

Шкала 6. Брехня

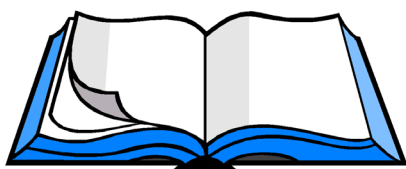
У разі відповіді «так» на питання 32, 48, 80 зараховується 2 бали;

У разі відповіді «ні» на питання 16, 64, 83, 86 зараховується 2 бали.

3.2. Професійне самовизначення школярів (автор: Гончарова Н.О.)

<https://doi.org/10.33989/pnpu.1213.c4115>

У цьому підрозділі Ви:



– ознайомитесь з поняттям «професійного самовизначення» як процесом професійного вибору;

– навчитесь розрізняти критерії та показники готовності до професійного самовизначення;

– будете класифікувати професії за предметом, знаряддями та умовами праці;

– дізнаєтесь про можливі помилки щодо проблеми професійного самовизначення;

– спробуєте за допомогою профконсультативного тренінгу пізнати самих себе, визначити формулу майбутньої професійної діяльності та обрати професію, узгоджуючи власні психологічні особливості з вимогами майбутньої професії.

*Якщо людина не знає, до якого порту вона пливе,
жоден вітер не буде їй попутним.*

Сенека

Самовизначення – процес і результат вибору особистістю своєї позиції, завдань і засобів самореалізації в конкретних обставинах життя; основний механізм набуття та виявлення людиною свободи.

Професійне самовизначення – визначення себе відносно вироблених у суспільстві й свідомо прийнятих людиною критеріїв професіоналізму.

Професійне самовизначення – процес формування особистістю свого відношення до професійно-трудового середовища й спосіб її самореалізації. Професійне самовизначення передбачає вибір кар'єри, сфери прикладання сил та особистих можливостей.

Професійне самовизначення – складний, перманентний процес професійного вибору. Це процес самопізнання та об'єктивної оцінки школярами власних індивідуальних особливостей, зіставлення своїх професійно важливих якостей і



можливостей з вимогами, необхідними для оволодіння конкретною професією. В основі правильного професійного самовизначення лежить протиріччя між прагненням молоді людини до самостійності й неготовністю школяра до здійснення обґрунтованого вибору професії.

Професійне самовизначення – процес, який охоплює весь період професійної діяльності особистості: від виникнення професійних намірів до виходу з трудової діяльності.

Здатність до професійного самовизначення особистості – інтегрована властивість особистості, що включає знання про себе, професії, працю, уміння співвідносити свої індивідуальні можливості з вимогами обраної професії та приймати самостійне, усвідомлене рішення про певний вибір. Здатність особистості до адекватного вибору професії.

Розрізняють критерії та показники готовності учнів до професійного самовизначення як ознаки рівня розвитку здатності учнів свідомо обирати професію. Для вибору професії учням необхідні чіткі уявлення про їхні здібності, уміння, інтереси, цілі, можливості, стан здоров'я; знання вимог та умов досягнення успіху; переваги та недоліки, потреби та перспективи на ринку праці (табл. 3.2.1).

Таблиця 3.2.1 – Критерії та показники готовності школярів до професійного самовизначення (за Н. В. Жемерою)

Блоки стратегії фахового самовизначення	Критерії	Показники результативності
<i>Освіта і самоосвіта</i>	Когнітивний	<ol style="list-style-type: none"> 1. Знання про професії. 2. Знання про обрану професію (зміст, вимоги до людини, потреба в ній на ринку праці). 3. Знання про свої якості, важливі для професії (самооцінка можливостей, індивідуальних якостей, умінь: загально трудових, спеціальних, комунікативних, організаторських, творчих). 4. Знання про варіативні шляхи професійного самовизначення (початкове рішення, наявність орієнтованої програми дій, додатковий варіант рішення, самостійність моніторингу і корекції).
<i>Самопізнання</i>	Мотиваційно-ціннісний	<ol style="list-style-type: none"> 1. Позитивне ставлення до професійної кар'єри (соціальна значущість, престиж, матеріальна і особистісна цінність). 2. Адекватне ставлення до себе як суб'єкта професійного самовизначення (самостійність, впевненість у собі, позитивна «Я-концепція», прагнення до подолання труднощів). 3. Творче ставлення до діяльності, що сприяє професійному самовизначенню. 4. Оцінювання своїх дій на різних етапах діяльності, оцінювання оригінальних варіантів рішень, їхніх позитивних та негативних сторін.

<i>Самореалізація</i>	Діяльнісно-практичний	1. Здатність до самореалізації. 2. Орієнтація на творчість (креативність), творче самовираження, оригінальність, прагнення до освоєння нових технологій, засобів діяльності. 3. Здатність знайти професіоналів-консультантів, помічників (серед педагогів, психологів, батьків, знайомих, друзів та ін.). 4. Здатність до самовдосконалення (самоаналізу, самоосвіти, саморегуляції).
-----------------------	-----------------------	--

Для вибору професії учням необхідні знання про світ професій. Ознайомитися з професіями за типами можна за допомогою класифікації професій, тобто розподілу професій на групи для більш зручного ознайомлення і вивчення. Можливі різноманітні групування за рівнем відповідної класифікації, за подібністю психологічних вимог та за іншими ознаками. У практиці широко використовується класифікація за провідним предметом праці. За цією класифікацією професії об'єднуються у п'ять груп: «людини-людина», «людина-техніка», «людина-знакова система», «людина-художній образ», «людина-природа» (табл. 3.2.2).

