

Государственное областное бюджетное учреждение Мурманской области  
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

**Программа профориентационной направленности для выпускников с  
ограниченными возможностями здоровья, инвалидностью  
«Я ВЫБИРАЮ ПРОФЕССИЮ»**

Авторы-составители:

Дергунова А.И., педагог-психолог,  
Корякина Л.А., учитель-дефектолог,  
Борисова М.В., педагог-психолог.

Количество занятий – 10.

Мурманск,

2021г.

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

2	Учебно-тематическое планирование	7
3	Краткое содержание программы	8
4	Литература	9
5	Приложение. Конспекты занятий	10

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Первая серьёзная жизненная проблема, с которой сталкиваются обучающиеся – выбор будущей профессии. Особенно актуальна она для выпускников с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и инвалидностью. Таким детям сложнее осуществлять этот выбор в силу ограниченности их возможностей в овладении профессиями, нежеланием многих работодателей брать на работу людей с ограниченными возможностями здоровья. Самостоятельно довольно трудно сориентироваться в таком огромном мире профессий.

Профессиональное ориентирование играет ключевую роль в обеспечении успешности в будущей профессии, так как именно оно дает возможность выбрать такую профессию, в которой мотивация и способности будут максимально сочетаться с востребованностью.

Профессиональная ориентация (от франц. orientation - установка) – комплекс психолого-педагогических и медицинских мероприятий, направленных на оптимизацию процесса трудоустройства в соответствии с желаниями, склонностями, способностями и с учетом потребности в специалистах народного хозяйства, а также формирование потребности и готовности к труду в условиях рынка, многоукладности форм собственности и предпринимательства. Поэтому можно сказать, что главной задачей профориентации является всестороннее развитие личности и активизация самих школьников в процессах определения себя, своего места в мире профессий, в социуме.

Для того чтобы профессиональное самоопределение обучающихся с ОВЗ, инвалидностью было успешным, важно развивать у них активное отношение к себе, своим возможностям в связи с осознанием важности и необходимости самоопределения и адекватного отношения к ситуации выбора профессии, основанного на осознании своих желаний и возможностей. Кроме этого, большую роль в успешной профессиональной ориентации играет фактор

максимально адекватной оценки обучающимися своих психофизиологических особенностей.

Формирование профессионального самоопределения – процесс, предполагающий развитие у обучающихся определенных компетенций на различных этапах своего образовательного маршрута с учетом возрастных и личностных особенностей.

В основу программы легли труды таких ученых, как Ф.С. Исмагилова, А.Г. Литвак, А.М. Щербакова, В.П. Ермаков, А.А. Дыскин, в которых рассматривались ключевые особенности профессионального самоопределения детей с ОВЗ и инвалидностью и факторы, оказывающие на него влияние, подбор и модификация методического инструментария с учетом индивидуальных особенностей здоровья.

При отборе содержания и его организации были учтены следующие принципы:

- Системности. Программа представляет собой систематизированное, структурированное изложение методического материала по профориентационной работе с выпускниками с ОВЗ и инвалидностью. В основу систематизации материала положен тематический подход.
- Деятельностный подход. Формирование новых знаний, нового опыта у обучающихся в ходе совместной работы.
- Интеграции теоретического обучения и процессов практической, самостоятельной и поисковой деятельности. Обучающие занятия включают теоретический и практический блоки.

**Цель** - оказание помощи обучающимся с ОВЗ и инвалидностью в выборе профессии, актуализация целенаправленного выбора профессии выпускниками.

**Задачи:**

- повышение психологической готовности к профессиональному и личностному самоопределению,

- формирование адекватной самооценки и профессиональной мотивации детей с ОВЗ и инвалидностью.
- ознакомление обучающихся с рекомендуемыми профессиями и должностями с учетом нарушенных функций и ограничений их жизнедеятельности;
- развитие познавательных способностей и творческой активности обучающихся с ОВЗ и инвалидностью.

**Целевая аудитория:** обучающиеся с ОВЗ и инвалидностью 9, 11 классов.

**Наполняемость группы** – до 15 человек.

**Срок реализации программы:** 3 месяца.

**Количество занятий:** 10 занятий.

**Периодичность проведения:** 1 раз в неделю.

**Продолжительность одного занятия:** 1,5 часа.

**Общее количество часов:** 15 часов.

**Основная форма проведения занятий** – тренинговая.

**Содержание программы** предусматривает решение ряда задач (диагностических и развивающих) при реализации следующих этапов:

1. Диагностический этап.
2. Основной этап.
3. Аналитический этап.

На **диагностическом и аналитическом этапе** проводится работа по определению готовности к профессиональному самоопределению через:

- диагностику профессиональной направленности;
- изучение индивидуально-психологических особенностей обучающихся;
- выявление профессиональных способностей.

С целью диагностики и отслеживания результатов усвоения программы используется следующий **диагностический инструментарий**:

1. Методика «Мои профессиональные интересы» (Г.В. Резапкина);

2. Методика «Определение профессионального типа личности» (Г.В. Резапкина);

3. Методика «Интеллектуальная лабильность»;

4. Тест интеллектуального потенциала (ТИП) (П. Ржичан);

5. Тест эмоций (модифицированная методика Басса-Дарки);

6. Методика диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн;

7. Оценка учебно-профессиональной мотивации (Г.В. Резапкина);

8. Методика оценки склонности к различным сферам профессиональной деятельности (Л.А. Йовайши);

9. Карта интересов (А.Е. Голомшток, модификация А.А. Азбель).

**Основной этап** реализуется в ходе проведения 10 занятий, которые включают теоретический и практический блоки работы.

**Содержание теоретического блока** занятий Программы направлено на знакомство с миром профессий; углубление знаний о требованиях профессии к человеку; расширение кругозора обучающихся, знакомство с конкретными специальностями, пропаганда профессий, наиболее востребованных обществом и овладение которыми доступно для выпускников с ОВЗ и инвалидностью.

**Содержание работы практического блока** направлено на отработку полученных знаний; развитие механизмов самопознания; коррекцию самооценки и формирование представлений о дальнейшей жизненной перспективе.

**Занятия** имеют общую структуру: ритуал приветствия и установления контакта, тематические упражнения и игры, рефлексия и эмоциональная поддержка, ритуал прощания.

В рамках проведения занятий используются следующие **методы и приемы**:

- мини-лекции, теоретический материал;
- дискуссии и «мозговые штурмы»;
- разминочные упражнения, психогимнастика;
- элементы арт-терапии;

- ролевая игра, разыгрывание ситуаций.

### **Ожидаемые результаты**

Обучающиеся, успешно освоившие программу должны **знать:**

- о своих профессиональных интересах и склонностях, о своих способностях;
- о возможных трудностях при достижении поставленной цели, в том числе, связанных с состоянием здоровья.

Обучающиеся, успешно освоившие программу должны **уметь:**

- делать осознанный собственный выбор;
- адекватно оценивать результат своей деятельности;
- брать на себя ответственность, участвовать в принятии решений, стремиться к достижению успехов в жизни и профессии.

### **Учебно-тематический план программы**

№	Наименование блоков и тем	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теоретических	практических	
1.	«Знакомство»	1,5	–	1,5 часа	рефлексия, наблюдение
2.	«Мир профессий»	1,5	45 мин	45 мин	рефлексия, наблюдение
3.	«Склонности и интересы в выборе профессий»	1,5	45 мин	45 мин	рефлексия, наблюдение
4.	«Способности и возможности»	1,5	30 мин	1 час	рефлексия, наблюдение
5.	«Ошибки в выборе профессии»	1,5	30 мин	1 час	рефлексия, наблюдение
6.	«Личный профессиональный план»	1,5	30 мин	1 час	рефлексия, наблюдение
7.	«Составление личного профессионального плана»	1,5	30 мин	1 час	рефлексия, наблюдение
8.	«Эмоциональное состояние и приемы саморегуляции»	1,5	30 мин	1 час	рефлексия, наблюдение
9.	«Навыки самопрезентации»	1,5	30 мин	1 час	рефлексия, наблюдение
10.	«Я выбираю профессию»	1,5	-	1,5 часа	Творческое представление профессионального

					выбора
	ИТОГО	15	4,5 часа	10,5 часов	

### Краткое содержание программы

№ п/п	Тема занятия	Содержание
1	«Знакомство»	Знакомство членов группы, создание климата психологической безопасности, создание положительной мотивации к занятиям.
2	«Мир профессий»	Знакомство с многообразием мира профессий, их классификацией. Углубление знаний о требованиях профессии к человеку. Расширение кругозора обучающихся, знакомство с конкретными специальностями. Разработка карты профессий.
3	«Склонности и интересы в выборе профессий»	Ознакомление с понятиями «интересы и склонности». Определение интересов и склонностей обучающихся. Систематизация полученных знаний посредством профориентационной инфографики.
4	«Способности и возможности»	Ознакомление с понятиями «способности и возможности». Обобщение полученных знаний о профессиях, соотнесение этих знаний со своими возможностями. Составление навигатора специальностей.
5	«Ошибки в выборе профессии»	Осознание привлекательности и непривлекательности сторон любой профессии, возможности ошибок и их последствий; знакомство с правилами выбора профессии. Анализ профориентационной инфографики и навигатора специальностей с точки зрения возможных последствий выбора профессий.
6	«Личный профессиональный план»	Обобщение и систематизация приобретенных знаний. Обучение правилам составления личного профессионального плана.
7	«Составление личного профессионального плана»	Обобщение знаний, полученных о профессиях, своих личностных особенностей. Составление плана личного профессионального роста
8	«Эмоциональное состояние и приемы саморегуляции»	Знакомство с богатством эмоциональных проявлений человека, о разрушительной силе негативных эмоций и ответственности за них. Изучение приемов саморегуляции.
9	«Навыки самопрезентации»	Знакомство с основами самопрезентации: установление контакта, вербальные и невербальные средства общения, грамотность и краткость изложения, конкретность формулировок.
10	«Я выбираю профессию»	Презентация обучающимися своего профессионального выбора.



## ЛИТЕРАТУРА

1. Дети с ОВЗ и дети-инвалиды: помощь в построении профессиональной траектории развития (сборник для специалистов, ответственных за профориентационную работу в общеобразовательных организациях) / авт.-сост.: Е.Г. Вдовина, А.В. Сартакова. – Барнаул: КГБУ «Алтайский краевой центр психолого-педагогической и медико-социальной помощи», 2018.

2. Диагностика профессионального самоопределения: учеб.-метод. пособие / сост. Я.С. Сунцова. – Ижевск: Издательство «Удмуртский университет», 2009.

3. Концепция развития образования обучающихся с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья до 2030 г. / под общей ред. Н.Н. Малофеева. – М.: ФГБНУ «ИКП РАО», 2019.

4. Организация работы по профориентации и профадаптации детей-инвалидов и лиц с ОВЗ: учебно-методический комплект / [сост. Г.В. Резапкина]; Мин-во образования Респ. Коми, Коми респ. ин-т развития образования. – Сыктывкар: КРИРО, 2014.

5. Романенкова Д.Ф., Романович Н.А. Профессиональная ориентация абитуриентов-инвалидов и абитуриентов с ограниченными возможностями здоровья как необходимое условие их профессионального образования/ Д.Ф. Романенкова, Н.А. Романович // Историческая и социально-образовательная мысль. 2013. - № 4.

## КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ

### Занятие №1. «Знакомство»

**Цель:** создание климата психологической безопасности, положительной мотивации к занятиям.

**Задачи:**

- создание ситуации групповой сплоченности;
- принятие правил работы во время занятий;
- формирование положительного настроения и мотивации у обучающихся;
- развитие готовности работать над собой, понимать себя и доверять другим, осуществлять самоанализ.

**Оборудование:** листы бумаги формата А4, ручки, карандаши, цветные фломастеры, мяч, цветные карточки из картона.

### Ход занятия:

#### 1. Вводная часть.

Ведущий представляется и рассказывает о тренинге, его целях и задачах. Обозначает правила, **которые необходимо соблюдать в процессе взаимодействия на каждом занятии:**

1. один говорит, все слушают, поднимают руку, чтобы высказаться;
2. запрет на оскорбительные замечания в адрес других;
3. уважение чужого мнения;
4. что говорится на тренинге, не выносится из него;
5. искренность в общении и право сказать "нет".

#### 2. Приветствие «Улыбка»

Ведущий: *Вспомните слова из песни В. Шаинского «Улыбка». Поприветствуйте своего партнера по общению открытой, доброй улыбкой. Обращаясь к нему с улыбкой, скажите несколько приятных слов. И вы уже на пути к гармонии, определяемой тремя главными силами жизни: разума, духа и любви. Улыбнулись? Значит, вы готовы к занятию.*

#### 3. Упражнение «Автобиография»

Каждый участник составляет рассказ о себе. Можно рассказать о том, сколько лет, где учится, где живете, какие имеет интересы и увлечения. Это заявка о себе, чем оригинальнее, интереснее и привлекательнее для окружающих она получится тем лучше.

