Группа стоит в кругу. Один участник по очереди становится перед каждым членом группы. Глядя ему в глаза, прикасаясь к нему, нужно коротко сказать ему, какие добрые чувства он у тебя вызывает, что тебе в нем нравится. В конце проводится рефлексия.

### **Занятие 3. Что я знаю себе. Темперамент.**

**Цель:** познакомиться с понятием «темперамент».

Индивидуальность восприятия человека человеком. Как отношение других людей сказывается на наших переживаниях.

Теоретическая часть: что такое темперамент. Виды темперамента.

Тест Айзенка.

#### **Упражнение "Подарок".**

Участники на отдельных листочках пишут различные человечески качества, затем внутри круга создается «банк». Один из участников группы начинает упражнение: берет один листочек «про себя» читает качество, которое там написано . и дарит тому участнику у которого оно есть. Это условие оговаривается в начале.

Участники по кругу проводят рефлексия и отвечают на вопрос: "Что я хотел бы подарить..."

-нашему классу

- школе

- человечеству.

### **Занятие 4. Темперамент и профессии.**

Цель: познакомить учащихся с представителями различных профессий, известными людьми, соотносив понятие профессия и темперамент.

#### **Упражнение «Аукцион».**

Цель: актуализация имеющихся знаний о профессиях и подготовка к сложным игровым взаимодействиям.

Класс делится на 3 команды. От участников требуется назвать профессии, относящиеся к определенному типу. Названные профессии записываются на доске. Выигрывает та команда, игрок которой до третьего удара молотка (хлопка в ладоши) успел последним назвать необходимую профессию, или игроки которой назвали большее число профессий. ИПУ позволяет легко выявить степень общей информированности о мире профессий, направленность интересов учащихся. Игра занимает от 5 до 15 минут.

Теоретическая часть:

Видео фильм «Разные темпераменты».

Мультимедийная презентация «Темперамент и профессии».тОбсуждение.

#### **Упражнение «Отгадай профессию».**

Участники разбиваются на две команды. Одна из команд загадывает профессию, член другой команды должен невербально изобразить названную ему одному профессию, чтобы члены его команды могли ее угадать.

### **Упражнение «Профессии на букву».**

Цель данного упражнения — расширение у участников знаний о мире профессионального труда или актуализация уже имеющихся знаний о профессиях.

Упражнение можно проводить в круге (примерно с 10—15 участниками), а можно использовать и при работе с целым классом. Данная игровая методика очень компактна и занимает совсем от 5—7 до 10—15 минут, носит разминочный характер. Процедура упражнения следующая (при работе в круге):

Общая инструкция: “Сейчас будет названа какая-то буква. Наша задача — показать, что мы знаем немало профессий, начинающихся с этой буквы, т.е. показать, насколько мы знаем мир профессий. Каждый по кругу будет называть по одной профессии на данную букву”.

Ведущий называет первую букву, а участники по очереди называют профессии. Если называется совершенно непонятная профессия, ведущий просит пояснить, о чем идет речь. Если игрок не может это объяснить, то считается, что профессия не названа и ход передается следующему по очереди игроку (по более жестким правилам, тот, кто не смог назвать профессию, выбывает из игры и выходит на время из круга). При этом совсем не обязательно требовать от участников официальных (безукоризненно “правильных”) названий профессий, поскольку на данный момент ни один справочник не является исчерпывающим. Важно хотя бы приблизительно обозначить ту или иную профессиональную деятельность и суметь ответить на уточняющие вопросы.

Желательно больше 5—7 букв не предлагать, иначе игра перестанет казаться увлекательной. При проведении данной игровой методики начинать следует с простых букв, по которым легко называть профессии, постепенно предлагая участникам более сложные буквы.

При работе с целым классом можно разбиться на 2—3 команды (например, по рядам) и уже таким образом выясните, какая команда является более эрудированной. При этом ведущий должен фиксировать успешность действий каждой команды на доске (например, каждый удачный ответ помечается плюсом, а неудачный — минусом), тогда игра станет более наглядной и интересной.

Опыт показывает, что у ведущего в данном упражнении имеются довольно большие возможности для ненавязчивой коррекции представлений учащихся о тех или иных профессиях.

Рефлексия: участники по кругу говорят «Я сегодня узнал новое:...»

## **Занятие 5. Что такое характер.**

Цель: Знакомство с понятием «характер»; анализ способов формирования характера.