**Таблиця 3.2.2 – Класифікації типів професій
(за Є. О. Клімовим)**

Типи професій	Вид діяльності	Предмет праці
<i>Людина-людина</i>	Виховання, навчання, управління, медичне, побутове, правове, інформаційне обслуговування	Людина, групи людей, колектив, військові підрозділи, шкільні та навчальні класи, групи дитсадків
<i>Людина-техніка</i>	Створення, монтаж, складання, експлуатація, управління, ремонт	Машини, механізм, агрегати, технічні системи, об'єкти, транспортні засоби

<i>Людина-природа</i>	Вивчення, дослідження, добування, вирощування, догляд, профілактика захворювань	Об'єкти живої та неживої природи, земля, атмосфера, корисні копалини, рослини, тварини, біологічні процеси
<i>Людина-знакова система</i>	Обчислення, підрахунки, виконання креслень, схем, переклади текстів з однієї мови на іншу, упорядкування, збирання, аналіз та зберігання інформації, ведення записів	Тексти, цифри, формули, мови, коди, умовні позначення, поняття, звукові сигнали, креслення, карти, схеми
<i>Людина-художній образ</i>	Художнє відображення дійсності, проектування, моделювання, відтворення, створення образів, виготовлення художніх виробів, копіювання	Художній образ, музика, предмети образотворчого мистецтва, скульптура, літературні твори, технічна естетика, витвори прикладного мистецтва

Розрізняють також певні класи професій, які співвідносяться з типами професій. А саме створюють уявлення про бажане майбутнє: розпізнавати, перетворювати, придумувати; що й лежить в основі класифікації професій за характером цілей (за Є. О. Клімовим). Він виділяє гностичні (Г), перетворюючі (П) та пошукові (П) класи професій (табл. 3.2.3).

Таблиця 3.2.3 – Співвідношення типів і класів професій

Тип професій	Класи професій		
	гностичні (розпізнавати, розділяти, оцінювати, перевіряти)	перетворюючі (перетворювати, обробляти, організовувати, переміщувати)	пошукові (придумувати, винаходити, конструювати)
<i>Людина-людина</i>	Соціолог, судмедексперт	Учитель, екскурсовод	Вихователь

Людина-художній образ	Музикознавець, мистецтвознавець	Квітникар-декоратор, дизайнер	Композитор
Людина-знакова система	Коректор типографії	Машиніста-стенограф, бухгалтер	Програміст, математик
Людина-техніка	Пірометрист	Токар, слюсар	Розкрійник верху взуття
Людина-природа	Дегустатор чаю	Агроном із захисту рослин	Біолог-дослідник

За ознакою основних знарядь і засобів праці в межах кожного класу можуть (але не завжди) виділятися такі чотири відділи професій: професії ручної праці (**Р**); використання машин з ручним керуванням (**М**); професії, які пов'язані із використанням автоматизованих і автоматичних систем (**А**); професії, що пов'язані з домінуванням функціональних засобів праці (**Ф**). За умовами праці професії також поділяються на чотири групи: праця в умовах звичайного побутового мікроклімату (**П**); праця на відкритому повітрі (**В**); праця в незвичайних умовах (**Н**); праця з підвищеною моральною відповідальністю за здоров'я і життя людей (**М**) (табл. 3.2.4).

Таблиця 3.2.4 – Класифікація професій за знаряддями та умовами праці з прикладами

Ознаки класифікації	Види класифікацій	Приклади професій			
		(Р) – ручна праця	(М) – використання машин	(А) – автоматизовані системи	(Ф) – функціональні засоби праці
Знаряддя праці	Відділи професій (приклади)	(художник-живописець, реставратор)	(токаря, водія)	(інженера, технолога)	(співака, актора)
Умови праці	Групи професій (приклади)	(побутовий мікроклімат (лаборант))	(відкрите повітря (агроном, інспектор ДАІ))	(незвичайні умови (водолаз, пожежник))	(підвищена моральна відповідальність (вихователь, слідчий))

Професійне самовизначення у певній галузі діяльності передбачає врахування здібностей, інтересів та нахилів школярів.

Здібності – це такі індивідуально-психологічні особливості, які допомагають досягати успіху у конкретній діяльності, але не зводяться до знань та навичок. Вони дають можливість досягнення високого рівня майстерності у тій чи іншій справі.

Розрізняють загальні та спеціальні здібності.

Загальні здібності необхідні для широкого кола занять. До них відносяться такі якості, як працездатність, уважність, цілеспрямованість, кмітливість тощо. Ці якості важливі у всіх видах діяльності.

Спеціальні здібності – це якості, що забезпечують успіх у вузькому колі видів діяльності. До таких належать, наприклад, зорова пам'ять, розуміння людей, музикальний слух. Успішна професійна діяльність можлива тільки при сполученні загальних та спеціальних здібностей (*табл. 3.2.5*).

Таблиця 3.2.5 – Види здібностей та їх основні властивості

Здібності	Основні властивості здібностей
<i>Літературні</i>	Творча уява і мислення, розвинена мова, естетичні почуття, відчуття мови.
<i>Художні</i>	Творча уява і мислення, зорова пам'ять (їх розвиненість), розвиток естетичних почуттів, що виявляються в емоційному ставленні до сприйнятого, вольові якості, які дозволяють здійснювати задуми в житті.
<i>Математичні</i>	Гнучкість розумових процесів, уміння узагальнювати, легкість переходу від прямого ходу думок до зворотного, розвинене логічне мислення.
<i>Педагогічні</i>	Спостережливість, любов до дітей, потреба в передачі знань, педагогічний такт.
<i>Організаторські</i>	Розуміння психології людини, комунікабельність, уміння розподіляти роботу між людьми, критичне ставлення до власних дій.
<i>Технічні</i>	Успішне засвоєння фізики, хімії, математики, креслення, інтерес до техніки, технічної творчості, прагнення працювати на машинах, з інструментом.