#### 4. Разминка «Танец с дирижером на тему»

Перед началом разминки ведущий задает тему индивидуального танца, выраженную словесной формулой: «любить человека», «осенние сумерки», «восход солнца» и т.д. Участник - дирижер должен попытаться пластически

выразить ассоциации, которые возникают по этому поводу; можно напевать про себя, но не вслух. Остальные повторяют за ним движение

## **5. Основная часть.**

### ***Упражнение «Принятие себя»***

Задание направлено на определение своих достоинств и недостатков.

Ведущий: *Возьмите лист чистой бумаги, разделите его на две колонки: «Мои недостатки» и «Мои достоинства», предельно откровенно запишите в них все, что считаете нужным. Объясните, почему вы так считаете, как проявляются эти качества. Для человека очень важно знать и принимать свои сильные и слабые стороны, чтобы в будущем избежать различных трудностей, в том числе при выборе профессии.*

### ***Упражнение «Рисунок Я»***

Ведущий. *Возьмите цветные фломастеры и листы формата А-4, постарайтесь нарисовать образ «своего Я». Можно рисовать все, что хочется: это может быть пейзаж, натюрморт, подражание детским рисункам, нечто в стиле ребуса, фантастический мир, абстракция – в общем, все что угодно, с чем вы ассоциируете, связываете, сравниваете себя, свое жизненное состояние, свою натуру. Не бойтесь, что у вас не получится или что вы не умеете рисовать.*

### ***Упражнение «Девиз»***

Ведущий. *Сейчас вы попробуете сформулировать свой девиз. В старину у средневековых рыцарей был обычай – на воротах замка, гербе, щите воина писать девиз, то есть краткое изречение, выражающее идею, цель деятельности владельца. Ваш девиз должен заставить вас сконцентрироваться на главном, отражать ваше отношение к миру в целом, к самому себе – ответить на вопросы: что я умею в жизни, ради чего живу, чем дорожу. Можете дать к девизу пояснения, приготовьтесь к оглашению девиза перед другими участниками.*

### ***Упражнение «Превращение»***

Ведущий. *Сейчас каждому из вас будет представлена возможность вжиться в другого человека, чтобы постараться лучше его почувствовать и понять. Вы получите листы бумаги с указанием имени того человека, в которого вы должны будете превратиться. Через пару минут каждый из вас будет уже кем-то другим. И вы должны будете изобразить этого человека, а остальные участники должны угадать кто это. Так же другие участники могут задавать вопросы, а он должен ответить так, как бы ответил изображаемый человек.*

## **6. Разминка «Пожелание на сегодня»**

Разминка начинается с того, что все высказывают друг другу пожелания на сегодняшний день. Они должны быть короткими, желательно в одно слово. Один из участников бросает мяч тому, кому адресует пожелание, и одновременно произносит его. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь, бросает его следующему участнику, высказывая ему пожелание на сегодня. Надо внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараться никого не пропустить.

## **7. Рефлексия**

### ***Упражнение «Мое настроение сегодня»***

*Ведущий. Выразите свое настроение, подняв цветную карточку, объясните, почему был выбран именно этот цвет. Выскажите свое настроение от занятия, свяжите его с цветом, который наиболее ярко отражает ваше эмоциональное состояние.*

## **8. Ритуал прощания «Бесплатные советы»**

Все участники сидят в общем кругу. Каждый на листе бумаги пишет вверху свое имя, например, «Иванов Михаил», после чего каждый лист передается участнику, сидящему справа. Участник, сидящий справа, в течение одной минуты пишет рекомендации, которые он мог бы дать человеку, листочек с именем, которого он получил. После этого все листы по команде педагога передаются дальше направо. Следующий сосед добавляет свои рекомендации.

Упражнение продолжается до тех пор, пока каждый не получит назад свой собственный лист с написанными на нем рекомендациями от каждого члена группы. По желанию, несколько участников могут зачитать пожелания, которые им написали их сверстники.

## **Занятие №2. «Мир профессий»**

**Цель:** формирование профессионального самоопределения обучающихся, знакомство с многообразием мира профессий.

**Задачи:**

- расширение представлений обучающихся о разных профессиях и требований к ним;
- формирование интереса к различным профессиям;
- создание условий для осмысления обучающимися значимости проблемы выбора своей будущей профессии;
- стимулирование обучающихся к выбору профессий самостоятельно.

**Оборудование:** пословицы о труде, карточки с названием профессий, карточки с названиями специальностей, флипчарт магнитно-маркерный, ватман, цветные фломастеры, ручки, карта профессий.

### **Ход занятия:**

#### **1. Приветствие «Здравствуйте!»**

Ведущий. *Известно, что слово «здравствуйте» может быть произнесено на все лады. Попробуйте выявить свой потенциал использования приветствия. Пусть каждый по кругу произнесет слово «здравствуйте» по-своему. Какой смысл вы вкладывали в свое приветствие?*

#### **2. Вводная часть.**

Ведущий. *Выбор профессии является очень важным моментом в биографии человека, влияющим на все сферы жизни. Самоопределяясь, вы выбираете друзей, увлечения, любимые предметы, темы самостоятельных творческих работ. Поэтому очень важно научиться выбирать сознательно, мотивируя свой выбор. Кто-то из вас уже определился, какую профессию он хочет приобрести, в каком учебном заведении продолжать обучаться, хорошо представляет себе будущую профессиональную деятельность. Тем не менее, не помешает еще раз перепроверить свой выбор, задуматься о том, действительно ли выбранная профессия даст возможность реализовать себя. Тем более актуальной будет тема разговора для тех, кто еще сомневается и не знает, куда идти после школы. В процессе наших занятий у вас будет возможность соотнести свои интересы и свои способности с различными профессиями – возможно, кому-то это поможет сделать свой выбор.*

#### **3. Игровая разминка «Пословицы о труде»**

Ведущий раздает участникам группы карточки с пословицами, необходимо объяснить их смысл.

Участники по очереди зачитывают пословицы и объясняют их.

1. Труд человека кормит, а лень – портит,

2. Терпенье и труд - все перетрут,
3. Маленькое дело лучше большого безделья,
4. Какова пряжа – такова на ней и рубаха,
5. Каков мастер, таково и дело,
6. Без топора не плотник, без иглы – не портной,
7. Не ленись за плужком - будешь с пирожком,
8. Одно дело делаешь – другое не портъ,
9. Умей начать, умей и закончить,
10. Всякое дело мастера боится.

#### **4. Основная часть.**

*При выборе профессии существует множество нюансов. Что такое «Профессия» и что она включает, давайте с вами разберем.*

*Профессия – это социальная характеристика человека, указывающая на его принадлежность к определенной категории людей, которые занимаются одинаковым видом трудовой деятельности.*

*Многие профессии подразделяются на специальности. Профессия как группа родственных специальностей (профессия — врач, специальность — врач-терапевт, хирург, окулист; профессия — учитель, специальность — учитель географии, истории, математики)*

*Специальность (от лат. species — род, вид) — вид занятий в рамках одной профессии, опирающийся на родственный вид дисциплин (например, профессия — врач, специальность — терапевт, педиатр; профессия — учитель, специальность — математика, физика).*

#### **5. Упражнение «Крокодил профессий»**

Каждый из участников вытягивает карточку с названием профессии. Необходимо продемонстрировать обозначенную профессию с помощью жестов и мимики, не используя слов, чтобы остальные участники смогли отгадать название профессии.

#### **6. Упражнение «Назови профессию»**

Участники делятся на 4 команды. Каждой команде надо придумать профессии или специальности, начинающиеся на заданную букву. Если названная профессия или специальность вызывает сомнение, команда должна объяснить, чем занимается представитель данной профессии или специальности.

**О** – окулист, орнитолог, ортопед, оператор связи и т.д.;

**К** – киноартист, крановщик, кочегар, киномеханик, космонавт и т.д.;

**Р** - рыбак, редактор, радиоведущий, репортер, рентгенолог и т.д.;

**П** – проводник, плотник, пилот, пожарный, портной и т.д.

#### **7. Упражнение «Что к чему?»**

На флипчарте распределены карточки с разными профессиями и специальностями в хаотичном порядке. Участникам необходимо отобрать отдельно профессии и к каждой профессии найти соответствующую специальность. Правильные варианты распределить на флипчарте с помощью магнитов.

## **8. Мини-лекция (сопровождается презентацией)**

*По предмету труда все профессии можно разделить на пять типов.*

### **Типы профессий**

**1. Предмет труда – природа** (животный и растительный мир). К этому типу относятся профессии, связанные с сельским хозяйством, лесной отраслью, природоохранной деятельностью, биотехнологиями, метеорологией, геодезией и т.д. Этот тип профессий называется **«человек–природа»**. Пример: эколог, микробиолог, егерь агроном, ветеринар, геолог, озеленитель и др.

*Требования профессий этого типа к человеку:*

- развитое воображение, наглядно-образное мышление;
- хорошая зрительная память, точное восприятие (особенно зрительное), наблюдательность;
- способность предвидеть и оценивать изменчивые природные факторы;
- терпение, настойчивость;
- готовность к работе вне больших коллективов, в трудных погодных условиях.

**2. Предмет труда – техника.** К этому типу относятся все профессии, связанные с обслуживанием техники (ремонт, наладка, установка, управление). Сюда же входят и профессии по производству и обработке металлов, их механической сборке и монтажу, а также по сборке и монтажу электрооборудования. В этот же тип включают профессии по обработке и использованию неметаллических изделий, полуфабрикатов, промышленных товаров, а также по переработке продуктов сельского хозяйства. Этот тип профессий называется **«человек–техника»**. Пример: водитель, слесарь, инженер-электрик, строитель, тракторист, механик, мастер по ремонту видео и аудиоаппаратуры, монтажник, и др.

*Требования профессий этого типа к человеку:*

- точное зрительное, слуховое, вибрационное и кинестетическое восприятие;
- хорошая координация движений;
- развитое техническое и творческое мышление и воображение;
- умение переключать и концентрировать внимание;
- наблюдательность.

**3. Предмет труда – человек.** К этому типу относятся профессии, направленные на воспитание, обучение, информирование, обслуживание (бытовое, торговое, медицинское) людей. В этих видах деятельности в процессе труда люди взаимодействуют между собой. Этот тип профессий

называется **«человек–человек»**. Пример: экскурсовод, учитель, продавец педагог, врач, юрист и др.

Требования профессии этого типа к человеку:

- стремление к общению, умение легко вступать в контакт с незнакомыми людьми;
- устойчивое, хорошее самочувствие при работе с людьми, доброжелательность, отзывчивость, выдержка, умение сдерживать эмоции;
- способность анализировать поведение окружающих и свое собственное, понимать намерения, помыслы и настроения других людей, умение слушать и слышать;
- способность разбираться во взаимоотношениях людей, организовывать их взаимодействие, умение улаживать разногласия, учитывать мнение другого человека;
- развитая речь, умение убеждать, умение владеть мимикой, жестами;
- аккуратность, пунктуальность, собранность.

**4. Предмет труда – схемы, знаки, устная и письменная речь, цифры, ноты, формулы, карты, рисунки, дорожные знаки.** К этому типу профессий относятся умственные виды деятельности. Например: экономист, физик, кассир, бухгалтер, программист, переводчик и др. Этот тип профессий называется **«человек–знаковая система»**.

Требования профессий этого типа к человеку:

- хорошая оперативная и механическая память;
- способность длительной концентрации внимания на отвлеченном (знаковом) материале;
- хорошие переключаемость и распределение внимания
- точность восприятия, умение видеть то, что стоит за условными знаками;
- усидчивость и терпение.

**5. Предмет труда – изобразительная, музыкальная, литературно-художественная, актёрская деятельность.** Такой тип профессий называется **«человек -художественный образ»**. Пример: дизайнер, декоратор, журналист, модельер, актер театра и кино, художник, музыкант и др.

Требования профессий этого типа к человеку:

- художественные способности, развитые эстетические чувства;
- развитое зрительное восприятие, наблюдательность, зрительная и музыкальная память;
- наглядно-образное мышление, творческое воображение;
- знание законов эмоционального воздействия на людей;
- нестандартное мышление;
- креативность.

## **9. Игровая разминка «Самая-самая».**



Участникам предлагаются разные варианты характеристик профессий, они должны назвать те профессии, которые, по их мнению, в наибольшей степени соответствуют описанию.

*Самая зеленая* (садовод, лесник, специалист по ландшафтному дизайну, цветовод-декоратор ...)

*Самая сладкая* (кондитер, продавец в кондитерском отделе ...)

