

**КГБОУ ДПО «Красноярский центр профессиональной ориентации
и психологической поддержки населения»**

*Тренинг профессионального самоопределения с
подростками
«С чего начать?»*

Красноярск

Методическое пособие «Тренинг профессионального самоопределения с подростками «С чего начать?», предназначено для работы с учащимися 9-11 классов. При проведении профориентационных курсов предложенные игры в методическом пособии, могут быть использованы как дополнение к диагностическим процедурам, дискуссиям, индивидуальным консультациям и лекционным формам работы.

Пособие предназначено для психологов, педагогов занимающихся профориентационной работой в образовательных организациях, а так же для специалистов-профконсультантов центров занятости населения.

Автор-составитель:

Ковалева В.В. – ведущий профконсультант отдела содействия профессиональной карьере КГБОУ ДПО «Красноярский центр профессиональной ориентации и психологической поддержки населения»

Содержание

Введение.....	4
Блок 1. Формирование позитивного «Образа – Я» участников группы	10
Блок 2. Прояснение мотивов и ценностей при выборе профессии.....	11
Блок 3. Мир профессий. Знакомство с рынком труда.....	14
Блок 4. Соотнесения собственных личностных качеств «Образа – Я» участников группы с различными профессиями	17
Блок 5. Формирование представления о жизненном и личном профессиональном плане	19
Литература	21
Приложение 1	23
Приложение 2	25
Приложение 3	27
Приложение 4	32
Приложение 5	39
Приложение 6	42
Приложение 7	45
Приложение 8	51
Приложение 9	61
Приложение 10	67

Введение

Выбор профессии – это важный шаг в жизни подростка, в то же время сложный, но интересный процесс, включающий в себя разные аспекты, которые необходимо учесть. Известно, что юность (14-18 лет) – возраст, когда складывается мировоззрение, формируются ценностные ориентации, установки. По своей сути, это период, когда происходит переход от детства к началу взрослой жизни. Кем быть? Каким быть? Где я больше всего нужен? Эти и еще многие вопросы встают перед старшими школьниками. Необходимо помнить о том, что выбор профессии часто вызывает серьезные сомнения и трудности. Старшеклассники существенно отличаются друг от друга не только по темпераменту и характеру, но и по своим способностям, потребностям, стремлениям и интересам.

Решающим фактором в выборе профессии, является мотивация. Определение профессиональной мотивации имеет сложный и многофакторный характер. Путь к эффективной профессиональной деятельности лежит через понимание мотивов. Профессиональная мотивация позволяет учащимся целенаправленно, сознательно, активно и умело осуществлять выбор профессии и подготовку к ней. Самым эффективным способом организации работы над этими и многими другими вопросами является тренинг.

Необходимо внести некоторую ясность, что же такое тренинг? И почему именно это форма групповой работы является наиболее эффективной?

Тренинг – это интенсивный курс обучения, сочетающий краткие теоретические блоки и практическую отработку навыков за короткий срок, направлен на закрепление и развитие позитивного опыта, полученного в процессе прохождения курса. Помогая разумному планированию карьеры, тренинг оказывается средством коррекции профессиональных намерений и установок школьников на последующее самоопределение. Опыт переживаний в группе становится важным эмоциональным компонентом социально-психологической активности учащихся в выборе карьеры.

Тренинг профессионального самоопределения предназначен для учащихся старших классов (9-11 класс).

Основная задача тренинга в сопровождении школьников не столько привести его к решению о получении какой-либо профессии, сколько постепенно сформировать у него внутреннюю готовность самостоятельно и осознанно планировать, корректировать и реализовывать перспективы своего развития (профессионального, жизненного и личностного) с учетом своих возможностей и общественных потребностей.

Целью написания данного методического пособия является формирование готовности к самостоятельному осознанному профессиональному выбору с учетом интересов, склонностей и ситуации на современном рынке труда Красноярского края.