Характер професійного самовизначення здебільшого обумовлюється інтересами, захопленнями і нахилами людини. Будь-яка професія висуває вимоги до інтересів людини.

Інтерес – це індивідуальна психологічна особливість людини, яка характеризується вибірковою спрямованістю до явищ дійсності. Інтерес проявляється у позитивній емоційній реакції та інтелектуальній пізнавальній активності. Інтереси можуть переходити у нахили.

Нахили – це прагнення займатися тією чи іншою діяльністю. Професію краще обирати відповідно до своїх стійких інтересів та схильностей. І тільки у тих випадках, коли з інтересами пов'язані життєві професійні плани, говорять про професійні інтереси.

Тому, *професійний інтерес* – це емоційно забарвлене позитивне ставлення людини до певного виду професійної діяльності. *Інтерес* – це раціональна пізнавальна зацікавленість. *Нахили* – це дієва, практична модальність, схильність до чогось, що реалізується у конкретній справі і до чого є здібності (нахили = інтереси + здібності до певного заняття). Інтерес – це «хочу», здібність – це «вмію», а нахил – це «хочу робити».

Можна запропонувати також таблицю класифікації інтересів (табл. 3.2.6).

Таблиця 3.2.6 – Види інтересів та їх класифікаційні ознаки

Класифікація ознак	Види інтересів
<i>Характер змісту</i>	Суспільно-політичні, пізнавальні, спортивні, ігрові, естетичні, професійно-трудова тощо.
<i>Обсяг</i>	Вузькі (одиничний інтерес), широкі (до багатьох галузей пізнання, пов'язані з навчанням різних предметів, з процесом навчання в цілому).
<i>Глибина</i>	Глибокі, поверхові.
<i>Стійкість</i>	Стійкі (тривалий інтерес), нестійкі (нетривалий інтерес).
<i>Характер прояву</i>	Опосередковані (спрямовані на процес діяльності або її результат), безпосередні (прямо спрямовані на певну діяльність).
<i>Рівень дієвості і сили</i>	Активні, пасивні.

Виникнення професійного самовизначення охоплює увесь період навчання дитини в школі і складається з таких етапів:

– *первинний вибір професії* (характерний для учнів молодшого шкільного віку), для якого характерні диференційовані уявлення про світ професій, ситуативні уявлення про внутрішні ресурси, необхідні для певної діяльності, нестійкість професійних намірів. На цьому етапі ще не виникає запитань про зміст професії та умови роботи;

– *етап професійного самовизначення* (старший шкільний вік) – виникнення і формування професійних намірів та первинне орієнтування в різних сферах праці;

– *професійне навчання* – здійснюється після отримання шкільної освіти для освоєння обраної професії;

– *професійна адаптація* – формування індивідуального стилю діяльності, переважання системи виробничих та соціальних відносин;

– *самореалізація в праці* – виконання або невиконання очікувань, пов'язаних з професійною працею.

Особливої актуальності питання професійного самовизначення набуває у підлітковому та юнацькому віці.

Основними факторами професійного самовизначення є:

– позиція родини;

– позиція однолітків;

– позиція шкільного педагогічного колективу;

– особисті професійні та життєві плани;

– здібності та їх прояви;

– орієнтація на суспільне визнання;

– поінформованість про ті або інші професійні діяльності.

Не кожній людині вдається зробити правильний вибір професії. Щоб не виникло труднощів, перешкод, протидій тих чи інших людей при виборі професії, тобі допоможуть декілька наших підказок. Вони допоможуть усунути можливі помилки щодо проблеми професійного самовизначення:

– **невміння/небажання розібратися у своїх особистих якостях** (нахилах, здібностях, мотивах). Розібратися у собі вам допоможуть профконсультанти, батьки, вчителі, друзі,

психологічні тести, статті та публікації на тему популярної психології. Але необхідно мати на увазі, що серед них багато непрофесійних, так що відносьтесь критично як до результатів тестів, так і до написаного у психологічних книгах;

– **незнання/недооцінювання своїх фізичних особливостей, суттєвих при виборі професії.** Існують професії, які можуть бути вам протипоказані, так як вони можуть погіршити стан вашого здоров'я;

– **захоплення тільки зовнішньою чи якою-небудь окремою стороною професії.** За легкістю, з якою актор створює на сцені образ, стоїть наполеглива щоденна праця. А журналісти не завжди виступають у телепередачах. Частіше вони опрацьовують велику кількість інформації, архівів, розмовляють з десятками людей, перед тим як підготувати 10-хвилинне повідомлення, яке до того ж озвучить хтось інший (диктор на телебаченні);

– **ототожнення шкільного навчального предмету з професією чи погане розрізнення цих понять.** При виборі професії потрібно враховувати, які реальні заняття і професії за цим предметом стоять. Професій існує набагато більше, ніж шкільних предметів. Професії зазвичай можуть бути асоційовані з декількома шкільними предметами;

– **перенесення ставлення до людини, представника тієї чи іншої професії, на саму професію.** Не слід вибирати професію тільки тому, що подобається чи не подобається людина, яка займається даним видом діяльності. Особливо небезпечно захоплення викладачем. Часто здійснюється помилка, коли намагаються отримати професію кумира – спортсмена, політика, журналіста, артиста;

– **застаріле уявлення про зміст і характер праці у сфері матеріального виробництва.** У всі професії, найперше у робітничі, впроваджується складна та цікава техніка, нові технології, підвищується культура праці. Комп'ютер впроваджується у всі сфери діяльності;

– **вибір професії під впливом друзів (за компанію).** Професію ми вибираємо за своїм «смаком» і «розміром» так само, як одяг і взуття. Порівняйте себе з друзями, а не сліпо повторюйте.

