

«СЧАСТЛИВОГО ПУТИ»

Занятие с элементами тренинга для старшеклассников

Секисова Анастасия Сергеевна
Педагог-психолог
СОШ № 50 ОАО «РЖД»
пгт. Ерофей Павлович,
Амурская область

Цель: формирование готовности старшеклассников к самоанализу и профессиональному самоопределению за счет активизации психологических ресурсов.

Задачи:

- актуализация процесса профессионального самоопределения,
- расширение границ восприятия самого себя и других людей,
- побуждение потребности в самосовершенствовании.

Материалы: мяч, спокойная музыка, чистые листы бумаги, ручки, список качеств человека по числу участников.

Участники: учащиеся 11 класса.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Приветствие.

Психолог: Здравствуйте ребята. Сегодня на нашем занятии мы будем работать в режиме тренинга. Тренинг это форма специально организованной деятельности общения, обучающее и развивающее воздействие которого основано на активных методах групповой работы. Но у тренинга есть и свои правила, основные из них, это:

- внимательно слушаю других и не перебиваю
- говорю только о себе, о своих чувствах и мыслях
- не рассказываю другим и не обсуждаю поведение остальных участников

Для того, чтобы наше занятие было эффективным, давайте поприветствуем друг друга.

Упражнение «Доброе тепло»

Встаньте в круг, и нежно возьмитесь за руки. Вправо пойдет «тепло», то есть я легонько пожму своему соседу справа руку, он следующему и так далее, пока тепло не вернется обратно ко мне. Давайте попробуем.

А теперь повторим тоже самое задание, но с закрытыми глазами. Посмотрим, как наша группа дружно работает.

Спасибо! Можете занять свои места.

Основной этап.

Психолог: Сегодня я предлагаю вам задуматься о своем профессиональном определении, осознать свои ожидания и отношение к

профессиональной карьере, а так же получить навыки преодоления препятствий на пути к достижению цели.

Ну что же, предлагаю каждому рассказать немного о себе, для того чтобы лучше узнать друг друга.

Упражнение «Самопрезентация»

Участники сидят полукругом, ведущий предлагает, передавая мяч, представиться по имени и назвать будущую профессию, и сказать о самом нелюбимом и самом любимом деле в жизни.

Психолог: Ребята обратите внимание на то, что у каждого из вас есть свои пристрастия. И то, что больше всего привлекает одного, для другого возможно, нечто чуждое.

Так как у каждого из вас есть свои планы на будущее, определены цели, я предлагаю вам немного помечтать.

Упражнение «Мечты»

Все, сидя по кругу, закрывают глаза и пытаются, прислушиваясь к своим желаниям, представить свое профессиональное будущее, положение в обществе, ближайшее окружение. Дается 1-2 минуты. Включается тихая, приятная музыка.

Психолог: Поделитесь, пожалуйста, своими планами, впечатлениями.

Итак, у каждого из вас есть мечта, цель, которую надо достичь. Но чтобы добиться всего задуманного, необходимо получить профессиональное образование.

Ролевая игра «Приемная комиссия»

Все вы скоро будете куда-то поступать – в училище, техникум, вуз или оформляться на работу. Давайте пофантазируем и представим, что для поступления не нужно сдавать никаких экзаменов, а достаточно пройти собеседование с приемной комиссией, которая решит, зачислять вас или не зачислять. Приемная комиссия будет состоять из пяти человек. Остальные будут пытаться пройти собеседование. Посмотрим, многим ли удастся поступить? Поступающий называет учебное заведение (предприятие), в котором он собирается учиться (работать). На подготовку дается 5 минут, звучит музыка.

Участникам приемной комиссии дается лист бумаги и ручка, для записи вопросов поступающим.

Обсуждается поведение и беседа поступающего с комиссией, а также действия членов комиссии.

Какие были впечатления, эмоции?

Как вы себя чувствовали в роли поступающего?

Какие возникли затруднения?

Легко ли было комиссии задавать вопросы и получать на них достоверные ответы?

