ВЫБИРАЕМ ПРОФЕССИЮ

А. Н. Ветошкина

ЧАС ПСИХОЛОГА. 9 КЛАСС

Цели: обобщение знаний о профессиях; формирование у школьников готовности к более качественному построению личного профессионального плана, выделение гражданских, нравственных позиций профессионального самоопределения.

Предполагаемый результат: анализ учащимися своих потенциальных возможностей; определение группы профессий, которые наиболее интересны и перспективны для каждого конкретного ученика.

Материалы: пустые карточки, ручки, инструкции для «Ветерана» и «Бездельника», медиадоска.

ХОД ЗАНЯТИЯ

I. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ МОМЕНТ

Обсуждение правил занятия

Правила занятия

1. Правило «Пунктуальность»

Все участники урока должны приходить к началу занятий и по звонку находиться в классе.

2. Правило «Активность»

Только участник, активно работающий в группе, может почерпнуть из работы что-то для себя и научиться чему-то новому.

3. Правило «Я-высказывания»

Каждый высказывает свою точку зрения от первого лица.

- Я думаю…
- Я считаю…
- Я чувствую…

Смысл в том, что каждый участник не может с точностью знать о том, что думают остальные члены группы. Поэтому высказывания «МЫ…» не допустимы.

4. Правило «Тактичное и доброжелательное отношение ко всем участникам группы»

У всех есть достоинства и недостатки. Во время занятий необходимо терпимо относится к особенностям другого человека. Если участника что-то не устраивает, нужно сообщить об этом в корректной форме психологу, чтобы не задеть и не обидеть других участников.

Недопустимо называть друг друга прозвищами или по фамилии. Исключение — индивидуальное пожелание, чтобы обучающегося так называли.

5. Правило «Здесь и сейчас»

Всё происходящее на занятии рассматривается в его рамках, не перенося на прошлое и будущее. Это правило дает возможность переживать именно этот момент в отрыве от прошлого опыта.

6. Правило «Конфиденциальность»

Всё происходящее на занятии с людьми, не участвующими в занятии, не обсуждать, всё остается здесь, в этом кабинете. Это позволит чувствовать себя безопасно и быть открытыми.

7. Правило «Предложение в участники только себя»

Часто кто-то, боясь сам участвовать в упражнении, начинает усиленно предлагать кого-либо другого. Это недопустимо.

II. МОТИВАЦИЯ И СОЗДАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАСТРОЯ

Психолог. Наше сегодняшнее занятие называется «Выбор профессии», и, как вы уже догадались, мы сегодня будем говорить о разнообразии в мире профессий и вашем самоопределении в нём.

Упражнение «В детстве я хотел быть…»

Каждому участнику предлагается в течение трех минут написать на анонимной карточке, кем он хотел быть в детстве и почему.

Затем карточки сдают ведущему, который их перемешивает и раздает участникам в произвольном порядке.

Каждый должен «вжиться» в образ неизвестного автора, зачитать написанное, предположить, изменилось ли это желание сейчас, когда человек повзрослел, и если изменилось, то почему.

Остальные участники внимательно слушают, задают вопросы.

III. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Самая-самая»

Ученикам предлагают некоторые необычные характеристики профессий, а они должны по очереди называть те профессии, которые, на их взгляд, в наибольшей степени подходят по характеристике.

К примеру, характеристика: самая денежная профессия.

— Какие профессии являются самыми-самыми денежными?

Психолог называет первую характеристику, а участники сразу же по очереди (по кругу) предлагают свои варианты. Если у кого-то возникают сомнения, что названа самая-самая (или близкая к самой-самой), то можно задавать уточняющие вопросы.

Далее называют следующую характеристику и т. д. Всего таких характеристик должно быть не более 5–7.

Психолог выписывает 3–5 наиболее «прозвучавших» вариантов, после чего предлагает короткое обсуждение и выделение «самой-самой» профессии.

Для того чтобы упражнение проходило более интересно, психолог обязательно должен заранее отобрать наиболее необычные характеристики профессий, которые должны заинтриговать участников. Это могут быть, например, такие характеристики: «самая зеленая профессия», «самая сладкая профессия», «самая волосатая профессия», «самая детская профессия», «самая смешная профессия» и т. д.