Задачами являются:

- активизация учащихся к осознанному выбору профессии;
- направление школьников на осознание важности профессионального самоопределения;
- формирование представления о рынке труда.

Рекомендуемая численность группы 10-12 человек, при невозможности разделить класс на подгруппы, допускается участие в тренинге всего класса в целом;

Продолжительность занятий – 45 минут.

Периодичность занятий определяется специалистом, занимающимся профориентационной работой, но не реже одного раза в неделю.

Программа рассчитана на 12 академических часов.

Методы работы на занятиях включают: элементы самодиагностики, информирование, применение психодиагностических методик, групповая дискуссия, ролевое проигрывание, беседа, психологические упражнения, медитация – визуализация.

Тренинг может включать в себя пять блоков:

- первый блок рассчитан на формирование образа – Я участников группы путем самоанализа и получения обратной связи (3 часа);
- второй блок посвящен прояснению мотивов и ценностей при выборе профессии (2 часа);
- третий блок направлен на расширение представлений учащихся о мире профессий. Знакомство с рынком труда (2 часа);
- четвертый блок предназначен для соотнесения собственных личностных качеств, образа – Я участников группы с различными профессиями, для профессионального самоопределения учащихся (3 часа);
- пятый блок ориентирован на формирование представления о жизненном и личном профессиональном плане (2 часа).

Структура занятия тренинга

Для лучшей эффективности и тренинга необходимо систематизировать занятия, для этого стоит понимать не только цель, но и особенности формата тренинга. Представленной структуры следует придерживаться для лучшего усвоения материала и для выполнения всех поставленных задач.

Данная структура включает все занятия, кроме первого, оно представлено ниже.

1. Приветствие (ритуал приветствия)

Именно ритуал, для подростков введение ритуалов будет способствовать развитию креативности, необходимо также учитывать психологические особенности участников группы, могут встретиться застенчивые, неуверенные и тревожные подростки, для них ритуал приветствия вносит определенную стабильность, которая в самом начале позволит быстро адаптироваться

к условиям тренинга. Приветствие меняется от того, какая цель занятия преследуется, так же позволяет вводить в тематику занятия (см. Приложение 1).

2. Разминка

Эмоциональный разогрев участников, позволяет настроить на работу, раскрепостить участников группы. Разминка, как правило, проходит с приемами психодиагностики. В основе разминки очень часто лежит двигательная активность, активизация внимания, всё, что мобилизует участников и настраивает на работу. Нужно учитывать, что разминка не должна выпадать из основной тематики занятия (см. Приложение 2).

3. Основная часть

Целью данной части занятия является прояснение проблемы, осознание, анализ, изменение своих установок, получение обратной связи от других участников. Применяются все приёмы активного обучения. Подбор упражнений строится по принципу от простого к сложному. Количество упражнений не должно превышать четырех – пяти.

4. Обратная связь

Предоставление обратной связи для участников и ведущего группы. Содействует выражению своих чувств, эмоций, впечатлений, наблюдений относительно упражнений использованных в ходе занятия.

Для чего!?

- побуждает участников активно работать на протяжении всех занятий;
- развиваются навыки самоанализа;
- развитие ответственности;
- для ведущего группы, позволяет получать материал для дальнейшей групповой работы.

5. Домашнее задание (по желанию, либо при необходимости)

Участникам группы в начале тренинга следует порекомендовать завести тетрадь для записей. Домашнее задание не является обязательным пунктом в проведении тренинга, но желательно его включить во время проведения определенных блоков (второй, четвертый, пятый блоки). Домашние задания в этих блоках вводятся для того чтобы у обучающихся была возможность проанализировать содержание занятий в комфортных для себя условиях.

6. Подведение итогов

Во время подведения итогов, необходимо ответить на все возникшие вопросы подростков, дать возможность выразить свои чувства по отношению к занятию в целом.

