**Психологический тренинг - парадокс: Мой выбор, верен ли он….**

**Аудитория:** подростковый возраст 12 – 17 лет

**Число участников:**14 человек

**Длительность:** 65 минут

**Место проведения**: просторная аудитория (столы расставлены полукругом)

**Цель тренинга:** Формировать реальные представления старшеклассников о возможностях своих профессиональных намерений.

**Задачи:**

1. Формирование представления о проведении анализа профессий на основе их классификаций и оказание психологической поддержки обучающимся в выборе будущей профессии; обогащение знаний учащихся о себе посредством участия в различного рода психологических упражнениях;
2. •Развивать у учащихся способность к анализу, синтезу, классификации и обобщению, открытие перед обучающимися перспектив дальнейшего личностного роста; формирование актуального информационного поля по выбору профессии.
3. Формирование у воспитанников устойчивого интереса к получению знаний, необходимых для успешного профессионального самоопределения; помощь обучающимся в определении своих жизненных планов и выстраивание алгоритма действий помощь в выборе профессии, соответствующей интересам и склонностям субъекта; воспитание интереса и чувства ответственности к выбору профессии;

**Оборудование:** презентация POWER POINT «Мой выбор….верен ли он», комната психолога: столы расставлены полукругом, листы А4, бейджики, фломастеры

**План тренинга:**

1. **Вводная часть:**

Вступительное слово – 5 минут

Знакомство с целями и принятие правил работы – 5 минут

Групповое целеполагание «Я готов работать!» – 10 минут

Упражнение – развивашка «Угадай профессию по признакам» и «Самая – самая…» – 7 минут

1. **Основная часть:**

Упражнение – акцент: «Понятия…знаю ли я….» – 7 минут

Упражнение «Профессиональные качества» – 5 минут

Психогеометрический тест С. Деллингер – 11 минут

Блиц – беседа: Ошибки при выборе профессии – 10 минут

Упражнение – обобщение «Основной мотив твоего выбора» – 10 минут

1. **Завершение:**

Подведение итогов занятия – 5 минут

Рефлексия – 5 минут

**Ход тренинга:**

**Эпиграф на доске:** «Правильный выбор профессии позволяет реализовать свой творческий потенциал, избежать разочарования, оградить себя и свою семью от нищеты и неуверенности в завтрашнем дне».

В. Гюго

**Организационный этап:**

Приветствие и создание атмосферы: «Здравствуйте, ребята! Я очень рада видеть вас всех сегодня. Как вы знаете, выбор профессии – это один из самых важных решений в нашей жизни. Именно поэтому мы собрались вместе, чтобы обсудить этот вопрос и помочь вам сделать осознанный выбор. Посмотрите друг на друга, улыбнитесь. Это поможет нам создать атмосферу доверия и открытости, которая так необходима для нашей работы».

Значение выбора профессии: «Выбор профессии – это не просто выбор работы. Это выбор образа жизни, окружения, целей. От того, насколько осознанно вы подойдете к этому вопросу, зависит ваше будущее благополучие и, в более широком смысле, развитие нашего общества. Неправильно выбранная профессия может привести к разочарованию, стрессу, а в долгосрочной перспективе – даже к профессиональной деформации. Но не стоит отчаиваться! Сегодня мы вместе найдем ответы на все ваши вопросы и поможем вам сделать правильный выбор».

Взаимосвязь личных интересов и потребностей рынка: «Конечно, при выборе профессии важно учитывать свои интересы и способности. Но не менее важно понимать, какие специалисты востребованы на современном рынке труда. Сочетание ваших личных качеств и потребностей рынка – залог успешной карьеры.

Мы поговорим сегодня о том, как провести самоанализ, оценить свои сильные стороны и определить, какие профессии вам больше всего подходят

Педагог – психолог: «Моя роль как психолога состоит в том, чтобы помочь вам разобраться в себе, своих чувствах и мотивациях. Я раскрою вам различные инструменты и техники, которые помогут вам лучше понять свои интересы и способности. Кроме того, я расскажу о современных профессиях, о том, какие качества необходимы для успешной работы в той или иной области. Вместе мы сможем составить ваш индивидуальный план развития».