Обсуждение

- Что нового для себя вы узнали из этого упражнения?
- Какая из прозвучавших профессий вас заинтересовала больше всего? Почему?

Составление личного профессионального плана учащегося

Психолог. Давайте начнём с того, что каждый из вас составит в тетради свой личный профессиональный план.

В этом вам помогут следующие вопросы:

1. Главная цель:
   - Что я буду делать?
   - Каким буду?
   - Где буду?
   - Чего достигну?
   - Идеал жизни и деятельности.
2. Цепочка ближайших и более отдаленных конкретных целей:
   - Чему и где учиться?
   - Какие перспективы повышения мастерства?
3. Пути и средства достижения ближайших целей:
   - беседы с людьми, проба сил;
   - самообразование;
   - подготовительные курсы;
   - поступление в учебное заведение.
4. Внешние условия достижения целей (трудности, возможные препятствия, возможное противодействие тех или иных людей).
5. Внутренние условия (оценка своих возможностей: состояние здоровья, способности к теоретическому или практическому обучению, настойчивость, терпение, личные качества, необходимые для работы по данной специальности).
6. Запасные варианты целей и путей их достижения на случай возникновения непреодолимых препятствий для реализации главной цели.

Обсуждение

- Возникли ли затруднения по каким-либо пунктам плана?
- Что вы можете посоветовать одноклассникам, у которых возникли затруднения?
- Считаете ли вы чей-то план нереальным или неэффективным?
- Как это можно исправить?

Упражнение «Ветеран и Бездельник»

Первый этап. До объявления названия игры выбрать двух учащихся на главные роли. Желательно, чтобы эти учащиеся были остроумны, веселы, отчаянны (эмоциональные лидеры класса). Объявив название игры, психолог предлагает выбранным школьникам распределить роли: Ветеран и Бездельник.

Второй этап. Класс знакомится с общей инструкцией.

«Представьте, что все мы находимся в 2050 году. Вы — ученики, я — ваш классный руководитель. Сейчас к нам в гости придут два очень интересных человека, проживших длинную жизнь и много повидавших на своем веку. Один — Ветеран труда, заслуженный человек. Другой — выдающийся Бездельник. В наше время мы знаем, что существуют разные судьбы. Наша задача — научиться правильно

оценивать эти судьбы. Итак, Ветеран и Бездельник сейчас продумают свою жизнь; потом каждый кратко расскажет о своей судьбе и ответит на ваши вопросы, ребята».

Третий этап. Ветеран и Бездельник отправляются на 3–5 минут в коридор, чтобы продумать свой короткий рассказ и подготовиться к вопросам учащихся.

Психолог дает Ветерану и Бездельнику вспомогательные письменные инструкции.

ИГРОВАЯ ИНСТРУКЦИЯ ВЕТЕРАНУ:

Дело происходит в 2050 г. Вам уже более 75 лет. Как ветерана труда, старого уважаемого человека, вас пригласили к школьникам. Главная ваша задача — показать, что счастье — в честном труде (на примере своей трудовой жизни). Кратко расскажите детям:

- с чего начинался ваш трудовой путь;
- основные этапы вашего пути;
- какие были радости, трудности;
- ваши трудовые награды (за что?).

Постарайтесь, чтобы ваш рассказ выглядел достоверно (чтобы было похоже на правду).

Очень большая просьба — говорите кратко (на весь рассказ вам дается 3–4 минуты).

После рассказа будьте готовы ответить на любой вопрос учащихся.

ИГРОВАЯ ИНСТРУКЦИЯ БЕЗДЕЛЬНИКУ:

Дело происходит в 2050 г. Вам уже более 75 лет. Вас, как редкого (для 2050 г.), оригинального человека, пригласили в школу для показа учащимся. Как человек гордый, Вы не намерены выглядеть «экспонатом» и хотите доказать всем, что прожили счастливую жизнь (не хуже других). Расскажите, пожалуйста, детям:

- как вы учились;
- с чего началась ваша взрослая жизнь;
- основные этапы в жизни (наиболее важные для Вас);
- главные трудности и радости;
- чего вы достигли.