Организация рефлексии может быть проведена разными способами:

- Высказывания участников по кругу, либо по желанию (сегодня на занятии я понял(а)..., для меня полезно было..., я был бы больше заинтересован(а), если бы...);
- Бланки с незаконченными предложениями (самым трудным..., мне не понравилось..., на следующем занятии я бы хотел...).

Не стоит переживать, если участники на первых занятиях высказывают свои впечатления с неохотой, в этом случае следует ввести бланки с неоконченными предложениями и использовать их до тех пор, пока участники не выкажут желание проводить рефлексию вербально.

!!! Важно, чтобы каждый участник тренинга ушел с благоприятными эмоциями.

7. Рит уал прощания

Необходимость этого ритуала продиктована тем, что тренинговая группа представляет собой живую социальную сеть, которая имеет все циклы своей эволюции, и прощание – это логический этап ее завершения (см. Приложение 1).

Особенности, которые важно учитывать при проведении первого занятия

Первое занятие, по сути, является, чуть ли не самым важным, ведущему курса необходимо устно проанализировать с участниками тренинговой группы, рассказать о ценности данного мероприятия, познакомить с обучающимися, принять правила работы в группе. Во время первого занятия рекомендуется подбирать упражнения, которые не будут являться слишком сложными для восприятия, тем самым дать возможность участникам постепенно и комфортно войти в тренинг.

1. Знакомство ведущего с участниками группы.

Предполагается, что участники группы знакомы между собой, т.к. являются одноклассниками, если преподаватель курса не знаком обучающимся, то необходимо ввести процедуру знакомства. Во время тренинга очень важно создать благоприятную, располагающую атмосферу, обращение по имени к каждому участнику будет этому способствовать.

Как организовать процедуру знакомства выбирает ведущий тренинга.

2. Принятие правил работы группы.

- Конфиденциальность (не выносим за пределы, содержание работы группы).

- «Здесь и теперь» - не рассуждай, а говори, что ты чувствуешь о себе и от себя.

- Правило активности – в группе нет зрителей, все общаются наравне.

- Правило «стоп» - отказ от участия в упражнении, за весь период работы можно воспользоваться этим правилом 3 раза.

- Правило доверительного общения.

- Уважение к говорящему.

- Я – высказывание – говорим только от своего лица, в формулировке стараемся не употреблять «Мы думаем...», «Группа хорошо работала», все высказывания должны употребляться от собственного имени.

- Правило «0:0» - точность начала и окончания занятия.

Группа по желанию может вводить свои правила взаимодействия, важно, чтобы принимаемые правила были приняты всеми участниками группы.

Далее структура занятия будет включать все вышеперечисленные этапы.

Групповая динамика. Фазы развития группы

В процессе проведения тренинга очень важно отслеживать динамику группы для того, чтобы понимать готовность участников тренинга к переходу на следующий этап. Для ведущего важно дать группе достаточно времени для выполнения задач каждой стадии.

Как и люди, группы имеют свой жизненный цикл. Группа переживает разные стадии развития, прежде чем полностью раскроет свой потенциал.

1. Стадия рождения группы. На этой стадии большинство участников ощущает любопытство, неуверенность и некоторую застенчивость. Каждый надеется быть принятым и найти место в учебном сообществе.

2. Знакомство друг с другом. Группа устанавливает правила, происходит разделение ролей и задач. Отношения внутри группы становятся более дружескими, участники — более терпимыми, постепенно возникает доверие и ощущение уверенности.

3. Начало работы. Группа начинает работать над своими целями, распределять задачи и принимать на себя обязанности. Участники готовы вносить свой вклад в жизнь группы и активно работать.

4. Период конфронтации. Проявляются различия между участниками, возникают конфликты, которые прорабатываются либо игнорируются; яснее «вырисовываются» личности отдельных людей, формируются альянсы и подгруппы. Некоторые члены группы чувствуют себя раздраженными, подавленными, недооцененными или обделенными вниманием. Другие, наоборот, довольны своим местом в группе и испытывают чувство, что могут действовать свободно.