Намагайтеся помітити, чим ви відрізняєтесь від друзів і в чому ваша схожість. Це допоможе зрозуміти, що якщо хтось хоче бути пожежником (а він людина, яка любить ризикувати), вам ця професія може не підійти (ви дуже обережні, розсудливі);

– **стереотипи про престижність професії.** Деякі важливі для суспільства професії вважають негідними, непrestiжними (наприклад, сміттяр). Економіст чи психолог не більш корисний для суспільства, ніж хімік чи слюсар. Престижність професії має враховуватися, але після врахування ваших інтересів, нахилів і здібностей. Інакше будете володіти «модною» спеціальністю, яка не приносить задоволення, чи виявитесь непридатним до виконання основних робітничих функцій;

– **відсутність знань про вимоги, які висуває професія до особистості;**

– **орієнтація відразу на професії вищої кваліфікації** (вчений, космонавт, дипломат, пілот, військовий стратег та ін.) і нехтування деякими важливими для народного господарства професіями;

– **фатальність вибору.** У будь-якій сфері діяльності відбуваються зміни занять, посад в міру зростання кваліфікації людини. При цьому найбільшого успіху досягає той, хто добре пройшов початкові ступені. Проаналізуйте ситуацію на ринку праці. З кожним роком з'являються нові професії. Доведеться регулярно підвищувати кваліфікацію, освоювати суміжні спеціальності. **Не бійтеся, що вибір професії фатальним чином визначить вашу долю.** Зміна вибору, освоєння нової спеціальності зробить вас цінним спеціалістом, незамінним у міждисциплінарних галузях діяльності. Перша професія, навіть якщо ви потім передумаєте і знайдете щось більш привабливе, знадобиться у непередбачуваних ситуаціях;

– **незнання основних дій, операцій та їх порядку при вирішенні,** обміркуванні завдання при виборі професії. Розробіть для себе власний план-список необхідних для вибору професії дій. До нього можуть бути включені: аналіз пропозицій на ринку освіти, аналіз попиту на ринку праці, об'єктивна оцінка своїх

здібностей, нахилів, знань тощо. Визначте, що необхідно знати, співставити, порівняти, зважити, обираючи професію.

Отже, професійне самовизначення особистості пов'язане не стільки з життєвим досвідом, скільки з її уявленням про майбутнє. Важливим показником професійної перспективи, її реалістичності виступає зв'язок життєвих і професійних очікувань, ціннісних орієнтацій і життєвої мети з професійними планами, здатність пов'язати їх з актуальною життєвою ситуацією.

ОСНОВИ ВИБОРУ ПРОФЕСІЇ: КОНСУЛЬТАТИВНИЙ ТРЕНІНГ

Розділ 1. «ПІЗНАЙ СЕБЕ»

*Моє власне «Я»
має бути таким самим об'єктом моєї любові,
як і інша людина.*
Е. Фромм



Даний розділ спрямований на усвідомлення учнями своїх психологічних особливостей (інтересів, здібностей, нахилів та намірів) і оптимізації ставлення до себе. Він містить вправи, орієнтовані на зосередження уваги на власній особистості, на своїх уявленнях про самого себе.

Тема: «ВНУТРІШНІЙ СВІТ ЛЮДИНИ І СИСТЕМА УЯВЛЕНЬ ПРО СЕБЕ»

1. Вправа «ПРЕЗЕНТАЦІЯ»

Мета: познайомити учасників групи між собою; створити сприятливі умови для роботи; запобігти звичному ставленню учасників один до одного (час – 50 хвилин).

Інструкція: «Попереду нас чекає велика спільна робота, тому потрібно познайомитися і запам'ятати імена один одного. Вам надається можливість, зазвичай неприпустима в реальному житті, – вибрати собі ім'я: можна залишити своє, власне; взяти

ігрове; ім'я свого знайомого, реального політичного діяча або літературного героя. Надається повна свобода вибору. У вас є тридцять секунд для того, щоб обрати для себе ігрове ім'я. Потім кожний учасник має оформити візитку і вказати в ній своє тренінгове ім'я. Усі інші члени групи і керівник протягом всього тренінгу будуть звертатися до вас тільки за цим ім'ям. Час на оформлення візиток – п'ять хвилин.

Потім, знайшовши собі партнера, ви повинні підготуватися до представлення його всій групі. Головна мета – підкреслити індивідуальність свого партнера, розповісти про нього так, щоб усі інші учасники відразу його запам'ятали. Ми об'єднаємося у велике коло, і ви по черзі будете розповідати про свого партнера, підкреслюючи його особливості (звички, особистісні якості, уміння, особливості характеру)».

Для кожного, хто сприймає висловлювання від учасників групи, бажано їх запам'ятати чи хоча б відтворити свої враження від знайомства. Завершують вправу обговоренням емоційних станів і переживань, які виникли під час її проведення.

2. Вправа з м'ячем «НАС З ТОБОЮ ПОЄДНУЄ ...», «МЕНІ В ТОБІ ПОДОБАЄТЬСЯ ...»

Мета: розширити досвід переживання почуття близькості з іншими людьми, навички прийняття інших людей, почуття власної значущості; розвивати уміння надавати та приймати позитивні знаки уваги.

Інструкція: «У ході цієї вправи нам потрібно буде кидати один одному м'яч та говорити фразу, яка починається зі слів «Мені в тобі подобається ...». Через 5-10 хвилин інструкція продовжується. «А тепер ми робитимемо те саме, тільки фраза буде розпочинатися зі слів «Нас з тобою поєднує ...».

Обговорення: яку частину вправи було виконувати легше? Чому? Як ви сприймали позитивні прояви поваги своїх товаришів? Чи сприймалося це як прийняття вас іншою людиною, як емоційна підтримка? Що ви відчували в ході виконання цієї вправи? Що відчуваєте зараз?