Очень большая просьба — говорите кратко (на весь рассказ дается 3–4 минуты). После рассказа будьте готовы ответить на любые вопросы школьников.

Пока они готовятся, психолог предлагает учащимся в классе придумать для них интересные вопросы, связанные с их счастьем, личной жизнью, самыми значительными воспоминаниями, их любимыми занятиями, о том как именно они выбирали себе профессию, повторили бы они свою жизнь и т. д. Психолог обращает внимание на то, что к гостям следует относиться уважительно, а все свои вопросы надо задавать вежливо, подняв руку.

Как активизирующий момент можно предложить тем школьникам, которые уже придумали вопрос, поднять руку и не продолжать игру, пока большинство не придумает хотя бы по одному вопросу.

Четвертый этап. Психолог приглашает Ветерана и Бездельника. Класс приветствует их (можно вставанием, а можно даже аплодисментами). Каждый из них кратко рассказывает о своей жизни. В это время психолог не должен стоять перед классом, чтобы не смущать игроков, а отойти в сторону или сесть на свободное место в классе.

Пятый этап. Психолог занимает свое место перед классом и предлагает школьникам задавать вопросы гостям.

Если все вопросы будут обращены к одному из гостей, психолог сам может задавать вопросы тому, кому вопросов задают мало, тем самым повысив внимание к этому игроку.

Допускается, что и сами гости могут задавать друг другу вопросы.

Шестой этап. Заканчивая игру, следует обязательно поблагодарить гостей за «откровенность».

Обсуждение

- Каким образом Ветеран преодолел разные этапы профессиональной судьбы?
- Из-за невыполнения каких позиций личного профессионального плана Бездельником он стал таковым?
- Чья роль лучше удалась?
- Кому удалось доказать, что он прожил счастливую жизнь?
- Чем принципиально отличается человек труда от бездельника?
- Кто более способен полноценно реализовать себя, не растрачивать свои силы впустую, не обманывать самого себя?

Типичные трудности

Учащиеся в классе могут высказывать иронические замечания в адрес своих товарищей в непривычных для них ролях Ветерана

и Бездельника. Психолог в роли «классного руководителя» может делать «строгие» замечания: «Будьте уважительнее к пожилым людям», «Посмотрим, какими вы будете в их возрасте» и т. д. Нежелательны замечания типа: «Прекратите, ведь это же игра», т. к. тогда нарушается условность игровой ситуации.

Если окажется, что Бездельник явно интереснее и убедительнее Ветерана, ведущий не должен явно помогать Ветерану. При обсуждении важно выяснить, в чем был слаб Ветеран, а Бездельнику заметить, что с его способностями он за «свои» 75 лет мог бы прожить еще более интересную жизнь, будь он тружеником.

Перспективы развития игры

1. Ветеран и Бездельник могут использовать при подготовке своих рассказов «конкретные судьбы», заготовленные в виде более развернутых инструкций.
2. Перед обсуждением учащимся в классе можно предложить написать краткие письма отдельно Ветерану и отдельно Бездельнику, где они высказали бы свое отношение к их выступлениям. Эти письма можно было бы зачитать вслух.
3. Ветерана и Бездельника попросить написать, что дала им игра, — это может быть хорошей обратной связью для ведущего.
4. Игру можно разделить на две самостоятельные игры: Ветеран и Бездельник. Эти игры проводят по той же схеме. При этом главный игрок окажется в трудной роли (один на один с классом), что потребует от ведущего более тактичного ведения игры, а в трудных случаях и поддержки.

IV. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Обсуждение занятия

- Понравилось ли вам занятие?
- Что запомнилось больше всего?
- Насколько полезно, на ваш взгляд, вам это занятие?

ЧАС ПСИХОЛОГА. 11 КЛАСС

Цели:

- постановка вопроса о дальнейшем обучении, важности правильного выбора профессии;
- формирование обоснованного и реального профессионального плана;
- самоопределение старшеклассников;
- развитие навыков самопрезентации.