«Наша главная цель тренинга – помочь вам сделать осознанный выбор профессии. После нашего занятия вы будете лучше понимать свои интересы, способности и возможности. Вы узнаете о различных профессиях и сможете соотнести их со своими целями. И, самое главное, вы получите мотивацию для дальнейшего развития и самосовершенствования».

**Знакомство и принятие правил работы:**

Представление участников: «Давайте познакомимся поближе. Каждый из вас расскажет немного о себе: как вас зовут, чем вы увлекаетесь, какие предметы в школе вам нравятся больше всего. Также поделитесь своими ожиданиями от сегодняшней встречи. Это поможет нам создать более теплую и дружескую атмосферу».

Правила работы нашего тренинга: «Чтобы наша работа была эффективной, давайте договоримся о нескольких правилах:

Взаимоуважение: Каждый из нас имеет право на свое мнение, даже если оно отличается от мнения других.

Активное участие: Будьте открыты и готовы делиться своими мыслями и чувствами.

Конфиденциальность: Все, что обсуждается на занятии, остается в нашей группе.

**!!! Парадокс выбора**: «Выбор профессии – это одновременно и увлекательное, и сложное занятие. С одной стороны, у вас есть огромное количество возможностей. С другой стороны, такой выбор может вызывать тревогу и сомнения. И сегодня мы вместе разберемся с этим парадоксом и найдем для вас оптимальное решение».

**Групповое целеполагание «Я готов работать!»**

* Имя.
* Увлечения.
* Выбрал ли для себя будущую профессию?
* Если «да», то какую, почему?

**Психолог**: Ребята, представляясь, вы можете называть любое нравящееся вам имя, возможно, это будет ваше прозвище, псевдоним. Главное, чтобы вам оно нравилось, а именно в знак выражения готовности активно работать на протяжении занятия, т.е. в знак принятия озвученных мной условий, одновременно с представлением своего имени мы будем пожимать друг другу руки.

**Упражнение – развивашка «Угадай профессию по признакам» и «Самая – самая…»**

**Цель**: уточнять и расширять знания о мире профессий, учить угадывать профессию по ассоциациям.

Психолог: Сейчас я буду перечислять вам предметы, которыми пользуются люди той или иной профессии, а вы должны будете назвать эту профессию. Затем каждый из вас получит листок с названием профессий и проделает ту же самую работу самостоятельно: называет предметы, используемые в том или ином виде труда, и все остальные учащиеся угадывают профессию.

Тарелка, кастрюля, ложка, вилка……….(повар)

Ткань, нитки, пуговицы, иголки……………(швея)

Портфель, ручка, указка, компьютер, книги………..(учитель)

Метла, лопата, листья, двор……………(дворник)

Книги, журналы, абонемент, полки………….(библиотекарь)

Вата, халат, тонометр, ампула, диагноз, шприц……….(врач)

Игра: «Самая – самая».

- Ребята, а теперь вы ответите на вопросы с элементами юмора. Я называю характеристики профессий, а вы определяете те профессии, которые, по нашему мнению, в наибольшей степени соответствуют данной характеристике.   
Назовите профессии:

Самая травянистая (садовод, лесник, специалист по ландшафтному дизайну, цветовод-декоратор.

Самая вкусная (кондитер, продавец в кондитерском отделе ...)

Самая денежная (банкир, профессиональные теннисисты, боксеры, модель...)

Самая детская (воспитатель, педиатр, детский психолог, учитель...)

Самая смешная (юморист, клоун, пародист...)

Самая болтливая (журналист, экскурсовод, тренер, учитель, массовик-затейник...)

Самая ответственная (не имеет право на ошибку) (сапер, хирург, разведчик, милиционер, политик, психолог...)

**Психолог: А упражнение – акцент: повторяем понятия:** профессия, специальность, должность.

* Профессия – это род трудовой деятельности, занятий, требующих определенной подготовки и являющихся источником существования.
* Специальность – это вид занятия в рамках одной профессии.

Должность – это служебная обязанность, это круг действий, возложенных на определённого человека и обязательных для исполнения.