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

*Самая волосатая* (парикмахер...)

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

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

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

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

### **10. Упражнение «Редкие профессии».**

Ведущий называет и записывает названия редких профессий: дегустатор, кинолог, лесник (егерь), художник, священник, стеклодув, трубочист, детектив, рассказывает о профессиях и спрашивает: «*Почему они называются редкими?*» участники отвечают. (Людей этих профессий не так уж много).

### **11. Упражнение «Престижные профессии».**

Ведущий называет и записывает названия профессий: менеджер, врач, экономист, юрист, стилист, модельер, дизайнер, банкир, рассказывает о профессиях и спрашивает: «*Почему они называются престижными?*» Участники отвечают. (На них большой спрос, они модные).

### **12. Разработка карты профессий.**

Подводя итоги занятия, с целью закрепления полученных знаний, ведущий вместе с участниками составляет карту профессий. На ватмане обучающиеся выписывают разные профессии, с которыми познакомились на занятии, которые знали ранее, которые нравятся им. Под каждой профессией прописываются требования, предъявляемые к ним.

### **13. Рефлексия.**

*Мы сегодня изучали богатый мир профессий. Мы познакомились с вами с профессиями, которые можно разделить по разным типам. Узнали требования к определенным видам профессий. Самое важное, на что необходимо ориентироваться в выборе профессий – она должна нравиться, должна соответствовать возможностям и способностям человека, должна быть востребована на рынке труда. Мы разработали настоящую карту профессий. Посмотрите на нее внимательно, может чего-то не хватает на ней. Расскажите о своем отношении к занятию. Что нового вы сегодня*

узнали. *Изменился ли ваш выбор и взгляд на будущую профессию? (ответы участников)*

*Возможно, после нашего занятия, многие из вас уже определились с профессией, а может и нет. Все в ваших руках. Я благодарю вас за участие в занятии, хочу пожелать вам успеха в вашем профессиональном самоопределении, используя полученную информацию.*

#### **14. Ритуал прощания «Аплодисменты по кругу»**

*Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее.*

Ведущий начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. последнему участнику аплодирует уже вся группа.

## Занятие №3. «Склонности и интересы в выборе профессии»

**Цель:** знакомство с признаками проявления интереса, со значением интересов в жизни человека.

**Задачи:**

- выявление особенностей своих интересов и склонностей;
- соотнесение области своих интересов и склонностей с требованиями различных профессий;
- формирование адекватной самооценки для определения профессионально важных качеств.

**Оборудование:** листы бумаги, ручки, цветные карандаши, флипчарт, маркеры для флипчарта.

### Ход занятия:

#### 1. Приветствие «Рукопожатие»

Отставьте в сторону стулья и столы, чтобы участники могли свободно передвигаться по помещению. Предложите им свободно ходить по комнате и приветствовать каждого встречного рукопожатием. В это время они должны произнести только свое имя. Проследите за тем, чтобы все дети поздоровались со всеми. Действие повторяется, но теперь каждый должен назвать своего партнера по имени. Если кто-то не может вспомнить имени другого, тот подсказывает. Вы можете придать игре интересный дополнительный акцент, предложив группе образовать круг. Один из детей выходит на середину круга и обращается к кому-либо: «Костя, как меня зовут?» Тот, кто не может вспомнить имени, стоящего в центре, меняется с ним местами.

#### 2. Вводная часть.

*Для правильного выбора профессии необходимо знать или хотя бы представлять те требования, которые предъявляют к человеку различные профессии, а также знать свои индивидуально-психологические особенности, чтобы соотнести их с этими требованиями. Любая профессия предъявляет требования к интересам: в одних случаях это интерес к новому, в других — к практической деятельности, процессу труда или его результату.*

***Интерес** — это индивидуальная психологическая особенность человека, которая характеризуется избирательной направленностью к явлениям действительности. Проявляется интерес в положительной эмоциональной реакции и интеллектуальной познавательной активности. Только при наличии этих двух признаков можно считать, что у человека есть тот или иной интерес.*

*Значение интересов в жизни человека велико: они побуждают овладевать знаниями, расширять кругозор, помогают преодолевать трудности, препятствия, которые встречаются и в труде.*

*Интересы различаются по содержанию (например, музыкальные, технические и т. п.), по широте (широкие, т. е. разносторонние, или узкие, направленные только на один предмет или его сторону), по глубине (глубокие или поверхностные), по длительности (устойчивые и неустойчивые). Об устойчивости интересов судят по способности человека преодолевать трудности на пути удовлетворения этих интересов. Например, если ученик, увлекающийся физикой, посещающий физический кружок, поставлен перед необходимостью перевести очень интересную статью по проблемам физики с иностранного языка, которым он не владеет, соглашается это сделать и выполняет, то его интерес, безусловно, устойчивый.*

*Интересы могут переходить в склонности — стремление заниматься определенной деятельностью, жажду этой деятельности. Настоящая склонность обычно сочетает в себе устойчивый интерес к тем или иным явлениям действительности и устойчивое стремление самому действовать в этом направлении. Между интересами и склонностью много общего, но есть и различие. Можно, например, проявлять интерес к кинематографу: с удовольствием ходить каждый день в кинотеатр, читать книги по киноискусству, изучать биографии артистов, собирать их фотографии. Но самому при этом совершенно не стремиться к деятельности в области кино, т. е. не заниматься в кружке выразительного чтения, кукольном, фотокружке и т. п. Или мы знаем много любителей спорта, которые не пропускают ни одного спортивного состязания по телевизору или на стадионе, но не делают даже утренней гимнастики. Это именно те случаи, когда интерес есть, а склонность отсутствует. Интересы можно будет выразить формулой «хочу знать», а склонность — «хочу сделать».*

*Иногда мы спрашиваем: «Интересная книга?» или «Интересный кинофильм?» Однако эти вопросы бессмысленны, так как интерес — это не свойство вещи (книги, кинофильма и т.п.), а свойство личности. Одному человеку может показаться какая-то книга интересной, другому так себе, а третьему и вовсе неинтересной. Нет неинтересных предметов, а есть не заинтересовавшиеся ими люди. А интересы различных людей неодинаковы.*

*Конечно, профессию лучше выбирать в соответствии со своими устойчивыми интересами и склонностями. И только в том случае, когда с интересами связаны жизненные профессиональные планы, говорят о профессиональных интересах. Если человек выбирает профессию, которая ему не интересна, то он никогда не получит удовлетворения от своего труда и маловероятно, что будет успешен в профессиональной деятельности.*

### **3. Основная часть.**

#### **Упражнение «Мнения».**

Участники делятся на пары. 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 участник 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/флипчарте записываются 10-15 нравящихся участникам профессий. Педагог называет каждую из профессий и говорит: "Покажи, кто он?". Все показывают на того, кому больше всего подходит данная профессия.

## **4. Групповая дискуссия «Как управлять интересами и склонностями?»**

*Нет неинтересных или интересных дел. Одному человеку интересно строить, другому водить машину, третьему учить детей. То, что сегодня человеку неинтересно, завтра может захватить все его чувства и мысли.*

*Может ли сам человек управлять своими интересами и если да, то как это делать? Обратимся к эпизоду из хорошо известного романа М. Твена «Приключения Тома Сойера», когда главный герой был наказан за очередную провинность тетей Полли. И какой он нашел выход из положения? (Здесь этот отрывок приведен в сокращении.)*

«Том вышел на улицу с ведром известки и длинной кистью. Он окинул взглядом забор, и радость в одно мгновение улетела у него из души, и там воцарилась тоска. Тридцать ярдов деревянного забора в девять футов вышины! Жизнь показалась ему бессмыслицей, существование — тяжелою ношею... И вдруг в эту черную минуту отчаяния на Тома снизошло вдохновение! Именно вдохновение — блестящая, гениальная мысль.

Он взял кисть и спокойно принялся за работу. Вот вдали показался... тот самый мальчишка, насмешек которого он боялся больше всего.

— Что, брат, заставляют работать?

Том круто повернулся к нему:

— А, это ты Бен! Я и не заметил.

— Слушай-ка, я иду купаться... да, купаться! Небось и тебе хочется, а? Но тебе, конечно, нельзя, придется работать. Ну, конечно, еще бы!

Том посмотрел на него и сказал:

— Что ты называешь работой?

— А разве это не работа?

— Может, работа, а может, и нет. Я знаю только одно: Тому Сойеру она по душе... Разве мальчишкам каждый день достается белить заборы?... Из тысячи... даже, пожалуй, из двух тысяч мальчиков найдется только один, кто сумел бы выполнить это как следует...

— Я дам тебе все яблоко — все что осталось.

Том вручил ему кисть с видимой неохотой...

Если бы известка не кончилась, он разорил бы всех мальчиков этого города.

Сам того не ведая, он открыл великий закон, управляющий поступками людей, а именно: для того, чтобы взрослый или мальчик страстно захотел обладать какой-либо вещью, пусть эта вещь достанется ему возможно труднее».

(обсуждение отрывка участниками)

Конечно, дать однозначные рецепты, как делать скучную работу интересной, как управлять своими интересами и склонностями, невозможно. Но вот некоторые соображения на этот счет.

1. Препятствие, которое человек должен преодолеть для достижения цели, возбуждает, укрепляет интерес к ней. Однако это препятствие должно быть не очень большим и обязательно преодолимым.

2. Попробуем немного порассуждать. Что происходит, когда нам предстоит сесть за скучную работу? Мы заранее знаем, что она скучна, что ничего у нас не получится. Работа еще не началась, а уже скучно. Действует установка, как, например, в цирке: выходит клоун, он еще ничего не сказал, не сделал, а нам уже весело, мы смеемся. Мы заранее знаем, что будет весело, у нас установка на веселье. Однако установку можно изменить по собственной воле, потому что она поддается влиянию воображения, - это, кстати, доказано и учеными в опытах. Если бы мы могли вообразить, что будет интересно, мы внутренне настроились бы на интересную работу, а это как раз и нужно на первых порах! Вообразить! Задача сводится к тому, чтобы каким-то образом настроиться на интересное, привести себя в хорошее настроение. И эту задачу можно решить. Надо вспомнить, как вы ведете себя, когда приступаете к любимому занятию, и поступить точно так же.

3. Одной установки мало. Надо приложить чуть-чуть старания (после психологической подготовки сделать это легче) и выполнить работу более тщательно, чем всегда. Более внимательно, отдать ей больше времени. Не торопиться. Потому что тщательность — основной источник увлечения работой. Когда торопитесь, внимание распыляется: и работаете, и следите за временем. Но если внимание не сосредоточено полностью на работе, то неминуемо она окажется скучной, ибо интерес — это и есть сосредоточение внимания. Работать тщательно — значит заранее отвести на работу время с избытком и не торопиться, не выгадывать минуты.

4. Интерес сразу не сформируется, поэтому возникает вопрос: сколько же времени надо работать, следя за собой, тщательно и с психологической установкой на интерес? Теоретически даже единственный опыт останется в памяти человека, один поступок может стать основой полезной привычки. Но не всегда. Некоторые психологи на основании наблюдений утверждают, что для образования привычки нужно три недели, т. е. двадцать один день. Единого мнения на этот счет нет. Так сколько же дней надо продолжать опыт по формированию у себя интереса? Вернее всего, до первого успеха и дальше. Успех окрыляет человека и дает ему силы, ведет к увлечению.

Но что считать успехом? Успех — собственный наш интерес

*5. И последнее. Интересы и склонности проявляются и формируются только в деятельности, связанной с ними. Поэтому надо не ждать, когда проявится интерес или склонность, а активнее включаться в разнообразную деятельность. Именно такое поведение позволит вам выявить и сформировать интересы и склонности.*

*Если интересы и склонности к какой-то области знаний или практической деятельности связываются с жизненными планами, то они переходят в профессиональные. И это, конечно же, хорошо.*

### **5. Разминка «Шеренга»**

В течение всего упражнения участники не произносят ни слова. Ведущий просит участников встать со своих мест и построиться несколько раз по разным принципам:

1. По росту
2. По возрасту
3. По дате рождения, начиная с января
4. По длине волос
5. По оттенку волос (от светлого к темному)
6. По количеству предметов одежды

*Обсуждение:*

- как удалось, не разговаривая, прийти к согласию?
- как распределились роли в команде? Выявлен ли явный лидер?
- что в данном упражнении было сложнее всего?