**Упражнение «Азбука характера».**

**Упражнение «От сумы да о тюрьмы»**

**Упражнение «Необитаемый остров».**

Цель: Исследовать ожидания в отношении каждого участника группы возлагаемой на него социальной роли.

Организация: Все, необходимое для рисования: краски, кисти, карандаши. Формат листа такой, чтобы на нем смогли рисовать все участники.

1. Все участники группы пишут на листочках свои имена. Листочки становятся жребиями – каждый тянет один и оставляет в секрете, чье имя ему досталось. Если вдруг попадетсЯ свой листок, необходимо его поменять.

2. Инструкция:

Представьте себе, что вы группой попали на необитаемый остров.

Вам предстоит здесь жить. Предлагаю вам нарисовать, чем вы будете заниматься. При этом каждый из вас изображает того, чье имя ему досталось. Подписывать рисунки, конечно же, не надо и раскрывать инкогнито тоже.

3. Предложите участникам во время рисования не общаться, взаимодействовать только через рисунок.

4. Рассматривание полученной картины. Каждый участник пытается угадать, где он изображен, и приводит аргументы, почему он так думает.

5. Авторы рассказывают, кого они изображали и почему именно в таком виде и за этим занятием.

**Занятие 6. Эмоциональное состояние и приемы саморегуляции**

Теоретическая часть. Дать представление о богатстве эмоциональных проявлений человека, о разрушительной силе негативных эмоций и ответственности за них; ознакомить с некоторыми приемами саморегуляции.

**Игра «Назови эмоцию», тест эмоций.**

**Опросник Басса-Дорки, адаптированный Г.А.Цукерман.**

**Упражнение «Свет мой, зеркальце, скажи...»**

**Занятие 7. Особенности мышления.**

**Цель: дать представление о различных видах мышления.**

Теоретическая часть. Обзорная лекция о мышлении и его особенностях; предоставление рекомендаций по развитию мышления.

**Практическая часть.** Определение типа мышления. Тест интеллектуального потенциала.

### **Занятие 8. Память и внимание.**

Цель Знакомство с понятием «память» и «внимание», определение особенностей памяти и внимания; рекомендации по развитию памяти и внимания.

Практическая часть. Тест «Запомни 10 слов». Диагностика объема внимания на основе методики Шульте.

### **Упражнение «Муха».**

На доске чертится девятиклеточное игровое поле (3 на 3). Воображаемая «муха» находится в центральной клетке игрового поля. По одной из четырех возможных команд (вверх, вниз, вправо, влево) «муха» перемещается соответственно команде на соседнюю клетку. Команды подаются по очереди всеми учащимися. Игроки должны неотступно следить за передвижениями «мухи». Игра требует постоянной сосредоточенности: стоит кому-то отвлечься, как он тут же потеряет нить и выйдет из игры. Выигрывает тот, кто останется...

### **Занятие 9. Склонности и интересы в выборе профессии.**

**Цель:** Ознакомление с понятиями «интересы и склонности»; определение интересов и склонностей учащихся; определение способов управления интересами и склонностями.

Практическая часть. Методика Голомштока «Карта интересов».

### **Упражнение «Мнения».**

Каждый из пары должен в течение 10 минут провести интервью со своим партнером и составить себе впечатление об их самых важных достоинствах. После этого участники садятся в круг, и каждый по очереди рассказывает о своем партнере.

### **Упражнение "Визитка".**

Каждый ученик делает себе визитную карточку. На карточке нужно написать свое имя, имя которым ты хочешь, чтобы тебя называли, и свой символ.

Представь что тебе на 20 лет больше, чем сейчас. У тебя есть визитная карточка. Нарисуй ее.

По кругу проводится презентация визитных карточек.

### **Упражнение "Покажи, кто он?".**

На доске записываются 10-15 нравящихся участникам профессий. Ведущий называет каждую из профессий и говорит: "Покажи, кто он?". Все показывают на того, кому больше всего подходит данная профессия.

## **Занятие 10. Что я знаю о мире профессий. Классификация профессий Климова**

**Цель:** Дать представление о многообразии мира профессий и его классификации; определить степень информированности учащихся о мире профессий. (Использование ИТК)

Практическая часть. Классификация профессий Климова.

## **Занятие 11. Что я знаю о мире профессий.**

**Цель:** обобщить знаний о профессиях

**Упражнение «Подарок».**

**Упражнение «Зубы дареного коня»**

**Упражнение. «Профессия – специальность».**

Данное упражнение направлено на повышение у участников осознания таких понятий как специализация в рамках той или иной профессии и на расширение информированности о многообразии профессионального труда.