3. Групова дискусія «УЯВЛЕННЯ ПРО СЕБЕ»

Мета: подальше формування групової динаміки; закріплення позитивної мотивації до процесу самопізнання в системі співвіднесення себе з іншими; формування потреби у поглибленому пізнанні власної Я-концепції (час – 45 хвилин).

Учасникам роздають аркуші паперу. Вони обирають собі місця в кімнаті. Далі кожен отримує завдання: написати на аркуші паперу 8-10 речень про себе (водночас не вказуючи на легко впізнавальні зовнішні ознаки). Після закінчення роботи аркуші здають ведучому, а учасники знову сідають у коло. Ведучий зачитує описи, не називаючи прізвищ.

Завдання учасникам: упізнати, кому з групи належить кожна зачитана характеристика.

Дискусія за вправою: у кого співпало уявлення про себе з думкою оточуючих, у кого – ні і в чому причина неспівпадання.

Тема: «САМОПІЗНАННЯ»

1. Гра «МІЙ ПОРТРЕТ ОЧИМА ГРУПИ»

Мета: дати змогу відчувати на собі ефект дій з боку інших учасників групи, оцінити ознаки цих дій через відреагування та зворотній зв'язок (час – 20 хвилин).

Інструкція: «Чи є серед вас бажаючий отримати свій психологічний портрет? І не просто словесний портрет з переліком позитивних і негативних сторін, а реальне зображення на папері». Визначившись із бажаючим, якому пропонується зайняти «гарячий стілець», робота продовжується таким чином. Усі інші учасники групи стають художниками. У кожного з них аркуш паперу й олівці. «Кожний з вас – хоча б у дитинстві – намагався зображувати людей. У одних це виходило краще, у інших – гірше. Що ж! Ми не будемо намагатися створити портрет у дусі реалістичної традиції. Навпаки: ми відмовимося від можливості правильно намалювати очі, ніс, рот, точно передати колір одягу, особливості зачіски. Для виконання цього завдання можна використати фотоапарат. Ми поставимо перед собою більш складне і цікаве завдання: кожен із нас повинен створити

психологічний портрет людини, яка сидить перед нами. Нехай ваші малюнки несуть метафоричний зміст і тонкий підтекст. Обмежень для вас ніяких не буде, будьте вільні у виборі способів зображення внутрішнього світу цієї людини. Пам'ятайте, що до кінця гри розмовляти заборонено».

Обговорення: після цього малюнки розміщуються на стільцях учасників, а всі «художники» розглядають «портрети», переходячи від одного до іншого. Далі відбувається перехід до групової рефлексії й обговорення почуттів, які виникли під час малювання «портрету». Які почуття відобразилися? Чи співпадають вони? Чи задоволений «натурник» тим, що отримав у відповідь?

2. Психомалюнок «МАЛЮНОК Я».

Мета: створення власного образу за допомогою образотворчих засобів (час – 15 хвилин).

Завдання: намалювати власний образ в алегоричній формі.

Інструкція: «Візьміть кольорові олівці, папір формату А-4 і намалюйте образ свого Я. Можна малювати все, що заманеться: це може бути пейзаж, натюрморт, наслідування дитячих малюнків, щось у стилі ребуса, фантастичний світ, абстракція – все, що завгодно, з чим ви асоціюєте, пов'язуєте, порівнюєте себе, свій життєвий стан, свою натуру. Не хвилюйтесь, якщо ви не вмієте малювати».

Обговорення: Чи вмію я здійснювати самоаналіз? Чи приймаю я себе? Чи здатен я помічати відмінні властивості компонентів Я-образу?

3. Вправа «ПРИЙНЯТТЯ СЕБЕ»

Мета: розвиток готовності працювати над собою, розуміти себе, здійснювати самоаналіз.

Інструкція: візьміть чистий аркуш паперу, випишіть приведені нижче питання і дайте на них відповідь:

Мій життєвий шлях: мої успіхи та невдачі.

Мої дружні зв'язки: з ким я товаришую і чому?

Мої конфлікти: в чому вони полягають і як їх можна пояснити?

Мої стимули: що або хто контролює мою життєву активність?

Негативні впливи: які та яким чином я прагну їх позбутися?

Позитивні впливи: які хочу використати, або підтримати.

Мої проблеми: що мені заважає жити і що я хочу в зв'язку з цим змінити?

4. Психомалюнок «ЛІНІЯ МОГО ЖИТТЯ»

Мета: усвідомлення індивідуальності життєвого шляху, змістовної спрямованості та виявлення просторово-часової орієнтації кожним учасником групи (час – 30 хвилин).

Інструкція: «Спробуйте уявити свій життєвий шлях. На аркуші паперу намалюйте вектор довільної довжини. Початок вектора знаходиться у точці народження. Позначте місце, де ви відчуваєте себе в даний момент, і напишіть вік. Потім позначте те місце, де б вам хотілося бути. Це бажаний вік. На відрізку від народження до теперішнього віку вкажіть найбільш значимі для вас події, вчинки або етапи життя. Потім спробуйте спланувати своє майбутнє життя. Чого б ви бажали, аби здійснилося у вашій долі?».

Обговорення: орієнтація на події внутрішнього і зовнішнього планів, на вік та змістовну спрямованість учасників групи.

Розділ 2. «ПІЗНАЙ ПРОФЕСІЮ»

*Відвертість, урівноваженість,
розуміння себе та інших –
основа щастя та успіху в кожній галузі діяльності.*

Г. Сельє

В цьому розділі особлива увага приділяється розвитку психологічних особливостей особистості, її інтересів, здібностей, нахилів та намірів, а також соціально-перцептивних та комунікативних здібностей.



Велике значення приділяється

системі знань, вмінь та навичок, визначенню формули майбутньої професійної діяльності.