### **6. Рефлексия**

*Сегодня мы изучали наши интересы и склонности. Как вы думаете:*

*1. По каким признакам судят о наличии интересов к определенной области у человека?*

*2. Как различаются интересы?*

*3. Что такое склонности и как они проявляются?*

*4. Может ли сам человек управлять своими интересами?*

*5. Какую роль играют интересы и склонности в выборе профессии?*

*6. Если человек занимается неинтересным делом, проигрывает не только он, но и общество в целом. Почему?*

*7. Вместо точек в нижеприведенном тексте вставьте пропущенные слова:*

*а) Применительно к выбору профессии интересы – это ... отношение к определенной области труда, стремление к ... и деятельности.*

*б) В том случае, когда с интересами связаны ... планы, говорят о профессиональных интересах.*

*в) Интерес – это не свойство вещи, а свойство ...*

*8. Подумайте, у кого из кратко описанных учащихся более ярко выражены склонности к практическому преобразованию окружающей общественной среды.*

*Ученик А. Проявляет повышенный интерес к событиям в стране и за рубежом. Много читает, хорошо играет в шахматы, и в летнем лагере был назначен старостой шахматного кружка. На занятиях кружка хорошо объясняет и показывает позиции, ведет учет посещаемости. Часто увлекается игрой сам. Работает в основном с теми, кто хорошо играет, а от непосед и шалунов старается отстраниться, избавиться.*

*Ученица Н. Хорошо учится, активна в учебе, в труде и спорте, в художественной самодеятельности, хотя ни в одном из этих видов деятельности не выделяется среди других. Н.— большой реалист. Когда на школьном совете обсуждали вопрос об организации комбината «Своими руками», она встала и минут пять, загибая пальцы, перечисляла, что нужно сделать. Когда же ей поручили организовать группу сильных мальчиков для переноски столов, а самый сильный из ребят отказался, Н., высказалась: «Сейчас соберу одних девчонок и ребят из младших классов, они посильнее некоторых, что с гантелями». Слово сработало.*

### **7. Ритуал прощания «Воспоминание»**

Все обучающиеся встают в круг и берутся за руки. Каждый участник по очереди заканчивает фразу: «Когда я буду вспоминать о сегодняшнем дне, то вспомню в первую очередь...».



## Занятие №4. «Способности и возможности»

**Цель:** Ознакомление с понятиями способности и возможностями. Обобщение полученных знаний о профессиях, соотнесение этих знаний со своими возможностями. Составление навигатора специальностей.

### **Задачи:**

- оценить степень развития способностей.
- научить анализировать свои возможности и способности.
- сформировать потребность в осознании и оценке качеств и возможностей своей личности.
- развитие мотивации к достижению жизненных целей.
- сформировать положительное отношение к себе как к профессионалу, выявить профессионально важные качества.

**Оборудование:** компьютер, проектор, колонки, презентация по ходу занятия, таблица для диагностики способностей и возможностей, карточки с разными согласными буквами, белые листы бумаги, ручки, таблица для навигатора специальностей, релаксационная аудиозапись.

### **Ход занятия:**

#### **1. Приветствие «Привет, сегодня замечательный день, потому, что...»**

Цель – создание благоприятного фона для работы.

Содержание: участникам предлагается продолжить фразу, обращаясь к каждому члену группы: «Привет, сегодня замечательный день, потому, что...».

#### **2. Вводная часть**

*Каждый человек от рождения имеет особенности строения тела, органов чувств и мозга. Эти особенности еще называют “задатками”, то есть заранее данными от природы качествами. К задаткам относят силу, уравновешенность и подвижность нервных процессов, скорость и точность реакции, врожденные особенности зрения и слуха. Хорошая память, внимание, ум одним даны от природы, другие развивают их упражнениями. Задатки — это наши возможности, которые в благоприятных условиях могут вырасти в способности, а могут погибнуть, как семена, упавшие на каменистую почву.*

*На основании одних и тех же задатков могут возникнуть различные способности. Способности - это индивидуально-психологические особенности человека. Способности бывают общими и специальными. Общие способности определяют уровень любой умственной деятельности и зависят от сформированности познавательных процессов — мышления, памяти, внимания. Чем выше общие способности, тем успешнее человек в любой деятельности. Способный человек, как правило, обладает целым букетом специальных способностей: математические, лингвистические (способность к изучению языков), музыкальные, физические, коммуникативные способности*

(умение общаться), организаторские способности, а также скорость реакции и устойчивость и распределение внимания.

Сейчас мы с вами определим уровень развития ваших как общих, так и специальных способностей.

### 3. Диагностика «Самооценка способностей»

Инструкция: Оцените степень развития у себя перечисленных ниже способностей, для этого рядом с каждым видом способностей проставьте соответствующие баллы:

- 1 – способности развиты недостаточно.
- 2 – способности развиты хуже, чем у большинства других людей.
- 3 – способности развиты так же, как и у большинства людей.
- 4 – способности развиты лучше, чем у большинства людей.
- 5 – способности развиты очень хорошо.

Способности	Баллы
общие способности (память, способность к обучению, и т.д.)	
математические способности	
лингвистические способности	
музыкальные способности	
физические способности	
коммуникативные способности (умение общаться)	
организаторские способности	
скорость реакции	
устойчивость и распределение внимания	
другие (укажите какие)	

Подумайте, кем бы Вы хотели работать \_\_\_\_\_

Какие из перечисленных выше способностей Вы считаете наиболее важными для Вашей будущей профессии, укажите их номера \_\_\_\_\_.

Обработка: подсчитывается средняя самооценка по всем видам способностей (общая), и отдельно по тем, которые наиболее важными для профессии (специальная). Если самооценка по важным для профессии способностям выше, чем по оставшимся, к общему среднему значению добавляется 1 балл.

*Подведение итогов диагностики.* Мини-рефлексия каждого ребенка по теме диагностики.

### 4. Разминка «Буквы и профессии»

К, Р, О, П (представитель команды вытягивает незаполненные карточки с заданием)

Задание: надо придумать профессии или специальности, начинающиеся на заданную букву. Если названная профессия или специальность вызывает сомнение, команда должна объяснить, чем занимается представитель данной профессии или специальности.

## **5. Основная часть**

*Играя, мы освежили свою память и вспомнили множество разнообразных профессий и специальностей. Возможно не обычных для нашего региона, но востребованных в стране и мире.*

### ***Индивидуальная работа «Рейтинг способностей и возможностей»***

*Давайте еще раз напомним друг другу, какими способностями и возможностями руководствуется человек, выбирая профессию.*

Ответы детей.

*А теперь составьте свой рейтинг этих способностей и возможностей от самых важных до самых незначительных. Т.е., то, что наиболее важно при выборе профессии, ставьте на 1 место, то, что менее – на второе, и т.д. Свой ответ аргументируйте. Подумайте, какие способности у вас развиты хорошо, а над какими нужно еще поработать, и что для этого нужно сделать. для достижения успехов в профессии.*

### ***Упражнение «Мои сильные стороны»***

Участникам предлагается написать на бумаге, какими сильными чертами характера они обладают для достижения успехов в той профессии, которую они определили. Очень хорошо будет, если ребята напишут, какие черты характера им нужно корректировать, чтобы быть успешными. Желающие могут зачитать, что у них получилось. Для обсуждения предлагаются следующие вопросы: насколько поиски были напряжёнными? Хотелось ли увидеть в себе что-то неприятное для самого себя? А исправить свои недостатки хочется?

### ***Работа в группах «Способности и возможности и профессия». Составление навигатора специальностей.***

*Ребята, мы с вами выяснили, что каждая профессия требует определенного набора способностей и возможностей, а также каждый человек должен обладать определенными чертами характера, которыми должен обладать представитель данной профессии.*

*Сейчас мы выясним качества, присущие тем профессиям, которые выбираете вы – будущие выпускники школы. (Выбираются профессии среди участников группы).*

*Дети по подгруппам определяют, какими способностями и возможностями должен быть наделен человек, который выбрал ту или иную профессию. Затем по окончанию работы групп, дети аргументируют свой ответ. Участники друг групп соглашаются или опровергают ту или иную выбранную возможность и способность.*

## Навигатор специальностей

Специальность			
Способности и возможности			

Общий подвывод: *Какая картина вырисовывается перед нами?*

*Казалось бы – такие разные профессии, а способности и возможности повторяются. Это значит, что кроме узкой специализации, человек должен быть всесторонне развитым.*

### **6. Разминка «Легкость»**

Необходимые материалы: релаксационная аудиозапись.

Ведущий предлагает сесть участникам удобно. Спину расслабить, опираться на спинку стула, руки лежат спокойно на коленях. Инструкция: *«Можно закрыть глаза. Теперь сделаем по 10 глубоких медленных вдохов и выдохов. Чтобы замедлить их, вдыхая, сосчитаем про себя до семи, а выдыхая до десяти. Можно и не считать. Как вам будет легче. Итак, начнем».* Включается музыка, участники выполняют упражнение. Теперь можно открыть глаза.

### **7. Рефлексия**

*Ребята, сегодня мы с вами определили, какие способности и возможности важны для выбора той или иной профессии, а также выяснили, какими способностями и возможностями обладаете вы. Нашли необходимые ресурсы для развития недостающих способностей.*

*Сейчас очень хочется, чтобы вы поделились своим мнением по поводу нашего мероприятия необычным способом. Каждому из вас предлагается закончить предложение «Сегодня я понял, что...». После предлагается похлопать всем.*

## Занятие №5. «Ошибки в выборе профессии»

**Цель:** Осознание привлекательности и непривлекательности сторон любой профессии, возможности ошибок и их последствий; знакомство с правилами выбора профессии. Анализ профориентационной инфографики и навигатора специальностей с точки зрения возможных последствий выбора профессий.

### **Задачи:**

- раскрыть возможные ошибки, которые наиболее часто допускаются при выборе профессии;
- научить правилам выбора профессии.
- сформировать способность анализировать плюсы и минусы профессии.
- развитие способности ответственного отношения к своему выбору.
- формирование адекватного отношения к профессии

**Оборудование:** компьютер, проектор, колонки, презентация по ходу занятия, текст притчи, карточки с профессиями, листы бумаги, ручки, релаксационная запись.

### **Ход занятия:**

#### **1. Приветствие**

Участники тренинга встают в круг. Кладут руки друг другу на плечи. Приветливо смотрят на друг друга и здороваются.

Далее участники садятся в круг. Каждому предлагается назвать профессию на первую букву имени участника.

Ведущий: *Ребята, как много профессий вы назвали. А как вы считаете, легко ли это выбирать профессию?* Ответы детей.

#### **2. Вводная часть**

##### ***Прочтение притчи.***

*Один человек как-то приехал в деревню. И вдруг увидел в курятнике орленка. Он, словно петух или курица, ходил вразвалочку и клевал зерна. Иногда его, будто цыпленка, долбали клювом петухи постарше, ничего не опасаясь.*

*Человек решил провести эксперимент. Взял орленка на руки, сказал:*

*- Ты же орел! Твое место в небе, ты должен летать!*

*Но орленок спрыгнул с его рук и заковылял обратно в курятник, клевать зерна.*

*На следующий день человек вновь взял орленка, отнес его на чердак, и вновь произнес:*

*- Ты же орел! Твое место в небе, ты должен летать!*

*А потом столкнул орленка вниз. Тот пролетел пару метров, но, оказавшись во дворе, опять потрусил в курятник.*

*На третий день человек взял орленка с собой в горы. Поднялся на самую высокую вершину и сказал:*

*- Ты же орел! Твое место в небе, ты должен летать!*

*На этот раз он постарался подкинуть орленка повыше. Тот испугался, ведь внизу была пропасть. Пришлось молодому орлу расправить крылья и полететь. Он поднимался все выше и выше. Далеко внизу остался и человек, и гора, и деревня, и курятник, и жившие там петухи с курами. Всего на секунду пожалел орел, что он все-таки научился летать, и вновь ему захотелось назад, в уютный курятник. Но тут его пронзила мысль, что его место - действительно в небе. И тогда он понял, что всегда будет вспоминать и свой курятник, и деревню, и этого человека. Но назад к ним не вернется уже никогда...*

Обсуждение с детьми притчи.

### **3. Разминка «Угадай профессию»**

Участникам раздаются карточки с указанной профессией. Показывать содержимое карточки нельзя. Необходимо изобразить профессию, указанную в карточке при помощи жестов и мимики, без слов. Команды должны угадать, какую профессию им демонстрируют.

Прилагаемый список профессий: Плотник, пилот, жонглер, штукатур, швея, врач, художник.