Игровое упражнение может проводиться как в кругу от 6—8 до 15—20 участников, так и в работе с целым классом. По времени оно занимает от 10 до 15—20 минут. Общая процедура следующая:

Участникам объясняется, как соотносятся понятия профессия и специальность: профессия — группа родственных специальностей (например, профессия—учитель, специальность — учитель физкультуры и т.п.).

Инструкция: “Сейчас будут называться профессии, а вам нужно будет по очереди называть соответствующие специальности”. Если кто-то из игроков называет сомнительные специальности или откровенно ошибается, ему можно задавать уточняющие вопросы. Допускаются небольшие обсуждения и дискуссии.

Можно несколько усложнить игровую процедуру, предложив участникам называть специальности не по очереди, а по принципу “пинг-понга” (только что назвавший специальность игрок сам определяет, кто должен назвать следующую специальность, и т.д.). Такое усложнение хотя и вносит в игру некоторый сумбур, но заставляет многих находиться в творческом напряжении.

По аналогичному принципу можно построить другие игровые упражнения: «Профессия – учебное заведение» (называется профессия, а участники должны сказать, где реально можно ее приобрести); «Профессия – медицинские противопоказания» (для данной профессии); «Профессия – требуемые качества» и т.д.

Для повышения активизирующих возможностей данного упражнения можно разбить группу (класс) на команды и устроить соревнование между ними, кто больше назовет соответствующих названной профессии специальностей (учебных заведений, медицинских противопоказаний, профессионально важных качеств...).

### **Упражнение «Цепочка профессий».**

Упражнение используется для развития умения выделять общее в различных видах трудовой деятельности. Данное умение может оказаться полезным в случаях, когда человек, ориентируясь на конкретные характеристики труда, сильно ограничивает себя в выборе (как бы “заикливаясь” на одной - двух профессиях с этими характеристиками), но ведь такие же характеристики могут встречаться во многих профессиях.

Проводить упражнение лучше в кругу. Число участников от 6—8 до 15—20. Время проведения от 7—10 до 15 минут. Основные этапы следующие:

Инструкция: “Сейчас мы по кругу выстроим “цепочку профессий”. Я назову первую профессию, например, металлург, следующий назовет профессию, в чем-то близкую металлургу, например, повар. Следующий называет профессию, близкую к повару и т.д. Важно, чтобы каждый сумел объяснить, в чем сходство названных профессий, например, и металлург, и повар имеют дело с огнем, с высокими температурами, с печами...

По ходу игры ведущий иногда задаст уточняющие вопросы, типа: “В чем же сходство вашей профессии с только что названной?”. Окончательное решение о том, удачно названа профессия или нет, принимает группа.

При обсуждении игры важно обратить внимание участников, что между самыми разными профессиями иногда могут обнаруживаться интереснейшие общие линии сходства. К примеру, если в начале цепочки называются профессии, связанные с металлообработкой (как в нашем примере), в середине — с автотранспортом, а в конце — с балетом (для подтверждения сказанного приводим пример подобной цепочки: металлург—повар - мясник - слесарь (тоже рубит, но металл) - автослесарь - таксист – сатирик эстрадный (тоже “зубы заговаривает”) - артист драмтеатра - артист балета и т.д.). Такие неожиданные связи между самыми разными профессиями свидетельствуют о том, что не следует ограничиваться только одним профессиональным выбором, ведь очень часто то, что Вы ищите в одной профессии, может оказаться в других, более доступных профессиях...

Иногда сходство между профессиями носит почти юмористический характер, например что, может быть общего между профессиями водитель троллейбуса и профессор в вузе? Оказывается и у того, и у другого есть возможность выступать перед аудиториями, да еще у водителя троллейбуса аудитории бывают пообширнее (сколько людей только в часы пик через салон троллейбуса проходит?..). Если школьники указывают на подобные, или даже на еще более веселые линии сходства между профессиями, то ни в коем случае нельзя их осуждать за такое творчество — это один из показателей того, что игра получается.

## **Занятие 11. Ошибки в выборе профессии.**

Цель: Осознание привлекательности и непривлекательности сторон любой профессии, возможности ошибок и их последствий; знакомство с правилами грамотного выбора профессии.

### **Игра «Ловушки - капканчики».**

Цель игры - повышение уровня осознания возможных препятствий (ловушек) на пути к профессиональным целям и представления о путях преодоления этих препятствий. Данное игровое упражнение проводится в кругу, количество участников—от 6—8 до 12—15. Время—20—30 минут.