Тема: «ТИПИ, КЛАСИ ТА ГРУПИ ПРОФЕСІЙ»

1. Рольова гра «ЛЮДИНА – ПРОФЕСІЯ»

Мета: формування вміння вирізняти загальне в різних видах трудової діяльності (час – 20 хвилин).

Інструкція: «Група обирає учасника, якому потрібно відгадати іншого загаданого гравця.

Пояснюються правила гри, де відгадуючий повинен задавати всім присутнім (по колу) одне і те ж питання: «З якою професією асоціюється загадана людина?» Кожен має відповісти, намагаючись вибрати для нього найбільш підходящу професію (при цьому різні учасники можуть називати одну і ту ж професію).

Гра починається з того, що відгадуючий виходить на деякий час у коридор, а інші гравці швидко обирають того, кого вони б хотіли загадати. Після цього відгадуючого запрошують і він задає питання всім учасникам по черзі».

Обговорення: незалежно від того, правильно чи ні відгаданий гравець, обговорюють, які з названих гравцями професій і чому були найбільш близькі образу останнього, які відчуття (згоди чи подиву) виникали у тих гравців, яких «відгадували» (співвідносили з названими професіями) помилково.

2. Групова дискусія.

Мета: ознайомлення із класифікацією професій Є. О. Клімова (людина-природа, людина-техніка, людина-людина, людина-знакова система, людина-художній образ) (час – 20 хвилин).

Дискусійне обговорення «Як розуміти професії за типами» за предметом праці. Основні типи можуть програватися або символічно промальовуватися з наступним обговоренням (див. табл. 2. Класифікації типів професій (за Є. О. Клімовим).

3. Гра «**НОВЕ МІСТО**»

Мета: ознайомити школярів з основними галузями та професіями регіону, із соціально-економічною ситуацією вибору професії, потребами народного господарства в фахівцях (час – 45 хвилин).

Підготовка до гри: група учасників поділяється на дві команди, кожна з яких буде представляти працівників певної галузі (можна двох). Керівник гри, не розкриваючи особливостей роботи, рекомендує командам за допомогою відповідної літератури ознайомитися із змістом, умовами, особливостями праці і спеціальностями, їх вимогами до людини, значимістю цієї галузі для народного господарства мешканців даного регіону, перспективами її розвитку тощо.

Хід гри: безпосередньо перед початком гри керівник формулює її назву і дає учасникам таку інструкцію: «Уявіть, що планується створення нового міста, району або міста-супутника. Це буде місто машинобудівників (хіміків, нафтовиків, електронників, наукове містечко і т. ін.)». Вибираються основні галузі для гри ще в ході підготовки, залежно від місцевої специфіки.

Відповідну увагу слід приділити спеціалізації школи, давши завдання одній із команд познайомитися з відповідною галуззю, її професіями, спеціальностями, їх роллю в народному господарстві міста.

Кожна команда представляє ту чи іншу галузь господарства, працівники якої необхідні новому містові (району). Командам потрібно за 3-5 хвилин обґрунтувати важливість, пріоритет «своєї» галузі для народного господарства нового міста (району); значимість робітників основних професій та спеціальностей цієї галузі; яскраво і чітко описати особливості праці в ній.

Оцінюються виступи кожної команди журі, що складається з 2-3 членів (у журі може входити і керівник). Оцінка ведеться за 5-бальною системою за допомогою спеціальних, раніше заготовлених карток. Окремо оцінюється обґрунтування значимості «своєї» галузі та її професій у новому місці і краща

життєва характеристика змісту й умов праці, привабливих та непривабливих рис галузі, професій. Учасники команд можуть використовувати плакати, вірші, прислів'я.

Після виступу команди дається 2-3 хвилини для відповідей на питання інших команд, які намагаються принизити значення «граючої галузі» та її професій для нового міста.

Відповіді на питання також можуть оцінюватися в балах. З метою надання гостроти гри декілька галузей можуть залишитися нерозподіленими між командами. Обґрунтувати їх значимість, керівник пропонує в кінці гри команді бажаючих у вигляді імпровізації. Можна запропонувати командам показати також роль служби профорієнтації або служби зайнятості в місті, юридичних консультацій і т. ін. Це допоможе виявити знання учнів про функції та важливість цих служб у міському господарстві, сформує бажання більше дізнатися про їх роботу.

Підсумок гри: переможницею вважається команда, яка набрала найбільшу кількість балів. Для більшої зацікавленості можна нагородити переможців якимись призами.

Обговорення гри: обговорення основних галузей народного господарства, які активно не обговорювались, звернути увагу учасників на загальну структуру народного господарства, типи професій.

4. Бесіда-лекція

Мета: подальша конкретизація класифікацій професій, формування уявлень про мету трудової діяльності як класифікаційної ознаки (час – 30 хвилин).

Обговорюється мета діяльності, а саме створення уявлення про бажане майбутнє: розпізнавати, перетворювати, придумувати; що й лежить в основі класифікації професій за характером цілей (за Є. О. Клімовим). Він виділяє гностичні (Г), перетворюючі (П) та пошукові (П) класи професій (табл. 3.2.3 «Співвідношення типів і класів професій»).

5. Гра «ПОДАРУНОК»

Мета: познайомитися з особливостями професій, навчитися співвідносити їх з психологічними особливостями (інтересами, здібностями, нахилами, намірами) оптанта (час – 30 хвилин).

Інструкція: гравці сідають по колу й уявляють, що в них є спільний товариш (група визначає скільки йому років і, головне, яка у нього професія). У цього товариша скоро день народження, він запросив усіх до себе в гості. Кожний гравець протягом 30 с. повинен придумати такий подарунок, в якому був би веселий натяк на професію майбутнього володаря.

Обговорення: чий подарунок був найвдалішим? Якими особливостями характеризується дана професія і чого вимагає від людини?