### **4. Основная часть**

*В начале нашего занятия мы обсудили притчу, и пришли к выводу, что при выборе профессии можно совершить ошибку. А как вы думаете почему?*

(ответы детей)

*Давайте с вами вместе перечислим основные ошибки при выборе профессии:*

#### **1. Не обязательно работать по специальности.**

*Еще недавно профессию выбирали один раз и на всю жизнь. Сейчас профессиональную деятельность меняют каждые 5–8 лет, переходя из одной сферы в другую. Но нужно помнить, что образование, которое ты получишь первым, наложит сильнейший отпечаток на твое мировоззрение. Выбирая вуз и специальность, следует думать о том, чем мы на самом деле планируем заниматься после получения диплома.*

#### **2. Престижная профессия – это круто.**

*Некоторые подходят к выбору профессии только с точки зрения престижности, забывая о таком критерии, как «важность для общества». В то же время профессии экономиста, водопроводчика и социального работника наделены одинаковым коэффициентом той самой важности. Нужно принимать во внимание престижность профессии только после учета собственных интересов и способностей. Иначе можно овладеть "модной", но не приносящей удовольствия специальностью. Будут ли престижные сейчас профессии таковыми через 10-15 лет?*

### **3. Уступать желаниям родителей.**

Часто родители, действуя из лучших побуждений, настаивают на выборе профессии, которой успешно занимаются несколько поколений родственников. Или предлагают специальность, о которой мечтали сами. Подумайте, хотите ли вы «носить не свою одежду»?

### **4. «За компанию».**

Профессия, которая подходит нашим друзьям, может быть противопоказана нам. Необходимо разобраться, что действительно интересно нам, а не друзьям.

### **5. Нравится человек – нравится профессия.**

Иногда значимые для нас люди заражают своей «влюбленностью» в профессию, и мы начинаем видеть ее их глазами. Необходимо абстрагироваться от личности рассказчика и изучить профессию самостоятельно.

### **6. Есть легкие профессии.**

Красивая внешняя сторона профессии не дает представления об огромных затратах труда. За легкостью, с которой актер создает образ, стоит напряженный, будничным труд. Тележурналисты тратят иногда несколько дней на поиск информации, чтобы подготовить 10-минутное сообщение.

### **7. Любимый школьный предмет = профессия.**

Например, человек любит иностранные языки. Профессий, где требуется знание языка, много (переводчик, экскурсовод, дипломат), но не всегда языковая подготовка является в них ключевой составляющей. Всегда нужно учитывать, какие реальные занятия и профессии стоят за предметом, который тебе нравится.

Каждую причину педагог-психолог обсуждает совместно с детьми.

### **5. Игра «Оптимисты и скептики».**

Каждая профессия имеет свои плюсы и минусы. Проанализируем профессии, записав в одну колонку их достоинства, а в другую — их недостатки.

Это задание ребята могут выполнять индивидуально или в командах у доски, разделенной на две части. Необходимо затронуть следующие вопросы: какое значение имеет эта профессия для общества? Какой труд в ней используется? Имеет ли профессия медицинские противопоказания? Какими качествами должен обладать профессионал? За каждую обоснованную характеристику команда получает один балл. Выигрывает команда, набравшая больше баллов.

Можно распределить любые три профессии по рядам, а «оптимистов» и «скептиков» — по вариантам. Ребята работают самостоятельно в течение 6–8 минут, а затем по очереди называют характеристики. В этом случае ученики, предложившие большее число аргументированных характеристик, поощряются оценкой.

*Обсуждение:*

Кто из вас хотел бы выбрать эту профессию? Чем она вас привлекает? Может ли одна и та же характеристика быть для одних людей преимуществом, а для других — недостатком? Изменилось ли ваше представление о профессиях, которые вы анализировали?

## **6. Упражнение «Мой выбор»**

Участникам предлагается прийти в магазин, но выбирать придется не предметы, а будущие профессии. Педагог-психолог будет продавцом, который записывает на карточках, по желанию каждого участника, его будущую социальную роль или профессию и отдает ее «покупателю». Разрешается выбрать несколько профессий. Когда все участники побывают в «Магазине», они объяснят свой выбор. Психолог спрашивает их: насколько этот выбор был сложен для них? По каким критериям выбиралась профессия: модно быть кем-то, большая зарплата, нравится специальность, желание родителей, хочется попробовать себя в этой деятельности, не хочется расставаться с другом, так как придется учиться в других городах?

## **7. Разминка «Порхание бабочки»**

Ведущий включает спокойную расслабляющую музыку и говорит: *«Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите легко и спокойно. Представьте себе, что вы находитесь на лугу в прекрасный летний день. Прямо перед собой вы видите великолепную бабочку, порхающую с цветка на цветок. Проследите за движениями ее крыльев. Движения ее крыльев легки и грациозны. Теперь пусть каждый вообразит, что он – бабочка, что у него красивые и большие крылья. Почувствуйте, как ваши крылья медленно и плавно движутся вверх и вниз. Наслаждайтесь ощущением медленного и плавного парения в воздухе. А теперь взгляните на пестрый луг, над которым вы летите. Посмотрите, сколько на нем ярких цветов. Найдите глазами самый красивый цветок и постепенно начинайте приближаться к нему. Теперь вы чувствуете аромат своего цветка. Медленно и плавно вы садитесь на мягкую пахучую середину цветка. Вдохните еще раз его аромат... и откройте глаза. Расскажите о своих ощущениях»*

## **8. Рефлексия**

Подведение итогов занятия. Актуализация основных ошибок при выборе профессии. Ответы детей на вопросы:

Что нового вы возьмете для себя из занятия?

Что вам мешало выполнять задания? Что помогало?

Что нового вы узнали про себя сегодня?





## Занятие №6. «Личный профессиональный план»

**Цель:** Обобщение и систематизация приобретённых знаний. Обучение правилам составления личного профессионального плана.

**Задачи:**

- способствовать формированию представления о жизненном и личном профессиональном плане;
- научить объективно осуществлять самоанализ уровня развития своих профессионально важных качеств (внутренних условий для достижения цели) и соотносить их с требованиями профессий, сфер трудовой деятельности к человеку.
- развивать умение анализировать этапы своего профессионального плана, выделять главное, обобщать и систематизировать.
- знакомство с критериями личного профессионального плана.
- актуализация планов детей на ближайшую перспективу.
- способствовать развитию интереса к выбору будущей профессии

**Оборудование:** компьютер, проектор, колонки, презентация по ходу занятия, схема личного профессионального плана, листы бумаги, ручки, маленькие зеркала.

### Ход занятия:

#### 1. Приветствие «Ассоциации»

Участникам предлагаются слова из профессиональной сферы (призвание, мастерство, профнепригодность, отпуск, переработка), на которые они должны по очереди называть свои ассоциации. Это могут быть совершенно разные слова. Например, цепочка ассоциаций может быть такой: профессия-газовщик-газпром-работа-зарплата-покупки-комфорт. Начинать игру нужно по очереди, по кругу.

*Обсуждение:* Как видоизменилось первоначальное слово? С чем это связано? Были ли ассоциации из одной тематики? В какой момент тема изменилась? Как вы думаете, почему?

#### 2. Вводная часть

*У каждого человека: и у взрослого, и у ребёнка – есть удивительная возможность – мечтать. Пока человек живёт, он всегда о чём-то мечтает. Иногда его мечты становятся явью, превращаясь в жизненные цели. Давайте представим себе нашу жизнь в виде лестницы, по которой мы идём вверх, в будущее, во взрослую жизнь. Ваше право – выбрать, какой будет ваша лестница, большая или маленькая, из каких ступенек она будет состоять. Вы можете считать, что каждая ступенька – это то, к чему вы стремитесь в вашей жизни. Давайте назовём эту лестницу “лестницей желаний”.*

*Поднимаясь по лестнице, мы не всегда идём уверенно, можем ошибаться, можем оступиться и даже упасть. В жизни тоже бывает всякое: нас сопровождают болезни, разочарования и даже потери. Ваш подъём зависит во многом от того, как вы будете вести себя по отношению к другим людям, которые идут вместе с вами по лестнице: будете толкаться, переступать через кого-то, пропускать вперёд, идти рядом.*

*Вы сейчас находитесь в такой ситуации, когда вам необходимо спланировать своё движение по лестнице жизни, найти свой жизненный путь. Однако не всем удастся достичь желаемых успехов. Одна из причин заключается в том, что план не всегда хорошо продуман, составлен без учета своих способностей и возможных препятствий.*

### **3. Упражнение: «Мои жизненные приоритеты»**

Обсуждение ситуации:

*В одной из стран жила одна старушка. Многие годы она ходила с палочкой по пляжу в разгар летнего сезона. Многие люди недоумевали и не понимали, что она ищет в песке, разгребая его палкой. Только спустя годы узнали, что в течение многих лет она ходила по пляжу с одной лишь целью – она собирала осколки битого стекла, чтобы взрослые и дети не поранились.*

*Многого ли достигла в жизни эта старушка?*

*Как вы думаете, каков был ее путь по лестнице жизни?*

*Каковы были ее жизненные ценности?*

Обсуждение ответов детей.

### **4. Разминка «Самая-самая»**

*А теперь давайте ответим на вопросы с элементами юмора.*

*Сейчас вам будут предлагаться некоторые необычные характеристики профессий, а вы должны по очереди называть те профессии, которые, по нашему мнению, в наибольшей степени соответствуют данной характеристике.*

Назовите профессии:

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

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

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

Самая волосатая (парикмахер...)

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

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

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

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

## 5. Основная часть

Профессиональный план – это представление человека о своём профессиональном будущем, поэтому его построение зависит от него самого, его опыта. Говоря о профессиональном плане, мы говорим о пути, имеющем протяжённость во времени.

Планирование обычно бывает: долгосрочное (на несколько десятилетий вперёд); на средний срок (несколько месяцев или лет) и краткосрочное (несколько дней, недель).

Планирование профессионального пути у человека чаще всего идёт как намётки основных вех. Причём эти вехи могут быть разные: временные (например, к 23 годам окончить институт и найти хорошую работу), событийные (стать менеджером) без чёткого указания возраста человека при совершении события.

Планируя свою профессиональную карьеру, необходимо проявить максимум самостоятельности. Ошибки, пока они только в планах, исправимы. У вас есть знания о себе и о мире профессий, ведь осознанным выбор человека может быть только тогда, когда учитываются все обстоятельства дела.

При составлении профессионального плана надо обдумать свою главную цель, полезно продумать реальные пути и средства достижения поставленной цели. Необходимо помнить, что в профессиональном плане всегда должен присутствовать и запасной вариант, ведь наша жизнь изменчива, и на пути к поставленной цели могут возникнуть неожиданные препятствия: неудача на ЕНТ, непредвиденное снижение спроса на избранную профессию, отсутствие материальных возможностей и многое другое.

Для планирования своего профессионального пути часто используется схема профессионального планирования:

### Схема личного профессионального плана

Критерий	Рефлексия
Главная цель – какую профессию выбираю	Чем буду заниматься, какой трудовой вклад внесу в общее дело, каким буду, где буду, на кого буду равняться, кем я буду, чего достигну.
Ближайшие задачи и более отдаленные цели	Первая проба сил, работа, чему и где учиться, перспективы повышения мастерства, профессионального роста
Пути и средства достижения ближайших целей	Изучение справочной литературы, беседы со специалистами, самообразование, поступление в определенное учебное заведение (ПТУ, колледж, ВУЗ курсы)
Внешние препятствия на пути достижения	Трудности, возможные препятствия, возможные противодействия тех или иных людей

цели	
Свои возможности для достижения цели	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.

## **6. Упражнение «Сочинение «Планы на жизнь – профессиональные планы»**

*Вам предстоит написать сочинение на тему «Планы на жизнь – профессиональные планы». Объем не имеет значения. Важно, чтобы писали вы о СВОИХ планах СВОЕЙ жизни, а не о чужой. Помощь и поддержка третьих лиц приветствуется, но не разрешайте им писать вместо вас. Задача эта вполне посильная - в своих раздаточных материалах вы найдете три очень разных примера сочинения на данную тему.*

## **7. Разминка «Волшебное зеркало»**

Необходимые материалы: маленькое зеркало

Ведущий предлагает участникам представить, что они на минутку могут заглянуть в свое будущее с помощью «волшебного зеркальца», в котором они смогут увидеть себя уже взрослыми в какой-либо социальной роли. Зеркало передается по кругу, и каждый говорит вслух, что он там «увидел». По окончании ребята делятся впечатлениями: насколько трудно им было представить себя взрослыми.

## **8. Рефлексия**

Обсуждение степени полезности и значимости занятия урока для формирования представлений о личном профессиональном плане. Ведущий предлагает каждому высказаться, что ему понравилось, а что нет. Рассказать какие трудности испытывали. После высказывания каждого участника все по команде ведущего аплодируют друг другу.

## Занятие №7. «Составление личного профессионально плана»

**Цель:** Обобщение знаний, полученных о профессиях своих личностных особенностей. Составлений плана личностного профессионального роста

### **Задачи:**

- способствовать развитию интереса к выбору будущей профессии
- научить составлять примерный личный профессиональный план
- способствовать осознанию собственных жизненных целей, ценностей.
- осознание перспектив профессионального роста, осознание жизненных и профессиональных целей
- осознание дальней перспективы, развитие самосознания.
- сформировать навыки целеполагания, осознание собственных профессиональных целей и условий их достижения, активизация жизненной позиции личности.