Процедура включает следующие этапы:

Совместно с группой определяется конкретная профессиональная цель (поступление в конкретное учебное заведение; окончание данного заведения, оформление на конкретное место работы или конкретное профессиональное достижение, включая построение карьеры и получение наград, премий и прочего...).

В группе выбирается доброволец, который будет “представлять” какого-то вымышленного человека (если доброволец пожелает, то он может представлять и самого себя...). При этом для вымышленного человека необходимо сразу же определить его основные характеристики: пол, возраст (желательно, чтобы возраст соответствовал возрасту большинства присутствующих, что сделает упражнение более актуальным: для играющих), образование, семейное положение и др. Но таких характеристик не должно быть слишком много!

Общая инструкция: «Сейчас каждый, уже зная, к каким целям стремится наш герой, должен будет определить (или придумать) для него некоторые трудности на пути к профессиональной цели. Особое внимание обращаем на то, что трудности могут быть как внешними, исходящими от других людей или от каких-то обстоятельств, так и внутренними, заключенными в самом человека и именно об этих, внутренних трудностях многие часто забывают... Желательно определить даже две - три таких трудностей-ловушек на случай, если похожие трудности придумают другие участники (чтобы не повторяться). Выделяя такие трудности, каждый обязательно должен подумать и о том, как преодолеть их. Главному игроку также дастся время, чтобы он выделил несколько наиболее вероятных трудностей на пути к своей цели и также подготовился ответить, как он собирается их преодолевать.

После этого по очереди каждый будет называть по одной трудности-ловушке, а главный игрок сразу же (без размышления) должен будет сказать, как можно было бы эту трудность преодолеть. Игрок, назвавший данную трудность также должен будет сказать, как можно было бы ее преодолеть. Ведущий с помощью группы определит (с помощью голосования или других процедур), чей вариант преодоления данной трудности оказался наиболее оптимальным. Победителю (главному игроку или представителю группы) будет поставлен "плюс". Если к концу игры у главного игрока окажется больше плюсов, то значит, он сумел преодолеть основные трудности (ловушки - капканчики) на пути к своей цели».

Далее игроки, включая главного героя, выделяют на своих листочках основные трудности на пути к намеченной цели. Напоминаем, что трудности бывают не только внешними, но и внутренними.

Каждый по очереди называет свою трудность. Если оказывается, что какая-то трудность будет явно надуманной, то сама группа должна решить, обсуждать подобную трудность или нет. Сразу же главный игрок говорит, как он собирается ее преодолеть.

После него о своем варианте преодоления трудности говорит игрок, назвавший эту трудность. Ведущий с помощью остальных игроков определяет, чей вариант преодоления трудности оказался оптимальным, интересным и реалистичным. Наконец, подводятся общий итог (сумел герой преодолеть названные трудности или нет). При общем подведении итогов можно также посмотреть, сумел ли еще на подготовительном этапе главный игрок выделить те трудности (на своем листочке), которые уже в игре предлагали ему остальные участники. Ведущий должен поощрить такой обмен опытом, но одновременно следить и за тем, чтобы игра проходила динамично и не увязала в несущественных деталях.

### **Упражнение «Лучший мотив».**

**Цель упражнения** - помочь участникам на практике понять особенности осознанного выбора профессии.

**Инструкция:** «Наша задача - выбрать наиболее правильный мотив выбора профессии, то есть ту главную причину, по которой все люди должны выбирать себе профессию. Для этого я буду зачитывать по 2 мотива. Вы путем обсуждения и, возможно, голосования должны прийти к мнению, какой мотив лучше». Список мотивов включает 16 фраз:

- 1) Возможность получить известность, прославиться.
- 2) Возможность продолжать семейные традиции.
- 3) Возможность продолжать учебу со своими товарищами.
- 4) Возможность служить людям.
- 5) Заработок.
- 6) Значение для экономики страны, общественное и государственное значение профессии.
- 7) Легкость поступления на работу.
- 8) Перспективность работы.
- 9) Позволяет проявить свои способности.
- 10) Позволяет общаться с людьми.
- 11) Обогащает знаниями.
- 12) Разнообразная по содержанию работа.
- 13) Романтичность, благородство профессии.
- 14) Творческий характер труда, возможность делать открытия.
- 15) Трудная, сложная профессия.
- 16) Чистая, легкая, спокойная работа.

Ведущий зачитывает 1-й и 2-й мотив, 3-й и 4-й ... 15-й и 16-й. После этого у него остается список из 8 мотивов, из которого он опять зачитывает 1-й и 2-й мотив, 3-й и 4-й и т.д.