6. Групова дискусія

Мета: подальша конкретизація особливостей професійної діяльності та усвідомлення специфічних характеристик професії залежно від умов праці (час – 30 хвилин).

У ході групової дискусії встановлюється, що за ознакою основних знарядь і засобів праці в межах кожного класу можуть (але не завжди) виділятися такі чотири відділи професій: професії ручної праці (**Р**); використання машин з ручним керуванням (**М**); професії, які пов'язані із використанням автоматизованих і автоматичних систем (**А**); професії, що пов'язані з домінуванням функціональних засобів праці (**Ф**). За умовами праці професії також поділяються на чотири групи: праця в умовах звичайного побутового мікроклімату (**П**); праця на відкритому повітрі (**В**); праця в незвичайних умовах (**Н**); праця з підвищеною моральною відповідальністю за здоров'я і життя людей (**М**) (*табл. 3.2.4 «Класифікація професій за знаряддями та умовами праці з прикладами»*).

Тема: «ФОРМУЛА МАЙБУТНЬОЇ ПРОФЕСІЇ»

1. Рольова гра «СПЛЯЧЕ МІСТО»

Мета: знайомство з особливостями груп професій, характеристика вимог щодо їх вибору (час – 45 хвилин).

Інструкція: за умовами гри передбачається, що в містечку якась зла сила заворожила всіх жителів. Щоб їх розбудити, необхідно оживити основні сфери виробництва, тобто запропонувати цікаві і реалістичні програми, які змогли б

налагодити діяльність у цих сферах (наприклад, порядок і спокій – юридична галузь, поживлення економічної діяльності – економічна галузь і т.ін.). Керівник може запропонувати й інші важливі сфери (розвиток туризму, торгівлі), але всього сфер і відповідних програм має бути не більше 5-7.

Далі гравці за своїми інтересами поділяються на команди (відповідно до виділених сфер діяльності) і сідають за окремі столи.

У кожній команді організується невелике обговорення (на 7-10 хвилин), у результаті якого необхідно виписати на аркуші паперу 5 основних пропозицій (головних справ), які дозволять реально покращити дану сферу діяльності. Необхідно також обрати одного-двох доповідачів, які протягом 2-3 хвилин повинні будуть коротко представити свою програму і відповісти на питання.

Обговорення: визначається реалістичність запропонованих програм та їх зв'язок з іншими, встановлюється, наскільки вдало розроблена і буде втілена в життя кожна з них.

2. Гра «ВІДГАДАЙ ПРОФЕСІЮ»

Мета: ознайомлення учасників з науковою схемою аналізу професій, з «формулою професії», аналіз її за допомогою кількох професій разом із групою, пошук оптимальної схеми аналізу (час – 1 година).

Інструкція: «Зараз три чоловіки вийдуть із класу, а група загадає професію». Перед групою вивішується таблиця з «формулою професії» або із схемою аналізу професії. Після цього троє входять до класу і спостерігають, а кожний учасник групи протягом 3-5 хвилин повинен проаналізувати професію за схемою аналізу. Через 3-5 хвилин кожний із відгадуючих обирає з групи по одному чоловіку, які протягом 3 хвилин виписують на дошці свої варіанти аналізу професії за «формулою». Після цього кожний відгадуючий має по одній можливості відгадати професію і через одну хвилину обмірковування називає свій варіант відповіді. Якщо із трьох варіантів хоча б один буде правильний – команда відгадуючих перемогла».

Хід гри: ті, що відгадують, виходять із класу, а група швидко загадує професію. Керівник запрошує відгадуючих, які спостерігають за тим, як клас розписує на аркушах загадану професію за схемою аналізу. Кожний відгадуючий обирає по одному чоловіку з групи, які виписують на дошці свої варіанти аналізу загаданої професії. Після цього відгадуючі оцінюють усі три варіанти за одну хвилину і пропонують три своїх варіанти відгадки.

Після цього група оцінює, відгадали вони професію чи ні, називаючи при цьому загадану професію.

Обговорення: з'ясовуються знання учнів про конкретну професію, визначається рівень оволодіння схемою аналізу професій. Виявляються правильні і неправильні відповіді. Якщо загальна кількість неправильних відповідей на дошці буде більшою десяти, то команда тих, хто загадував професію, програє. Після цього остаточно визначається переможець.

3. Проєктивний малюнок «ПІРАМІДА ПРОФЕСІЙНОГО РОСТУ»

Мета: ознайомлення і закріплення знань про світ різноманітних професій, а також із можливою перспективою багатоальтернативних кар'єр, створення умов для культивування особистісно-перспективної рефлексії, актуалізація уявлень про майбутню професійну кар'єру і професійні очікування (час – 30 хвилин).

Це символічне зображення професійного життя у вигляді вписаної в «коло професій» піраміди. Піраміда містить структурований перелік професій будь-якого профілю (гуманітарного, суспільного, технічного тощо), специфічний для кожного профілю (*рис. 3.2.1*). Перед учасниками тренінгу ставиться завдання позначити можливі шляхи свого професійного зростання.