**(Слайд 4)-** А что необходимо знать при выборе своей будущей профессии? (возможности, состояние здоровья, свои интересы и склонности, ситуацию на рынке труда)

Социолог и психологи советуют: при выборе профессии необходимо учитывать три фактора: «хочу», «могу» и «надо»

|  |
| --- |
| Фактор «хочу» – это ваши желания, интересы, склонности. |
| Фактор «могу» – это ваши знания, способности, состояние здоровья, возможности личности… |
| Фактор «надо» – это, прежде всего, потребность рынка труда в кадрах. |

Рациональное соотношение этих образов «хочу», «могу», «надо» – является формулой выбора профессии

**Упражнение** «Профессиональные качества» **(слайд 5,6)**

Ребята, каждая профессия требует определенного набора качеств, которыми должен обладать представитель данной профессии.

Сейчас мы выясним качества, присущие тем профессиям, которые выбирают. (Учащиеся самостоятельно анализируют и перечисляют качества заданных профессий в карточках).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Водитель** | **Учитель** | **Повар** | **Бухгалтер** |
| Самообладание  Дисциплина  Ответственность  Хорошее цветовое восприятие  Концентрированность внимания  Быстрота реакции  Умение быстро ориентироваться в окружающей среде  Способность реагировать на неожиданный сигнал посредством определённых движений… | Любовь к детям Гуманность                   Образованность  Терпение  Находчивость     Самосовершенствование  Эрудированность Интуиция Воспитанность Информированность Коммуникабельность  Милосердие… | Самосовершенствование  Образованность Ответственность   Хороший глазомер  Хорошо развитая вкусовая память, зрительная, обонятельная.  Твердость руки, устойчивость кистей рук  Хорошая координация движений;  Оперативность … | Терпение Собранность Информированность  Коммуникабельность  Точность Образованность  Находчивость  Тактичность Интуиция  Ответственность     Порядочность Умение оперировать  цифрами, информацией |

**Упражнение Психогеометрический тест С. Деллингер (Слайд 7)**

Цель теста: предлагаемый тест позволяет мгновенно определить форму или тип личности, дать подробную характеристику личных качеств и особенностей поведения любого человека на обыденном, понятном каждому языке, составить сценарий поведения для каждой формы личности в типичных ситуациях. Также тест определяет профессиональные предпочтения.

Инструкция: Посмотрите на пять фигур (квадрат, треугольник, прямоугольник, круг, зигзаг), изображенных на листе бумаги. Выберите из них ту, в отношении которой Вы можете сказать: это – Я! (у каждой группы на столе интерпретация теста для ознакомления).

Психолог: Давайте поговорим об ошибках при выборе профессии (**слайд 13)**

**Ошибки при выборе профессии:**

**Цель:** Акцентировать внимание на возможных ошибках выбора профессии

1. «Близорукость» – уверенность в неизменности престижа выбранной специальности **(Слайд 14)**
2. «Вуз – локомотив» – данная позиция заключается в том, что главное – поступить, а там все пойдет само собой (но вуз не столько учит, сколько предоставляет возможность для самообучения) **(Слайд 15)**
3. «Неправильный образ Я» – неумение разобраться в своих способностях и мотивах выбора **(Слайд 16)**
4. «Незнание своего здоровья» – незнание или недооценка своих физических особенностей, недостатков, существенных при выборе профессии **(Слайд 17)**
5. «Звездная болезнь» – автоматический перенос престижа специальности непосредственно на себя и подсознательный расчет на широкую известность **(Слайд 18)**
6. «Дорога вместо цели» – концентрация усилий исключительно на выборе вуза, а не на специальности, институт стал самоцелью, а не средством **(Слайд 19)**
7. «Погоня за деньгами» **(Слайд 20)**
8. «Гипноз личности» – перенос отношения к человеку – представителю той или иной профессии на саму профессию **(Слайд 21)**
9. «Отказ от профессии», к которой «лежит душа», по причине кажущейся ее недостаточной серьезности. Все профессии важны (**Слайд 22)**
10. «Родительское благословение» **(Слайд 23)**
11. «Парадный вход» – оценка престижной работы только с внешней стороны, недооценка трудностей и тонкостей выбранной специальности **(Слайд 24)**
12. «Инерция движения» – поступление в вуз для того, чтобы отложить принятие решения по выбору специальности или избегания призыва в армию (Слайд 25)
13. «За компанию» **(Слайд 26)**
14. «Гипноз агитации» – попадание под влияние мнения знакомых и друзей, кумира, общественного мнения и моды **(Слайд 27)**
15. «Школьный успех» – отождествление учебного предмета с профессией **(Слайд 28)**