### **Занятие 13. Способности и профессиональная пригодность.**

Цель: Ознакомление с понятиями «способности» и «профессиональная пригодность»; обобщение полученных знаний о профессиях; соотнесение этих знаний со своими возможностями.

#### **Упражнение «Кто есть кто?»**

Цель упражнения - дать возможность участникам соотнести свой образ с различными профессиями на основании знания учащихся друг о друге.

Игра проводится в круге, но возможен вариант проведения ее в классе, В игре могут участвовать от 6-8 до 12-15 человек. Время на первое проигрывание – 5-7 минут. Процедура игрового упражнения следующая;

Инструкция: «Сейчас я буду называть профессии, каждый в течение нескольких секунд должен посмотреть на своих товарищей и определить, кому эта профессия подойдет в наибольшей степени. Далее я хлопну в ладоши, и все по команде одновременно должны показать рукой на выбранного человека, наиболее подходящего для названной профессии».

Еще перед началом игры ведущий может спросить у участников группы, какие профессии для них наиболее интересны и выписать эти профессии (примерно 10-15 штук) на доске, называя впоследствии профессии из этого перечня. Это исключит случаи, когда названная профессия будет никому не интересна, а может даже и неприятна.

Показав рукой на своего товарища, все должны на время замереть, а ведущий по очереди подсчитывает, сколько рук показывает на каждого человека, т.е. чей образ, по мнению большинства игроков, в наибольшей степени соответствует данной профессии.

Если упражнение проводится в классе и учащиеся сидят на своих местах за партами, то все основные правила сохраняются, а ведущий должен быть готов к несколько большим эмоциям игроков. Однако, при таком варианте игры, школьникам намного проще сосчитать самим, сколько товарищей на них показывают, ведь в отличие от игры в круге, где все сидят плотно друг с другом, в классе больше простора и меньше ошибок с показыванием и обращением друг к другу.

#### **Упражнение «Поступь профессионала».**

Цель упражнения — в веселой форме смоделировать некоторые типичные черты и особенности поведения тех или иных профессионалов, позволяющие лучше понять обобщенные образы представителей данных профессий и соотнести их с представлениями о собственном Я-образе.

Количество участников игры — от 6—8 до 15—20 человек. Время — от 20 до 30—40 минут. Процедура включает следующие этапы:

Ведущий предлагает всем рассчитаться по порядку номеров. Каждый достает листочек бумаги и проставляет на нем в столбик столько номеров, сколько оказалось участников игры.

Общая инструкция: “Данное игровое упражнение одновременно очень необычное и очень простое. Мы попробуем изобразить те или иные профессии с помощи походки, ведь можно же изображать разные вещи и явления с помощью жестов, мимики, различных поз и т.п. Сначала каждый должен выбрать для себя профессию, которую он захочет представить с помощью своей походки. Сейчас каждый из Вас по очереди встанет со своего места, спокойно подойдет ко мне и очень тихо (шепотом) скажет мне на ухо, какого профессионала он хотел изобразить с помощью своей походки. После этого он так же тихо пройдет на свое место. Остальные должны будут внимательно наблюдать за походкой очередного игрока, а в своих листочках напротив номера этого игрока написать ту профессию, с которой у Вас проассоциировалась его походка. Известно ведь, что по походке можно иногда угадать, работает человек грузчиком или артистом балета, военным или бухгалтером и т.д.”

Будет лучше, если первым пример покажет сам ведущий, поскольку упражнение действительно очень необычное и у кого-то из игроков оно может вызвать некоторое недоумение. Ведущий должен продемонстрировать, что нет ничего особенного в том, что он просто встанет со своего места, подойдет к одному из игроков и шепотом скажет ему на ушко, какую профессию он изображаете помощью своей походки...

Далее игроки по очереди проделывают то же самое, но каждый раз, называя предварительно свой порядковый номер. Ведущий записывает в своем листочке, какой номер, какую именно профессию хотел представить своей походкой.

Если окажется, что кто-то им озорства напишет какую-то явно неприличную (обидную) профессию, то Ведущий ее просто не зачитывает.

Игра проходит оживленно и весело, хотя столь простое на первый взгляд задание — пройти по классу под взглядами своих одноклассников — для кого-то может оказаться непростым испытанием. Поэтому, если кто-то откажется участвовать в упражнении, то нужно отнестись к нему с пониманием и предложить просто понаблюдать за своими товарищами.