**Оборудование:** компьютер, проектор, презентация по ходу занятия, мяч, три листа ватмана (бумаги для флип-чарта), фломастеры, листы бумаги, ручки.

### **Ход занятия:**

#### **1. Приветствие «На что похоже мое настроение»**

Необходимые материалы: мяч.

*Прислушайтесь к себе. На какой цвет похоже ваше настроение?*

Упражнение выполняется в кругу, с мячиком. Ведущий бросает мяч участнику и спрашивает, на что похоже его настроение.

Варианты: на какую погоду, музыку, цветок, животное похоже ваше настроение?

#### **2. Вводная часть**

*Личный профессиональный план – обоснованное представление человека о своем желаемом профессиональном будущем и путях его достижения. Содержание профессионального плана для каждого человека будет индивидуальным, но есть основные пункты, которые обязательно должны присутствовать.*

*Давайте вспомним, какие это критерии? (Ответы детей)*

*Ребята, а как вы думаете, что влияет на успешность реализации профессионального плана?*

(определенность, ясность плана; полнота плана (когда учтены все необходимые факторы: направленность интересов, способности, состояние здоровья, уровень образования и т. д.); устойчивость плана (во времени, как уверенность в правильности выбора и помехоустойчивость в стремлении к его осуществлению); реалистичность плана (как опора на реальные социальные и психологические возможности реализации профессионального выбора); логическая обоснованность и внутренняя согласованность (как соотношение

возможностей человека с требованиями профессии); согласованность плана с потребностями рынка труда; мотивация на выполнение плана)

### **3. Разминка «Автобусная остановка»**

*Хочу задать вам вопрос: что делают люди, когда ждут автобуса на остановке? Думают. Разговаривают. Читают разные объявления на столбах, а некоторые даже еще и дописывают кое-что в эти объявления. Наша игра называется «Автобусная остановка», потому что мы сейчас будем делать похожие вещи.*

*Мы поделимся на три группы (самый простой способ рассчитаться на первый-второй-третий). Вы видите, что в разных концах комнаты висят листы с надписями: ЗНАТЬ; УМЕТЬ; ИСПЫТАТЬ. Каждая группа займет место возле отдельного листа и запишет в него все то, что вы ожидаете от этого тренинга. «Знать» — какие новые знания вы хотите получить. «Уметь» — какие навыки хотите освоить. «Испытать» — какой новый опыт, какие чувства хотите пережить.*

*Через некоторое время я подам сигнал, и это значит, что «пришел автобус» и группам нужно ехать на другую остановку. Двигаться будем по часовой стрелке.*

*Таким образом, каждая группа побывает возле каждого листа. Не нужно повторяться — прочитайте, что было создано до вас, и напишите что-нибудь новенькое.*

*Вместо обсуждения ведущему достаточно просто прочитать то, что написали участники, задавая уточняющие вопросы на понимание.*

### **4. Основная часть**

*Планирование жизни - это построение конкретного плана своей жизни на год, 3 года, 5 и 10 лет и далее, где ставятся высокие и воодушевляющие человека цели. Первым человеком, начавшим планировать свою жизнь (из известных людей), - был Бенджамин Франклин.*

*На предыдущих занятиях вы получили много информации, касающейся вашей профессии, мы проиграли с вами ситуации, в которых нужно было справиться с трудностями, провести самоанализ, поставить жизненные и профессиональные цели. Попробуйте теперь составить представление о своей будущей профессиональной деятельности на ближайшее и отдаленное будущее, так называемый личный профессиональный план.*

*Вам необходимо описать свои представления о близком и далеком будущем, о своей карьере, выделяя следующие моменты:*

- 1) Главная цель (кем вижу себя после окончания колледжа, каким хочу быть);*
- 2) Цепочка ближних и дальних конкретных целей;*
- 3) Пути и средства достижения ближних целей;*
- 4) Внешние условия достижения целей;*
- 5) Внутренние условия достижения целей (что зависит от меня);*

*б) Запасные варианты и пути их достижения.*

*После этого обсудите свои планы в парах.*

Общее обсуждение: Как вам кажется, реальны ли ваши планы, достижимы ли цели? Что можно делать уже сейчас, чтобы достичь целей?

### **5. Разминка**

*Сегодняшнее занятие мы закончим необычным письмом-пожеланием, которое каждый из вас напишет себе будущему. Сейчас вы в начале своего профессионального становления, но через пару лет многие из вас будут иметь реальный опыт работы, будут готовиться к поступлению в ВУЗ или колледж.*

*Что бы вы хотели пожелать себе?*

*Какими бы вы хотели видеть себя через пару лет?*

*Какой выйдет из вас профессионал?*

*Напишите пожелания на листочках и вложите их в конверты. Вы возьмете эти письма с собой и сможете прочитать их, когда будете заканчивать колледж или ВУЗ. Но это еще не все, на конверте обязательно должна быть марка, иначе ваше послание не придет к адресату. Марку вы должны сделать самостоятельно, отразите в своем рисунке ваши представления о профессии или о том, каким профессионалом вы будете.*

### **6. Рефлексия**

Осуждение занятия. Ответы детей на вопросы «Что удалось, что не удалось выполнить».

Актуализация «С каким настроением я пришел в начале занятия и с каким ухожу».



## Занятие №8. «Эмоциональное состояние и приемы саморегуляции»

**Цель:** актуализация опыта и знаний участников группы об эмоциональных проявлениях; развитие способностей саморегуляции; освоение способов саморегуляции

### **Задачи:**

- создание позитивного эмоционального фона в группе;
- тренировка умения конструктивно выражать свое эмоциональное состояние;
- обучение «открытому» выражению эмоций через «Я-высказывания».
- знакомство со способами снятия психоэмоционального напряжения и усталости;
- отработка навыков владения способами саморегуляции.

**Оборудование:** ватман (4 шт.), наборы цветных карандашей по количеству участников; бланк с таблицей «Обидные высказывания - Я-высказывания», ручки на количество участников, блистеры от киндеров-сюрпризов, полоски бумаги р-р 2\*15, бумажный стаканчик, газеты, карточки с названиями эмоций и объектов.

### **Ход занятия:**

#### **1. Приветствие «Броуновское движение»**

Поздороваться локтями, плечами, коленями, стопами по команде ведущего.

#### **2. Упражнение «Какого я цвета?»**

*Наше занятие мы начнем с небольшой разминки: подумав некоторое время, каждый скажите, какого вы сейчас цвета. Мы не говорим о цвете вашей одежды, о любимом цвете, а попробуем сказать об отражении вашего состояния в цвете... Расскажите, пожалуйста, о том, как изменялось ваше состояние, настроение в течение утренних часов с момента, как вы проснулись, и до того, как вы пришли сюда, — и с чем были связаны эти изменения. В заключение своего рассказа охарактеризуйте то состояние, в котором вы находитесь сейчас, и поясните, почему вы выбрали для его обозначения именно тот цвет, который вы назвали.*

Ведущий дает группе время на обдумывание цвета (1 мин), и по кругу предлагает каждому рассказать о цвете настроения, об изменениях цвета с утра до момента встречи и обозначении цвета «сейчас».

#### **3. Вводная часть**

*Ребята, вы когда-нибудь задавались вопросом, почему кто-то в состоянии говорить на публике, не нервничая, в то время как другого человека страх публичных выступлений выводит из строя? Почему есть люди, которые в*

*споре поддаются гневу и теряют контроль над собой, а другие остаются спокойными?*

*Что происходит, когда ваши эмоции выходят из-под контроля? Влияют ли они на нашу деятельность – учебную или профессиональную? (Участники предлагают свои варианты, ответы на вопрос).*

*На самом деле же, мы не можем контролировать само проявление эмоций. Не стоит пытаться это делать. Чему действительно стоит научиться, так это - осознать, принять и управлять эмоциями. Эмоции есть, потому что они имеют биологический смысл для нашего выживания. А какие эмоции вы знаете? (ответы участников)*

*Последние психологические исследования показывают, что существует только четыре вида основных эмоций, которые развиваются в другие, более сложные чувства: **гнев, страх, радость и печаль**. Базовыми считаются: радость (довольство), удивление, печаль (грусть), гнев (злость), отвращение, презрение, страх.*

*Есть две особенно коварные эмоции, которые постоянно вырываются из-под контроля человека. Как вы думаете, что это за эмоции? (ответы участников). Сегодня наше занятие посвящено гневу, который еще можно назвать раздражением, злостью, агрессией, и тревогой, нередко скрывающейся за волнением и страхом.*

*В жизни неизбежно случаются такие ситуации, к которым мы никогда не будем заранее готовы. Бывает так, что что-то пошло не так, и на самом деле очень трудно сохранить контроль над чувством страха или тревоги. А положительные эмоции обладают такой особенностью, что проходят гораздо быстрее, чем отрицательные. В одном исследовании бельгийского ученого Филиппа Вердуйн была выявлена самая долгоиграющая эмоция – печаль. Она длится в четыре раза дольше, чем радость! Что необходимо понять, всем нам действительно совершенно необходимо научиться управлять интенсивностью своих эмоций, чтобы дольше и больше радоваться и меньше печалиться и страдать.*

*Итак, мы сегодня познакомимся с проверенными временем и наукой техниками эмоционального контроля и саморегуляции, которые пригодятся, когда интенсивные переживания мешают вам сосредоточиться на учебе, в будущем на работе и на прочих важных делах. Но для начала вспомним, как выглядят наши эмоции.*

#### **4. Упражнение «Портрет эмоций»**

*Группа делится на 3-4 подгруппы, которые с помощью жеребьевки определяют, какую из базовых эмоций они будут рисовать. Портреты эмоций нужно будет создавать необычным способом – с помощью ассоциаций.*

*Игроки должны представить, как выглядели бы эмоции, если бы стали растением, животным, мебелью, едой, насекомым, одеждой, бытовой техникой или чем-то подобным. Возможно, с эмоцией проассоциируется что-то конкретное, а может быть, это будет несуществующий, фантазийный объект.*

Представители каждой команды вытаскивают из двух мешочков карточки: в одном – названия эмоций, во втором – названия различных объектов, с которыми предстоит эту эмоцию сравнить (Приложение 1). После того как команды нарисовали портреты, их представители рассказывают о том, почему изображение получилось именно таким.

### **5. Разминка «Замороженные»**

*Цель:* снятие чрезмерного эмоционального напряжения, поднятие настроения

Участники неподвижно сидят в кругу и изображают «замороженных» — людей без эмоций, не реагирующих ни на что происходящее вокруг (при этом закрывать или отводить глаза им нельзя, они должны смотреть вперед).

Ведущий (это может быть не только тренер) выходит в центр круга и пытается «разморозить» кого-нибудь из участников — стараясь своими жестами, мимикой, высказываниями вызвать у них какую-либо эмоциональную реакцию: ответную мимику или какое-нибудь движение тела. Для этого можно делать всё что угодно, кроме физического касания других участников и употребления в их адрес оскорбительных, нецензурных выражений. Кто «разморозился», т. е. допустил выразительную мимику или движение, выходит в центр и присоединяется к ведущему, теперь они пытаются активизировать других участников уже вдвоем. Каждый последующий «разморозившийся» тоже выходит к ним. Побеждает тот, кто дольше всего сможет сохранить невозмутимость.

*Смысл упражнения:* Тренировка навыков саморегуляции, эмоциональной устойчивости в ситуациях межличностного взаимодействия: умения контролировать выражение своих эмоций, сохранять невозмутимость даже в тех ситуациях, когда другие люди намеренно стремятся вывести человека из этого состояния.

#### *Обсуждение*

1. Что помогало вам не реагировать на происходящее вокруг, внутренне отгораживаться от других людей?

2. Какие способы саморегуляции использовали те участники, которым удалось дольше других сохранить невозмутимость?

3. А какие действия окружающих легче всего выводили из этого состояния?

4. В каких жизненных ситуациях может пригодиться умение сохранять спокойствие?

5. Какие эмоции вызывали у вас действия ведущего?

*Вывод:* Чтобы сохранять добрые отношения с людьми, необходимо с каждым из них взаимодействовать определенным образом, в зависимости от их индивидуальных особенностей.

### **6. Упражнение «Я – высказывания»**

Инструкция ведущего: *«Мы сейчас попробуем выстроить конструктивную коммуникацию с выражением своих эмоций.»*

*В табличке вам необходимо заменить Ты сообщения (левая колонка) на Я - высказывания (правая колонка)».*

Обидные высказывания (нарушение этики в коммуникации)	Я-высказывания (этичная, конструктивная коммуникация)
Это просто твой эгоизм!	Я последнее время не чувствую от тебя прежней заботы. С чем это связано?
Ты не в состоянии понять другого человека!	
Тебе все равно, что я думаю!	
...	
...	