5. Развитие синергии. Когда группа научается успешно обращаться с «помехами» и конфликтами, она достигает стадии зрелости. Члены группы становятся более толерантными, терпимыми к чужим слабостям и недостаткам, в большей степени ответственными за собственное поведение.

Не все группы достигают пятой стадии — стадии синергии. Они могут застрять на стадии конфликтов или перейти к «отступлению». В этом случае они просто довольствуются тем, что группа не стала командой и настоящего сотрудничества не было.

6. Завершение работы группы. Закончилось запланированное время работы группы, и она выполнила свои задачи. Если группа работала хорошо и возникла высокая степень синергии, то участники ощущают печаль в связи с окончанием встреч и желают продолжения.

Рекомендации по проведению профориентационных игр и упражнений

1. Определить цель проведения упражнения: внешняя цель – в виде доступных для понимания инструкций и внутренняя цель – для себя.
2. Подбор практического и теоретического материала – в соответствии с целью.
3. Спланировать все упражнения по времени (по минутам).
4. Важно подобрать «резервные» упражнения (на тот случай, если вдруг учащиеся не захотят играть, или останется достаточно времени).
5. Подбирать только те упражнения или игры, которыми преподаватель курса владеет, а также учесть общий уровень готовности самих учащихся.
6. При планировании группового занятия важно помнить, что его естественным продолжением может быть индивидуальная профконсультация (для желающих).
7. Приемы поддержания дисциплины:
 - высокая динамика проведения занятий;
 - особое внимание стоит уделять лидерам класса (чаще давать «особые» задания, просить в чем-то помочь, предлагать главные игровые роли в сложных играх и т.п.);
 - введение необычных правил (например, «можно громко смеяться, но только стоя»...);
8. Групповая работа должна проводиться в достаточно просторном, хорошо проветренном помещении.
9. Для обеспечения занятий требуется, чтобы преподаватель курса подготовил все необходимые материалы, которые нужны будут для проведения упражнений.

Блок 1. Формирование позитивного «Образа – Я» участников группы

*«Я знаю, как на мед садятся мухи,
Я знаю смерть, что рыщет, всё губя,
Я знаю книги, истины и слухи,
Я знаю всё, но только не себя»
Франсуа Вийон*

Целью блока является формирование «Образа – Я» участников группы путем самоанализа и получения обратной связи. Способность к самосознанию и самопознанию - исключительное достояние человека. Итоговым продуктом процесса самопознания является динамическая система представлений человека о самом себе («Образ-Я»), сопряженная с их оценкой («самооценкой»).

Изучение особенностей «Образа-Я» и социальной идентичности, а также их становления в подростковом возрасте приобретает особую значимость в связи с тем, что именно в этом возрасте идет интенсивный процесс их формирования, что в значительной степени определяет особенности личности и поведения подростка.

Блок рассчитан на проведение не менее трех занятий по 45 минут.

Данный раздел может содержать следующие темы:

1. Вхождение в группу. Формирование обратной связи.

Рекомендуемые упражнения: «Ступеньки», «Рассказ о себе», «Коллективный счет», «Самопохвала» (см. Приложение 3).

2. «Путешествие в мир своих эмоций».

Рекомендуемые упражнения: «Поезд эмоций», «Интонация», «10 позитивных и 10 негативных «Я» во мне», «Маска» (см. Приложение 3).

3. «Образ - Я» или что я думаю о себе.

Рекомендуемые упражнения: «Мой портрет в лучах солнца», «Рисунок Я», «Краткий аутотренинг», «Я – в группе», «Ассоциация со сказочным героем» (см. Приложение 3).

Для реализации цели могут быть использованы следующие методы: психодиагностические методики, групповая дискуссия, беседа, социально – ролевые игры, психологические упражнения, медитация – визуализация.