### **Упражнение «Человек – профессия».**

Цель - побуждение интереса участников к выбору профессии; дать возможность участникам «посмотреть на себя со стороны».

Это упражнение является профориентационной модификацией игр типа "ассоциации". Выбирается участник, которому предстоит отгадать другого загаданного игрока. Ему дается на это три попытки. Правила: отгадывающий должен задавать всем присутствующим один и тот же вопрос: "С какой профессией ассоциируется загаданный человек?" Каждый должен отвечать, стараясь выбрать наиболее подходящую для него профессию (при этом разные участники могут называть одну и ту же профессию).

#### **Занятие 14. Личный профессиональный план.**

Цель: Обобщение и систематизация приобретенных знаний; обучение правилам составления личного профессионального плана.

##### **Упражнение "Мой портрет в лучах солнца".**

Нарисуйте солнце. В центре солнечного круга напишите свое имя или нарисуйте свой портрет. Затем вдоль лучей напишите все свои достоинства, Все хорошее, что вы о себе знаете. Постарайтесь, чтобы лучей было как можно больше. На выполнение упражнения отводится 15-20 минут.

##### **Упражнение "Люди, не похожие на меня".**

Каждому участнику предлагается представить себе своего друга, который в каких-то важных вещах существенно от него отличается. Затем необходимо, не называя его имени, рассказать, чем он отличается и почему он участнику дорог.

##### **Упражнение "Кандидат".**

Представьте, что вы кандидаты для выполнения важного и ответственного задания. Вы сейчас перед отборочной комиссией, и для того, чтобы она отобрала именно вас, постарайтесь рассказать все самое хорошее о себе. При рассказе используйте свой рисунок.

##### **«За пером Жар-птицы».**

Работа с притчей.

Целеустремленность.

«Учитель, - спросили ученики восточного мудреца, - почему ты поклонился вору, которого сегодня вели на казнь?» Мудрец ответил: «Я поклонился не вору, а целеустремленности этого человека. У него была цель, и он отдал за нее жизнь. Представляете, чего бы он достиг, если бы у него была правильная цель».

Профессиональный план - обоснованное представление об избираемой области трудовой деятельности, о способах овладения будущей профессией и перспективах профессионального роста [3].

#### **Занятие 15. Составление личного профессионального плана**

Цель: Обобщение знаний, полученные о профессиях, своих личностных особенностей. Составление плана личного профессионального роста.

Примерная схема личного профессионального плана.

Главная цель. Чем буду заниматься, какой трудовой вклад внесу в общее дело, кем буду, каким буду, где буду, чего достигну, на кого буду равняться.

Ближайшие задачи и более отдаленные перспективы. Первая область деятельности, специальность, работа, трудовая проба сил, чему и где учиться, перспективы повышения мастерства, профессионального роста.

Пути и средства достижения цели. Изучение справочной литературы, беседы со специалистами, самообразование, поступление в определенное учебное заведение (ПТУ, колледж, ВУЗ, курсы).

Внешние сопротивления на пути достижения цели. Трудности, возможные препятствия, возможные противодействия тех или иных людей.

Внутренние условия достижения цели. Свои возможности: состояние здоровья, способности к обучению, настойчивость, терпение, склонности к практической и теоретической работе, другие личные качества, необходимые для учебы и работы по данной специальности, работа по самовоспитанию.

Запасные варианты и пути их достижения. Например: "Не пройду по конкурсу в техникум - попробую поступить на ту же специальность в ПТУ" и т. д.

#### **Упражнение «Визитка».**

#### **Упражнение "Моя линия жизни".**

Нарисуйте на листке бумаги вектор произвольной длины. Начало вектора - точка рождения. Обозначьте крестиком место, где вы чувствуете себя в данный момент. Укажите возраст. В промежутке от рождения до вашего настоящего возраста укажите все значимые события вашей жизни. Спланируйте вашу будущую жизнь. Что вы хотите, чтобы сбылось в вашей судьбе? Обозначьте эти события на линии жизни. Обсуждение - анализ основных тенденций.

### **Занятие 16. Навыки самопрезентации**

Цель: Ознакомить учащихся с основами самопрезентации.

Ознакомление учащихся с основами самопрезентации проходит в три этапа, в форме проведения семинаров-тренингов.

Первый семинар-тренинг. Язык тела: понимание жестов других людей, расположение к себе своими.