Группе предлагается разделиться на пары. Одним предлагается составлять Ты-высказывания, а другие должны как можно быстрее заменить их на Я-сообщения. Потом пары меняются местами.

### **7. «Копилка обид»**

Инструкция ведущего: *«Ребята, давайте подумаем, чем чревато невозможность выразить негативные эмоции или их подавление в себе?»*

*Невыражение негативных эмоций — это самая тяжёлая ошибка, за которую мы расплачиваемся болезнями, наш организм реагирует на это. Причина этой ошибки иногда состоит в одностороннем понимании того, «что есть культурный-воспитанный-вежливый-цивилизованный, а также — сильный человек».*

*Что же делать с негативными эмоциями? Негативные эмоции нужно обязательно освещать ярким светом своего внимания.*

*Самый простой способ работы с эмоциями существует давно, он состоит из трёх ступенек:*

*Каждый раз выражайте поступающие сильные эмоции словами «Мне это нравится»/»Мне это не нравится»,*

*Каждый увиденный объект (событие), вызывающие эмоции, дробите на части и раскладывайте по полочкам: «вот это мне в нём - нравится, а вот это - не нравится»,*

*Учитесь расширять словарь описания своих эмоций: «это вызывает у меня животный страх, это - стыд, это - отчаяние, это - омерзение, это - негодование».*

*Что делать с «текущими» обидами, которые постоянно возникают в нашей повседневной жизни? Умение выразить обиду, досаду важно для самого*

*себя. Работают такие способы: записывать обиду, а потом рвать записку, мысленно отправлять обиду в небо (или пускать по ветру, воде), следя, как по мере удаления она становится все меньше и меньше.*

*Главное понять: бесплодность накопления обид, и жалости к самому себе как одной из самых плохих привычек».*

Подросткам предлагается сделать «копилку» из блистеров киндеров-сюрпризов, написать на листочках все обиды, которые они пережили до сегодняшнего дня, и поместить все обиды в «копилку обид». Копилку обид можно заклеить скотчем или дать название на усмотрение участника. После этого проводится обсуждение: что делать с этой копилкой. Каждый решает, что он будет делать с «копилкой обид». Психолог поддерживает каждое предложение из озвученных, это в знак новой жизни – жизни без обид.

## **8. Отработка навыков самоконтроля.**

*Бывают в жизни такие ситуации, которые заставляют нас находиться в состоянии длительного напряжения, вызывающие сильный стресс. Это такие жизненные периоды, когда мы вынуждены жить в режиме хронической «перегрузки», на пределе своих функциональных возможностей: например, спортсмен во время соревнований, обучающийся во время экзаменов, контрольных работ и др.*

*Предлагаю выполнить следующее упражнение:*

### **Упражнение «Стаканчик»**

*Цель:* моделирование эмоционально значимой стрессовой ситуации, выявление типичных реакций на стрессовые ситуации.

Ведущий ставит на ладонь бумажный стаканчик и говорит участникам группы следующее *«Представьте, что этот стаканчик – сосуд для самых ваших сокровенных чувств, желаний и мыслей (пауза). В него вы можете мысленно положить то, что для вас действительно важно и ценно (пауза), это и есть то, что вы любите и чем очень дорожите».* На протяжении нескольких минут в комнате царит молчание, и в неожиданный момент ведущий сминает этот стаканчик.

*Смысл упражнения:* Пережить состояние стресса, сохранить самочувствие

*Обсуждение*

1. Что вы почувствовали? Ваше состояние сейчас какое?
2. Когда возникают такие же чувства?
3. Кто ими управляет?
4. Куда они деваются потом?

*Вывод:* То, что вы сейчас пережили - это реальный стресс, это реальное напряжение, и то, как вы это пережили, и есть ваша настоящая реакция на стресс, реакция на проблемы, которые возникают у вас, в том числе и в общении с другими людьми.

*Теперь давайте подумаем, как можно снять возникшее напряжение и беспокойство после перенесенного стресса?*

(ответы участников группы)

Возможные варианты:

1. Узнать все, что возможно о том, что произошло.
2. Отвлечься от происходящего (не застревать в стрессовой ситуации).
3. Подготовить себя и к успеху, и к неудаче.
4. Иметь запасной план – прекрасный способ уменьшить стресс.
5. Снизить важность события.
6. Расслабиться
7. Мыслить позитивно (посмеяться или найти что-то полезное в случившемся)
8. Выплеснуть накопившуюся негативную энергию наружу каким-то образом (помыть посуду, поиграть в футбол, побить «грушу» (подушку) и др. способом)

*Я предлагаю вам в подобных случаях выполнять следующие упражнения. Давайте их сделаем.*

### ***Упражнение «Старая газета»***

Взять старую газету или ненужную бумагу и разорвать её в течение 1 минуты на мелкие части и выбросить в урну.

*Смысл упражнения:* Вместе с бумагой уходит и накопившаяся негативная энергия, и человек получает облегчение.

*Обсуждение*

1. Какие эмоции сопровождали ваши действия?
2. Получили ли вы какое-то облегчение?

### ***Упражнение «Ладони»***

Соедините ладони перед собой и давите одной рукой на другую в течение 1-2 минут.

*Смысл упражнения:* Напрягая мышцы рук, мы снимаем накопившуюся злость или раздражение.

*Обсуждение*

1. Какие ощущения в вашем теле появились?
2. Действительно ли физическая нагрузка снимает нервно-мышечное напряжение?
3. В чем психологический смысл физкультурных занятий?

*Вывод:* Мышечное напряжение возникает в результате постоянного контроля эмоций. Жизнь так устроена, что мы должны часто сдерживать свои мысли и чувства. Из-за этого контроля психическая энергия, не нашедшая выхода в словах или действиях, задерживается в разных отделах тела, создавая напряжение в мышцах. Сильно напрягая мышцы рук, мы освобождаемся от излишнего нервно-мышечного напряжения, негативные эмоции постепенно уходят.

### ***Упражнение «Пушинка»***

Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10-15 см висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, что пушинка не должна колыхаться.

*Смысл упражнения:* Успокоиться, принять информацию, как обычную для себя.

*Обсуждение*

1. Как вы себя ощущали?
2. Удалось ли вам успокоиться?

*Вывод:* Регулируя процесс дыхания, можно расслабиться и сохранить спокойствие.

## **9. Упражнение: Комплимент.**

Цель: передать переживаемые позитивные эмоции и способствовать созданию хорошей атмосферы.

Участники по кругу говорят соседу комплименты. Собеседник должен показать свою радость и принять их. Важное условие: комплименты должны быть искренними. По цепочке пока не замкнется круг.

*Обсуждение.*

- Понравились ли Вам комплименты?
- Как Вы себя чувствовали при получении комплиментов?

## **10. Разминка «Массаж по кругу»**

Все участники становятся в круг так, чтобы получился замкнутый паровозик, кладут руки на плечи впереди стоящего и, начиная движения по кругу, мнут друг другу плечи, имитируя движения массажа.

## **11. Рефлексия**

*Сегодня мы вспомнили о том, какие бывают эмоции, для чего нам нужна каждая из них. В жизни каждого человека важны как позитивные, так и негативные эмоции. Чтобы негативные эмоции не брали над нами верх, мы попробовали некоторые способы саморегуляции в различных жизненных ситуациях. Это дыхательная гимнастика, управление мышечным тонусом, самопрограммирование и др. Всё это можно использовать для того, чтобы сохранять спокойствие в кризисных ситуациях вашей жизни.*

1. Какое упражнение из предложенных вам больше понравилось и почему?
2. Как менялось ваше эмоциональное состояние?
3. Какие положительные изменения происходили бы в вашей жизни, если бы вы овладели такими навыками?

Придумайте свои упражнения для снятия излишней эмоциональной нагрузки, которые помогут вам сохранять спокойствие в любой жизненной ситуации. Это будет ваш индивидуальный стиль саморегуляции.

## **12. Ритуал прощания**

*Предлагаю закончить наше занятие таким упражнением.*

Группа держит друг друга за руки. Каждый 1 раз сжимает руку своего соседа справа. Сжатые руки – сигнал, который мы будем использовать в игре. Игра начинается, когда ведущий пожмет руку своего соседа. Когда он почувствует пожатие, он должен передать его направо своему соседу. Так рукопожатие происходит слева направо по кругу, пока не вернется к ведущему.

Приложение

<b>РАДОСТЬ</b>	<b>ПЕЧАЛЬ</b>	<b>СТРАХ</b>
<b>СТЫД</b>	<b>ГНЕВ</b>	<b>ПРЕЗРЕНИЕ</b>
<b>ИНТЕРЕС</b>	<b>ОТВРАЩЕНИЕ</b>	<b>УДИВЛЕНИЕ</b>
<b>Растение</b>	<b>Еда</b>	<b>Бытовая техника</b>
<b>Животное</b>	<b>Одежда</b>	<b>Фантастический объект</b>
<b>Мебель</b>	<b>Насекомое</b>	



## **Занятие №9. «Навыки самопрезентации»**

**Цель:** освоить навыки самопрезентации, а также выявить причины возникновения неуверенности при самопрезентации.

**Задачи:**

- освоение навыков успешной самопрезентации;
- формирования позитивного имиджа в сфере общения;
- развитие уверенности в себе;
- осмысление основных барьеров осуществления публичного и социального взаимодействия;
- отработка навыков демонстрации своих лучших качеств собеседнику, выгодных для вас (в данный момент времени);
- овладение навыками эффективного слушания, вербального и невербального общения.

**Оборудование:** мяч, карточки с именами сказочных персонажей и названиями профессий, листы бумаги, ручки, флипчарт, бумага для флипчарта, фломастеры.

### **Ход занятия:**

#### **1. «Приветствие на сегодняшний день»**

Высказывания друг другу пожелания на сегодняшний день. Пожелание должно быть коротким – желательно в одно слово. Необходимо бросить мяч тому, кому адресуется пожелание. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему пожелания на сегодняшний день. Постараться никого не пропустить.

#### **2. Вводная часть**

Самопрезентация — это умение продемонстрировать собеседнику качества, наиболее выгодные для вас в данный момент. Например, вы устраиваетесь на работу, у вас есть опыт и знания в какой-то области, но нет требуемого образования. Вероятно, вы слегка преувеличите свои достоинства, убеждая руководителя, что больше подходите для работы в данной должности, чем претенденты, имеющие соответствующее образование. Однако если кто-то заявит, что он, например, доктор наук, каковым на самом деле не является, то это уже афера, к искусству самопрезентации не имеющая никакого отношения.

Самопрезентация есть средство формирования образа «Я». Она, как бы, исходит из социальных стандартов, которые формируются в обществе. Это разграничение реального и идеального образа, создание модели поведения, которая на данный момент соответствует исполняемой роли, имиджу, социально приемлемой модели.

Самопрезентация складывается из трех составляющих:

- тот, кто самопрезентуется;

- тот, кому самопрезентуются;
- то, что самопрезентуется.

Эти три составляющих объединяет цель, которую хочет достичь субъект самопрезентации. Второй участник часто воспринимается как объект, на которого можно оказывать воздействие. Дополнительным фактором может выступать окружающая среда, которая задает правила коммуникации.

Сейчас навыки самопрезентации востребованы в различных сферах жизни. Освоение навыков самопрезентации – это путь к саморазвитию. Свой стиль самопрезентации — это тот ключ, который позволит получить человеческое признание. Совершенствуя свой стиль общения, установления контакта, проявляющийся в осанке, мимике и жестах, манере говорить, человек создаст свой уникальный имидж. А он позволит каждому добиваться поставленных целей.

Сегодня наше занятие посвящено тем основным навыкам и приемам, которые помогут вам проводить успешную самопрезентацию.

### **3. Разминка: «Сказочная самопрезентация»**

Цель: показать участникам, что, используя навыки самопрезентации и абстрагируясь от своих собственных моделей поведения, можно быть очень успешным в самопрезентации.

Инструкция: каждый участник получает карточку с персонажем. Необходимо выбрать должность, на которую персонаж претендует, и устроить самопрезентацию от имени этого персонажа. Время подготовки – 5 минут. Остальные участники из хода самопрезентации должны угадать, что же это за персонаж.

Сказочные персонажи: Колобок, Баба-Яга, Золушка, Крокодил Гена, Кощей Бессмертный, Алеша Попович (богатырь), Красная шапочка, Нюша («Смешарики»), Заяц (из «Ну, погоди!»), Мышка Джерри («Том и Джерри»), Дюймовочка, Винни-Пух, Буратино, Белоснежка («Белоснежка и семь гномов»), Почтальон Печкин («Трое из Простоквашино»), Кот в сапогах.