Предполагаемый результат: анализ учащимися своих потенциальных возможностей; определение группы профессий, которые наиболее интересны и перспективны для каждого конкретного ученика.

ХОД ЗАНЯТИЯ

I. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ МОМЕНТ

Обсуждение правил занятия

Правила занятия

1. *Правило «Пунктуальность»*
   Все участники урока должны приходить к началу занятий и по звонку находиться в классе.
2. *Правило «Активность»*
   Только участник, активно работающий в группе, может почерпнуть из работы что-то для себя и научиться чему-то новому.
3. *Правило «Я-высказывания»*
   Каждый высказывает свою точку зрения от первого лица
   - Я думаю…
   - Я считаю…
   - Я чувствую…

   Смысл в том, что каждый участник не может с точностью знать, что думают остальные члены группы. Поэтому высказывания «МЫ…» недопустимы.
4. *Правило «Тактичное и доброжелательное отношение ко всем участникам группы»*
   У всех есть достоинства и недостатки. Во время занятий необходимо терпимо относится к особенностям другого человека. Если участника что-то не устраивает, нужно сообщить об этом в корректной форме психологу, чтобы не задеть и не обидеть других участников.
   Недопустимо называть друг друга прозвищами или по фамилии. Исключение — индивидуальное пожелание обучающегося, чтобы его так называли.
5. *Правило «Здесь и сейчас»*
   Всё происходящие на занятии рассматривается в его рамках, не перенося на прошлое и будущее. Это правило дает возможность переживать именно этот момент в отрыве от прошлого опыта.

6. *Правило «Конфиденциальность»*
Всё происходящее на занятии с людьми, не участвующими в занятии, не обсуждать, всё остается здесь, в этом кабинете. Это позволит чувствовать себя безопасно и быть открытыми.
7. *Правило «Предложение в участники только себя»*
Часто кто-то, боясь сам участвовать в упражнении, начинает усиленно предлагать кого-либо другого. Это недопустимо.

II. МОТИВАЦИЯ И СОЗДАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАСТРОЯ

Психолог. Тема нашего сегодняшнего занятия: «Выбор професси». Мы поговорим о проблеме профессионального самоопределения. Выбор профессии влияет на весь наш последующий жизненный путь, именно поэтому он должен быть осознанным и правильным именно для вас.

III. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Личный профессиональный план учащегося

Психолог. Начнём с того, что каждый из вас составит в тетради личный профессиональный план. В этом вам помогут следующие вопросы:

1. Главная цель.
   - Что я буду делать?
   - Каким буду?
   - Где буду?
   - Чего достигну?
   - Идеал жизни и деятельности.
2. Цепочка ближайших и более отдаленных конкретных целей.
   - Чему и где учиться.
   - Перспективы повышения мастерства.
3. Пути и средства достижения ближайших целей (беседы с людьми, проба сил, самообразование, подготовительные курсы, поступление в учебное заведение).
4. Внешние условия достижения целей (трудности, возможные препятствия, возможное противодействие тех или иных людей).
5. Внутренние условия (оценка своих возможностей: состояние здоровья, способности к теоретическому или практическому обучению, настойчивость, терпение, личные качества, необходимые для работы по данной специальности).
6. Запасные варианты целей и путей их достижения на случай возникновения непреодолимых препятствий для реализации главной цели.

Обсуждение

- Возникли ли затруднения по каким-либо пунктам плана?

Упражнение «Объявление»

Психолог. Рано или поздно вы будете устраиваться на работу, проходить собеседования, как-то презентовать себя. Предлагаю потренироваться в этом на самом простом примере — объявлении.

В течение 5 минут каждый должен составить объявление о своих услугах (репетиторство, гувернерство, консультирование, развивающая работа, обучение и т. д.), которое бы отражало профессиональную уникальность и включало нечто такое, чего не может предложить другой специалист.

Затем в течение одной минуты объявление зачитывается перед всеми. Группа может задавать любые вопросы по содержанию объявления, дабы удостовериться, действительно ли стоит воспользоваться услугами этого специалиста.