Заключительный этап.

Психолог: Каждый из вас после окончания школы отправится в дальний путь по дороге жизни, путь профессионального становления. Но любая профессиональная деятельность отбирает людей, обладающих набором качеств, необходимых для успешности этой деятельности. Для того чтобы ваш путь профессионального становления был более успешен давайте выполним следующее упражнение.

Упражнение «Счастливого пути»

Сейчас я предлагаю вам из предложенного списка качеств человека (*Приложение 1*) выбрать 3 качества, черты характера свойственные вам, которые помогут осуществить мечту, добиться поставленной цели, и 3 которые могут помешать.

Психолог: Спасибо за искренность и открытость! Как вы видите, у каждого из вас есть положительные качества, которые нужно проявлять и пользоваться ими для достижения поставленных целей, а так же есть качества, которые надо стараться искоренить, чтобы они вам не мешали. И помните, чтобы добиться чего-то нужно прежде всего работать над собой.

Упражнение «Клубок проблем»

Участники встают близко друг к другу, образуя тесный круг, и протягивают руки к середине круга. По команде ведущего все одновременно берутся за руки. При этом нельзя брать за руки тех, кто стоит рядом. После того как, ведущий убедится, что все руки соединены попарно, он предлагает участникам группы «распутаться», не разнимая рук. Во время выполнения упражнения в группе может возникнуть идея невозможности решения поставленной задачи. В этом случае ведущий объясняет, что задача решаемая, распутаться можно всегда.

Упражнение может завершиться одним из трех вариантов:

1. Все участники окажутся в одном кругу (При этом кто-то может стоять лицом в круг, а кто-то спиной. Это неважно. Главное, чтобы все последовательно образовали круг)
2. Участники группы образуют два или более независимых кругов.
3. Участники группы образуют круги, которые соединены друг с другом, как звенья в цепочке.

Психолог: Ребята, сейчас перед вами была некая проблема, которую вы пытались решить и даже начали думать, что она неразрешима. С такими

проблемами каждый из нас иногда сталкивается. Надо иметь терпение, приложить соответствующие умственные усилия, и тогда найдется способ преодолеть любые препятствия. В данном случае все участники попробовали и победили, справившись с запутанным заданием.

Спасибо вам за то, что принимали активное участие в тренинге. Выбирая профессию, безусловно, важно ориентироваться на ее популярность и востребованность на рынке труда, на зарплату и карьерные перспективы. ***Но все же главное – чтобы работа приносила радость.*** Не стоит выбирать пусть и очень перспективную профессию экономиста, если у вас в дневнике двойка по алгебре, или идти в сферу продаж, будучи застенчивым человеком. **Профессий много, и всегда можно найти ту, что подойдет именно вам.**

Я желаю вам смелости и терпения! Счастливого профессионального пути!

КАЧЕСТВА ЧЕЛОВЕКА

| | |
|-------------------------------------------|--------------------------------------|
| <i>Аккуратность</i> | <i>Небрежность</i> |
| <i>Воспитанность</i> | <i>Невежество</i> |
| <i>Жизнерадостность (оптимизм)</i> | <i>Уныние (пессимизм)</i> |
| <i>Исполнительность</i> | <i>Безответственность</i> |
| <i>Независимость (самостоятельность)</i> | <i>Зависимость (инфантильность)</i> |
| <i>Твердость (решительность)</i> | <i>Мягкость (нерешительность)</i> |
| <i>Искренность</i> | <i>Лживость</i> |
| <i>Чуткость</i> | <i>Безразличие</i> |
| <i>Смелость</i> | <i>Боязливость</i> |
| <i>Организованность</i> | <i>Несобранность</i> |
| <i>Коммуникабельность (общительность)</i> | <i>Неразговорчивость</i> |
| <i>Активность (деятельность)</i> | <i>Пассивность (бездеятельность)</i> |
| <i>Непринужденность (раскованность)</i> | <i>Скованность (зажатость)</i> |
| <i>Целеустремленность</i> | <i>Импульсивность</i> |