1. Знакомство, вступительное слово (10 мин.).
2. Первый шаг: изучение жестов рук.
  - а) Защитные жесты: рассказывается о видах защитных жестов (перекрещение рук, ног и др.), производится закрепление материала в виде анализа поз присутствующих, упражнения "Закрыться разными способами" и анализа разыгрываемой игры.
  - б) Жесты доминирования: рассказывается о видах жестов доминирования (поворот кисти при рукопожатии, выставление пальцев и др.), закрепление (аналогичное предыдущему).
  - в) Жесты прикосновений: рассказывается о видах и значениях жестов прикосновений (потирание носа, глаза, собирание и др.), закрепление.
  - г) Прочие жесты рук: то же.
3. Второй шаг: изучение различных положений головы, корпуса и ног.
  - а) Защитные жесты: рассказывается о видах защитных жестов (отворачивание и др.), закрепление.
  - б) Жесты головы: рассказывается о видах жестов головой (наклонения, поворачивания), закрепление.
  - в) Зональное расположение, направление и наклоны корпуса: рассказывается о смыслах движений корпуса, закрепление.
  - г) Другие положения корпуса.

4. Третий шаг: другие жесты, движения и сигналы.
  - а) Манипулирование различными предметами: рассказывается о смысле манипулирования теми или иными предметами (очками, сигаретами и т.д.), закрепление.
  - б) Движения глаз: рассказывается о смысле направленностей взгляда, открытости-закрытости глаз и пр., закрепление.
  - в) Движения, связанные с процессом ухаживания: рассказывается о пользе знания и умения использовать движения ухаживания в некоторых случаях самопрезентации, закрепление.
5. Четвертый шаг: отзеркаливание и другие способы расположения к себе.
  - а) Демонстрация открытых поз: повторение видов защитных жестов, обучение открытым жестам и позам, закрепление.
  - б) Выражение заинтересованности: повторение жестов, отражающих незаинтересованность и заинтересованность, рассказывается о комбинациях жестов заинтересованности, закрепление.
  - в) Отзеркаливание: рассказывается об отзеркаливании жестов партнера как наиболее успешном способе расположения к себе, закрепление (все разбиваются на пары и играют в отзеркаливание).

6. Пятый шаг (занимает все время от конца четвертого шага до конца тренинга): разыгрывание ситуаций реального тренинга.

Используется система жетонов. Ведущий является заказчиком определенной услуги (к примеру, за какое-то время решить арифметическую задачку) и выбирает из присутствующих "менеджера" (то есть того, кто будет выбирать конкретного исполнителя/исполнителей). "Менеджер" должен, исходя из рода задачи (ведущий описывает задачу только в общих чертах) и способностей присутствующих выбрать исполнителя/исполнителей. С каждым присутствующим "менеджер" проводит собеседование в течение одной минуты. В случае удачного выполнения задачи ведущий даёт "менеджеру" какое-то количество жетонов, которое он сам, исходя из договоренности с исполнителями и распределяет.

За 10-15 минут до конца семинара-тренинга все присутствующие на нем высказывают свое мнение о нем и о своих успехах и неудачах в процессе разыгрывания ситуаций.

#### Второй семинар-тренинг. Риторика: обретение собственного речевого стиля.

1. Знакомство, вступительное слово (10 мин.).
2. Первый шаг: развитие акустических характеристик речи.
  - а) Рассказывается об основных проблемах, связанных с дефектами речи: тихая речь, нозальность, неиспользование грудного резонатора и др.
  - б) Каждый участник рассказывает какое-либо стихотворение; после каждого выступления ведущий анализирует акустические

характеристики речи выступившего, предлагает упражнения по самосовершенствованию.

- в) Производится игра "Кубок обладателей хорошего голоса": попарно зачитывается один и тот же прозаический текст
3. Второй шаг: использование разных интонаций при психологическом воздействии на другого человека.
- а) Рассказывается о методах психологического воздействия и соответствующих им интонациях: внушение, убеждение, доказательство, приказ, изменение состояния.
- б) Все участники разбиваются на пары. Для каждой пары находится тема для обсуждения, по которой имеются противоречия. В течение 10 минут (по две минуты на каждый метод) происходит спор с использованием интонаций, присущих одному из методов психологического воздействия.
- в) Происходит совместное обсуждение того, в каких ситуациях приемлемы те или иные методы.
4. Третий шаг: весь упор при "устройстве на работу" делается на стилевом построении рассказа о себе, своих способностях.
5. Четвертый шаг, заключительный шаг: каждый участник должен рассказать о прошедшем семинаре-тренинге в том стиле, который он выбрал и заявил.

Третий семинар-тренинг. Власть дающего: "Я никогда ничего не беру, а только даю!"