Профессии: Стюард/стюардесса (на самолете), Уборщик/уборщица, Продавец-консультант, Официант/официантка, Директор магазина (продуктового), Менеджер по кредитованию (когда товар не могут купить сразу, а берут в кредит под % или в рассрочку), Персональный тренер (в качалке), Врач-хирург, Бухгалтер, Ветеринар, Журналист (ка), Массажист, Повар, Педагог (преподаватель) в школе, Стоматолог, Юрист (адвокат).

*Вопросы для обсуждения после завершения:*

Легко ли было выбирать должности для персонажей?

Легко ли было их представлять?

### **4. Упражнение «Карусель».**

Цель: освоение умений адекватной коммуникации, отработка эффективных средств общения.

Процедура проведения: Группа делится пополам, образуя два круга: внешний и внутренний. Участники внешнего круга движутся по часовой стрелке, а внутреннего – против часовой стрелки. По сигналу руководителя участники останавливаются и поворачиваются лицом к соответствующему партнеру в другом круге. Во внутреннем круге участники играют роли продавцов, старающихся что-то продать предполагаемым покупателям из внешнего круга. Далее движение продолжается. Через три минуты участники прекращают игру и делятся впечатлениями.

*Вопросы для обсуждения после завершения:*

Какие чувства испытывали участники, когда выступали в роли продавца и покупателя?

Насколько убедительными были продавцы?

Что мешало успешной продаже?

## **5. Мозговой штурм «План самопрезентации»**

*Самопрезентация - это демонстрация собственных достоинств перед аудиторией, создание положительного образа в ее глазах. Чтобы представить себя в лучшем свете, нужно составить подробный план презентации. Экспромты могут себе позволить только профессиональные ораторы, которые имеют многолетний опыт подобных «выступлений». Для тех, кто пробует себя презентовать впервые, нужен план.*

*Каждый его пункт — это шаг к успеху в завоевании слушателей/зрителей. Чтобы правильно подготовиться к этому испытанию, необходимо изучить свою аудиторию. Подобрать «ключик» к этому замку поможет информация о тех людях, для которых вы и создаете свой образ. Одни и те же факты два разных человека могут воспринимать по-разному. К примеру, информацию о том, что вы предпочитаете гибкий график и работаете по велению вдохновения, креативщики примут на «ура». Консерваторы посчитают это признаком лени, недисциплинированности и несерьезного отношения к работе.*

*Сейчас вам необходимо разбиться на 3 группы и обсудить, каким должен быть план самопрезентации и почему. Для удобства фиксируйте результат обсуждения на листах.*

*(работа в мини-группах, представление и обсуждение результатов)*

*Все ваши варианты плана абсолютно верны. Вообще существует сотни образцов самопрезентации, но почти каждый из них составлен примерно по одному и тому же плану. Примерный черновик плана должен состоять из следующих пунктов:*

*1. Приветствие. Вы ведь вежливый человек, поэтому в первую очередь нужно поздороваться и представиться, чтобы аудитория знала, кого слушает. Уместно будет кратко упомянуть о том, что для вас важно их внимание. Это станет первым плюсом к вашему образу, который слушатели добавят неосознанно. Если говорить о значимости их внимания слишком много, то эффект будет противоположный.*

2. Коротко рассказать о себе, как о личности и специалисте в той или иной профессии. Не углубляйтесь в собственную биографию. Смешные случаи из детства интересны только вашим родителям и близким родственникам, здесь это будет неуместно и скучно. Нужно указать дату рождения и информацию об образовании. Коротко рассказать о том, какой путь вам пришлось пройти, чтобы оказаться там, где вы находитесь сейчас.

3. Теперь наступает пора основной части выступления — короткого рассказа о собственном развитии и росте в рамках специальности. Нужно осветить только самые значимые этапы, когда вы повышали свой профессионализм. Здесь можно упомянуть о достижениях, наградах и поощрениях, которые вы получали. Не стоит переходить на хвастливый тон. Это вызовет негативную реакцию у аудитории. Поменьше восхвалений, побольше сухих фактов.

4. Рассказать о том, какие перспективы вас ждут, если вы не сбавите заданный темп. Личная эффективность потенциального работника — это одна из основных составляющих реализации его возможностей. Если человек не верит в себя и свои силы, то и добиться многого у него не получится. Рассказывать о том, как вы будете сворачивать горы, не следует, как и проявлять неуверенность. Нужно найти золотую середину.

5. Поблагодарите аудиторию за внимание и потраченное время, попрощайтесь с ней. Вы должны быть вежливым в любом случае. Даже если вам показалось, что завоевать доверие слушателей не получилось, нужно сохранить лицо до тех пор, пока вы не покинете место собственной презентации. Это может стать плюсом к вашим достоинствам в глазах аудитории.

## **6. Мини-лекция «Вербальные и невербальные средства общения»**

Средства самопрезентации — это самые обыкновенные качества общения, которые потенциально присутствуют у каждого человека; из них складываются конкретные навыки и умения, обеспечивающие успешность взаимопонимания и взаимодействия с людьми (Бороздина, 2006).

В соответствии с каналами, через которые может осуществляться общение, выделяют вербальные (словесные) и невербальные (несловесные) средства самопрезентации, имея в виду вербальное и невербальное поведение, реакции, сигналы, стимулы (Пиз, 1992; Лабунская, 1986).

В предыдущих упражнениях мы попробовали проводить игровую самопрезентацию с помощью преимущественно вербальных средств. Однако, считается, что создание образа другого человека менее чем на 10% строится на том, что он говорит. Основная информация «считывается» с невербальных составляющих общения, к которым относятся: тембр голоса и интонация, диаметр зрачка, пространство, разделяющее говорящих, жесты, телодвижения, осанка, одежда, направление взгляда, символы статуса, выражение лица, улыбка, смех.

*Именно поэтому сейчас мы попробуем изучить именно невербальные средства общения.*

### **7. Упражнение «Говорящее тело»**

Участники сидят в кругу. Каждый из них получает написанное на листке бумаги задание изобразить позу человека в какой-то ситуации. Задания не оглашаются для всех. Участники продумывают и показывают с помощью невербального поведения (без слов) обозначенную в задании позу тела, другие участники должны определить, что именно показывает участник.

- Изобразите позу человека, читающего увлекательный роман.
- Изобразите позу человека, читающего сложный учебник.
- Изобразите позу человека, читающего юмористический журнал.
- Изобразите позу человека, пишущего письмо другу.
- Изобразите позу человека, ждущего вызова в кабинет стоматолога.
- Изобразите позу человека, сдающего государственный экзамен в ВУЗе.
- Изобразите позу человека, стоящего долгое время в очереди.
- Изобразите позу человека, выигравшего в лотерею.
- Человек читает (любовную записку, учебник, неприятное сообщение).
- Человек пишет письмо (любимой, другу, врагу).

### **8. Упражнение «Инсценировка песни».**

Участники разделяются на две-три команды, и каждая получает задание подготовить и затем показать инсценировку какой-либо известной песни. Остальные участники должны угадать эту песню. Инсценировка происходит без слов. На подготовку каждой команде дается 10-15 минут. После подготовки каждая команда по очереди показывает свою инсценировку.

*Обсуждение.*

Кому удалось донести смысл песни? За счет чего? Кому не удалось? Почему? Какие были трудности при передаче и расшифровке информации? Какая команда лучше справилась с заданием? Почему? Как происходит передача информации в жизни? А получение ее? Замечаем ли мы сигналы жестов, мимики? Насколько часто в жизни мы пользуемся этими каналами передачи информации?

### **9. Упражнение «Картина»**

Группа выстраивается в линию. Первый игрок приглашается к флипчарту, где прикреплен лист бумаги. Рядом фломастеры. Ему предстоит начать рисовать картину. Ведущий сообщает, какой предмет необходимо изобразить (остальные не слышат задания), далее первый рисует один из элементов.

Приглашается второй игрок. Первый объясняет мимикой и жестами, что необходимо изобразить и встает в другую линию. И т.д., пока все не примут участия в рисовании картины.

*Обсуждение*

Сложно ли было объяснять только с помощью мимики и жестов?

Не было ли желания использовать еще и речь?

### **10. Разминка «Мокрая собака»**

Ведущий предлагает участникам образовать круг и представить следующее: «Вы мокрая собака, вышедшая из воды. Сейчас стряхните воду с головы, теперь с правой лапки, с левой, с задних лапок, по всему телу». Упражнение можно повторить несколько раз.

### **11. Рефлексия.**

*Сегодня мы изучили основы самопрезентации, влияние на нее вербальных и невербальных средств общения. Эти навыки будут полезны при сдаче экзаменов и просто в общении, особенно при знакомстве с новыми людьми.*

1. Какое упражнение из предложенных вам больше понравилось и почему?

2. Испытывали ли вы трудности при выполнении упражнений? Какие?

В течении многих занятий мы изучали мир профессий: какие они бывают, какие есть требования к овладению ними; составили карту профессий. Вы изучили свои склонности и интересы, научились составлять личный профессиональный план и самопрезентацию. Следующее занятие будет завершающим, на котором вы представите свой выбор профессии. Вашим домашним заданием будет продумать свою самопрезентацию на тему «Я выбираю профессию»: выберите ту профессию, которая вам интересна, специальность, на которую планируете поступать. Подготовьте презентацию вашего выбора на 4-5 минут

### **12. Ритуал прощания**

Участники уходят по очереди. Уходящий должен обойти всех, включая ведущего, пожать руку каждому и посмотреть в глаза. Сделать это надо молча, но со значением.

## Занятие №10. «Я выбираю профессию»

**Цель:** презентация обучающимися своего профессионального выбора.

**Задачи:**

- закрепление навыков самопрезентации;
- актуализация профессионального самоопределения.

**Оборудование:** листы с именами парных персонажей, булавки, мяч.

### Ход занятия:

#### 1. Ритуал приветствия

Участники садятся в круг и по очереди приветствуют друг друга, обязательно подчеркивая индивидуальность партнера, например: «Я рад тебя видеть, и хочу сказать, что ты выглядишь великолепно» или «Привет, ты, как всегда, энергичен и весел». Можно вспомнить ту индивидуальную черту человека, которую он сам выделил при первом знакомстве. Можно обращаться не только к конкретному человеку, но и ко всем сразу. Во время этой психологической разминки группа должна настроиться на доверительный стиль общения, продемонстрировать свое доброе отношение друг к другу. Ведущему следует обратить внимание на способы установления контактов и в завершение упражнения разобрать типичные ошибки, допущенные участниками, а также продемонстрировать наиболее продуктивные способы приветствий.

#### 2. Вводная часть

*Сегодня наше занятие будет целиком посвящено вашим презентациям выбора профессии. Я прошу всех участников группы внимательно слушать выступающих, чтобы потом дать обратную связь: как прошла презентация, что помогло выступающему, а что мешало. Но начнем мы с меня, как с ведущего этой группы.*

Презентация ведущего группы. Обсуждение.

#### 3. Основная часть.

Презентации профессионального выбора участников группы. Обсуждения.

После каждой пятой презентации проводятся разминки:

##### «Слово на С»

Участники делятся на 3 команды. В течение 30 секунд каждой команде необходимо найти и запомнить как можно больше предметов в комнате на букву «С». По истечении 30 секунд каждая команда по очереди озвучивает свой предмет. Побеждает та команда, которая запомнила больше предметов.

##### «Фрукты»

Ведущий просит рассчитаться на «яблоко», «апельсин» и «персик». Далее, когда он называет слово «яблоки» — все «яблоки» встают и меняются местами, тоже самое «апельсинами» и «персиками». Когда ведущий говорит «фруктовый

салат», все встают и меняются местами. После этого участники остаются сидеть на новых местах.

#### **4. Разминка "Найди пару"**

Каждому участнику при помощи булавки прикрепляется на спину лист бумаги. На листе имя сказочного героя или литературного персонажа, имеющего свою пару. Например: Крокодил Гена и Чебурашка, Ильф и Петров и т.д.

Каждый участник должен отыскать свою «вторую половину», опрашивая группу. При этом запрещается задавать прямые вопросы типа: «Что у меня написано на листе?». Отвечать на вопросы можно только словами «да» и «нет». Участники расходятся по комнате и беседуют друг с другом.

На упражнение отводится 10-15 минут.

#### **5. Рефлексия «Ассоциации»**

Участникам предлагается подумать и высказаться. На что похож сегодняшний день, проведенное мероприятие, занятие и т.д. Сделать это можно в кругу, передавая право голоса друг другу с помощью мяча.

#### **6. Ритуал прощания.**

Участники уходят по очереди. Каждый из них прощается с остальными каким-нибудь оригинальным способом, который до этого никто не использовал: скажет что-нибудь особенное, пошлет воздушный поцелуй, сделает книксен и т.д.