Обсуждение

- Какие объявления вас заинтересовали?
- По какому объявлению вы бы обратились? Почему?
- По какому объявлению вы бы точно не обратились? Почему? Как можно его изменить, чтобы сделать более привлекательным?

Упражнение «Я — дома, я — на работе»

Психолог. Представим, что вы уже работаете. Но какие вы на работе и дома?

Разделите лист пополам, озаглавьте две колонки «Я — дома», «Я — на работе». Составьте два списка ваших типов поведения (как можно больше) в том и ином проявлениях.

Обсуждение

- Проанализируйте: похожие черты, противоположные черты, одинаковые качества, проявляющиеся в разных модальностях, отсутствие общих черт.
- Какой список было составлять легче? Какой получился объемнее?
- Каково ваше отношение к тому, что в характеристиках есть заметные различия и т. д. Почему так происходит?
- Должны ли эти списки совпадать? Почему?

- Что помогает определить такой анализ своего поведения на работе и дома?

Упражнение «Звездный час»

Психолог. В каждой профессии есть свой «звёздный час», момент, когда понимаешь, что все труды прошли не даром, что именно к этому ты всегда стремился... Но каков он на самом деле? Давайте разберёмся подробнее. Для этого нам необходимо выбрать одну профессию для примера.

Участники совместно определяют, какой профессиональный стереотип (или социальный стереотип) они будут обсуждать. К примеру, все сошлись на профессиональном стереотипе типичного «бармена». Далее психолог дает участникам задание.

Психолог. Сейчас каждый попробует представить, какие самые приятные, радостные минуты в жизни типичного бармена (у каждого может быть собственное представление об этом). Далее все по очереди кратко выскажут свои предположения, после чего обсудим, чьи же представления оказались наиболее реалистичны, т. е. в наибольшей степени соответствуют счастью большинства барменов.

Участники по очереди говорят о своих представлениях, о «звездном часе» бармена. Психолог при этом не должен критиковать эти представления.

Далее ведется обсуждение, чьи же представления о самом большом счастье для бармена оказались наиболее характерными и правдивыми.

Обсуждение

- Насколько легко было выбрать профессию?
- Легко ли было представить «Звёздный час», представителя этой профессии?
- А можете ли вы представить «Звёздный час» выбранной вами профессии?

IV. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Обсуждение занятия

- Понравилось ли вам занятие?
- Что запомнилось больше всего?
- Насколько полезно, на ваш взгляд, это занятие вам?

ВНИМАНИЕ! Ищем классных руководителей, которые хотят стать профессионалами и облегчить свой труд!

Приметы таких учителей:

- Они хотят идти в ногу со временем, быть современными и опытными.
- Всё время ищут источники новых знаний, не перестают совершенствовать свои профессиональные навыки.
- Ищут самые интересные, актуальные и оригинальные материалы для комплексной педагогической поддержки.
- Хотят получать новые знания в любое время, в любом месте.

Подписные индексы:
«Почта России» — 79302
«Роспечать» — 83572

Если всё, что написано выше, о вас, тогда нам есть что вам предложить!
Журнал «Всё для классного руководителя» удовлетворит все ваши профессиональные потребности!

Стоимость редакционной подписки на 6 месяцев — 570,00 руб.
Электронная подписка* на 6 месяцев — 399,00 руб.

Подпишитесь на бумажный журнал до 10 июня!
Получите бесплатный круглосуточный доступ к электронной версии на www.e-osnova.ru!*

* Для получения доступа к электронной версии необходимо пройти регистрацию на сайте www.e-osnova.ru, далее выслать на адрес info@e-osnova.ru копию документа, подтверждающего оплату подписки.

Подписаться на журнал можно в любом почтовом отделении по каталогу «Почта России» или «Роспечать». Редакционную подписку на бумажную или электронную версию журнала можно оформить по тел. (495) 66-413-1 или на сайте издательства www.e-osnova.ru. На сайте можно найти и распечатать заполненную квитанцию для оплаты подписки.