1. Знакомство, вступительное слово (10 мин.).
2. Первый шаг: техники, снижающие эмоциональное напряжение.
- а) Рассказывается о девяти факторах, помогающих/мешающих снижению эмоционального напряжения в общении (даны положительные и отрицательные полюса):

+	-
- давать выговориться партнеру	- мешать этому
- вербализация эмоционального состояния (своего и партнера)	- игнорирование его
- подчеркивание общности	- подчеркивание различий
- интерес к проблемам партнера	- игнорирование их
- подчеркивание значимости партнера	- принижение партнера
- немедленное признание своей неправоты	- оттягивание признания
- предложение конкретного выхода	- поиск виноватого
- обращение к фактам	- переход на личности, на "вообще"
- спокойный, уверенный темп речи	- избегание, убыстрение темпа речи

- б) Участники разбиваются на пары, в каждой происходит на протяжении 5 минут обсуждение какой-либо спорной темы: о погоде, о политике, о воспитании детей и т.д. Затем каждый сам себя оценивает по каждому фактору (+, - или 0) и рассказывает, что ему помешало использовать все факторы.

3. Второй шаг: мотивация достижения.
  - а) Рассказывается о том, что такое мотивация достижения и почему это хорошо.
  - б) Составление проективных рассказов с использованием категорий мотивации достижения.
4. Третий шаг: "Что можно дать собеседнику?"
  - а) Происходит коллективное обсуждение того, что можно дать в разговоре собеседнику интересного, захватывающего.
  - б) Обучение "искусству фишек": участники садятся в круг и начинают по очереди "двигать фишки", то есть интересные, неожиданные или по-новому поданные идеи или мысли, которые на какое-то время заставляют собеседника всерьез задуматься, отвлечься на какое-то, пусть и небольшое время. Все присутствующие оценивают идею по тому "фишка" она или нет. Тот, кто выдвинул "нефишку" - выбывает из игры. Последние два игрока объявляются "фишечниками года". В зависимости от времени игра может повториться.

Заключительное занятие.

Цель: Самопрезентация каждого учащегося

#### Тематическое планирование

№ п\п	Тематическое содержание	Количество часов	Форма учебного занятия
1.	Вводное. Правила работы в группе.	1	Вводная лекция, тренинговые упражнения.
2.	Счастье – когда тебя понимают	1	Занятие в форме тренинга
3	Что я знаю о себе. Темперамент. Свойства нервной системы.	1	Теория, практическое занятие, тренинговые упражнения
4	Темперамент и профессии	1	Теория, практическое занятие, тренинговые упражнения
5	Что такое характер.	1	Теория, практическое занятие, тренинговые упражнения
6	Эмоциональное состояние и	1	Теория,

	приемы саморегуляции		практическое занятие, тренинговые упражнения
7	Особенности мышления	1	Обзорная лекция, тренинговые упражнения
8.	Память и внимание	1	Практическое занятие (диагностика)
9.	Склонности и интересы в выборе профессии.	1	Занятие с элементами тренинга
10.	Что я знаю о мире профессий. Классификация профессий Климова	1	Практическое занятие (диагностика)
11.	Что я знаю о мире профессий.	1	Тренинговое занятие.
12.	Ошибки в выборе профессии	1	Занятие с элементами тренинга
13.	Способности и профессиональная пригодность	1	Тренинговое занятие
14	Личный профессиональный план.	1	Занятие с элементами тренинга
15	Составление личного профессионального плана.		Практическое занятие, тренинговые упражнения.
16	Навыки самопрезентации	3	Семинары-тренинги
17.	Самопрезентация (дополнительное)	1	Роевая игра
	Итого	19	

## ЛИТЕРАТУРА.

1. Битянова М. Система развивающей работы школьного психолога.// Школьный психолог. 2004. № 44.
2. Вачков И. Методы психологического тренинга в школе. // Школьный психолог. 2004. № 47.
3. Климов Е.А. Как выбирать профессию.- М. 1990.
4. Лаборатория для учащихся 10–11-х классов на тему "Составление личного профессионального плана", Бардина Елена Викторовна, учитель
5. Пряжников Н.С. Профессиональное и личностное самоопределение. - М., 1996.
6. Секреты выбора профессии или Путеводитель выпускника, Г. В. Резапкина, Москва, Издательство "Генезис", 2005г.
7. Элективный курс "Основы личностного самоопределения" Багова Римма Хамидбиевна, педагог-психолог, МОУ «СОШ № 21», г. Нальчик