**А теперь выясним, что же руководит вами при выборе профессии Упражнение – обобщение «Основной мотив твоего выбора»**

**Цель:** помогает разобраться в том, что же двигает человеком при выборе профессии (распечатка 16 основных мотивов выдается каждому участнику).  
Список мотивов **при выборе профессии** включает 16 фраз.

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

Задание: зачеркнуть 8 из 16 мотивов, которые к тебе меньше всего относятся. У ребят остается 8 мотивов.

Следующие задание – зачеркнуть 4 мотива, которые в меньшей степени руководят тобой.

Потом нужно исключить еще 2 менее важных из четырех.

И потом удаляем еще один из двух.

**- Давайте подведем итог этого упражнения**

**Подведение итогов занятия: (слайд 29)**

Сегодняшнее занятие было посвящено важному вопросу выбора профессии – решению, которое оказывает огромное влияние на всю дальнейшую жизнь. Я старалась помочь вам приблизиться к пониманию собственных предпочтений и способностей, которые помогут сделать этот выбор осознанным и успешным.

Ваша обратная связь – поднятые вверх или вниз большие пальцы – показала, насколько полезным оказался сегодняшний тренинг для каждого из вас. Радует, что большинство из вас оценили занятие положительно, что говорит о его эффективности.

Ну а тем, кто не увидел для себя пользы, я предлагаю еще раз задуматься, какие аспекты сегодняшнего тренинга могли бы быть более ревалентны вашим индивидуальным потребностям. Возможно, не всё сказанное напрямую касалось вашей личной ситуации, но, надеюсь, вы получили хотя бы общее представление о важных факторах, которые нужно учесть при выборе профессии.

Понятие «умиротворение», о котором мы говорили, глубоко связано с гармонией внутреннего мира и удовлетворенностью жизнью. Это состояние, когда работа становится не просто источником дохода, а делом, приносящим удовольствие и реализующим ваш потенциал.

Как сказал Константин Дмитриевич Ушинский: «Если вы удачно выберете труд и вложите в него всю свою душу, то счастье само вас отыщет». Этот принцип, на первый взгляд простой, на самом деле требует глубокого самоанализа и понимания своих сильных сторон, интересов и ценностей.

**Рефлексия:** Сегодняшний тренинг был лишь одним из шагов на этом пути. Мы использовали игровые моменты, тесты и групповые обсуждения, чтобы сделать ваш процесс самопознания более увлекательным и эффективным.

Важно понимать, что выбор профессии – это не одномоментное решение, а процесс, который может занимать несколько лет. Сегодняшний тренинг – это лишь начало вашего пути к самопознанию и осознанному профессиональному самоопределению

Важно помнить, что путь к самореализации и счастью индивидуален. Не существует единственно правильного варианта выбора профессии. Главное – это осознать свои способности, интересы и ценности, и найти такую деятельность, которая будет приносить вам удовольствие и чувство полноты жизни.

Успехов вам в вашем самоопределении! И помните, что я всегда готова оказать вам поддержку на этом важном пути.



**Саморефлексия**

Считаю, что данного вида тренинг, как правило, очень хорошо воспринимается детьми. Неординарная подача материала, игровая форма взаимодействия, тесты, возможность обсуждения каких-то интересных моментов мероприятия и взгляд на себя со стороны, осознание своей индивидуальности и в то же время взаимосвязи с группой – оставляют яркое впечатление о тренинге. Участники, почти каждый, выносит что – то важное для себя, анализирует, осознает, именно такие техники позволяют «поддеть» с глубин подсознания, вывести что-то на уровень осознанности, а это, своего рода, новшество, открытие для себя.