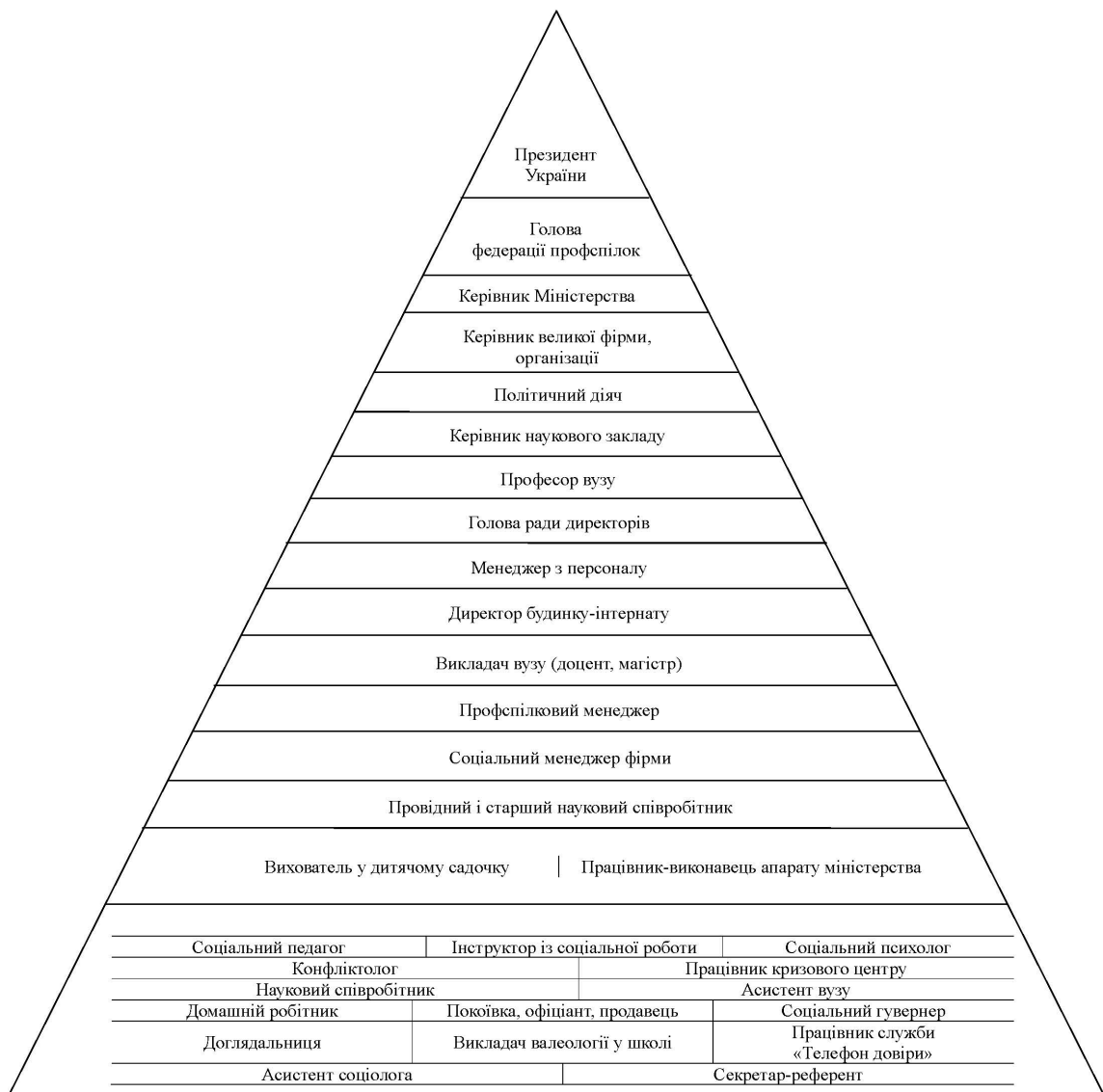


Рис. 3.2.1. Піраміда професійного росту за фахом «Соціальна робота»

Розділ 3. «ОБЕРИ ПРОФЕСІЮ»

*Щастя людей полягає в тому,
щоб любити робити те,
що вони повинні робити.*

К. Гельвецій

Даний розділ орієнтований на соціальний аспект вибору майбутньої професії, прийняття відповідальності, на усвідомлення учасниками себе в системі професійної діяльності. Тут приділяється увага відпрацюванню вмінь самоаналізу

професійної діяльності, узгодженню психологічних особливостей: інтересів, здібностей, нахилів та намірів з вимогами майбутньої професії.

Тема: «ВИБІР ЯК ПРИЙНЯТТЯ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ»

1. Ділова гра «ПРАВИЛЬНИЙ ВИБІР ПРОФЕСІЇ»

Мета: спрямована на імітацію ситуації вибору професії, формування необхідних для цього дій, уміння аналізувати ситуацію, обирати оптимальний варіант, обґрунтовувати правильність своїх суджень. Гра активізує пізнавальну діяльність, привчає до самостійності, ініціативності, вироблення практичних умінь (час – 45 хвилин).

Підготовка до гри: учасникам повідомляється час проведення гри, розкриваються особливості гри, за допомогою прикладів демонструється ігровий процес. Рекомендується також необхідна для підготовки до гри література.

Хід гри: починається з повідомлення теми, мети і завдань гри. Підкреслюється роль кожного учасника. Учасники поділяються на три-чотири групи. Кожна група отримує опис конкретної профорієнтаційної ситуації.

Проведення гри складається з аналізу конкретної профорієнтаційної ситуації; розробки варіантів її вирішення; обговорення розроблених варіантів і захисту оптимального рішення.

Групи учасників знайомляться із змістом профорієнтаційного завдання (ситуації). Якщо при її рішенні висуваються різноманітні варіанти, група повинна знайти найбільш оптимальний з них. Через 10 хвилин один з представників групи повідомляє рішення. Доповнити виступаючого можуть усі члени групи.

Підсумок гри: Відповіді учнів оцінюються в балах: обґрунтована відповідь – 5 балів; недостатньо обґрунтована, але правильна – 4 бали; необґрунтована і неточна – 3 бали; неправильна відповідь – 2 бали.

Оцінки заносяться в таблицю:

Номер ігрової групи	Прізвище та ім'я учасника	Загальна кількість отриманих балів

2. Вправа «МІЙ ШЛЯХ У ПРОФЕСІЮ»

Мета: з'ясування рівня сформованості таких Я-утворень, як професійні інтереси, плани, проект професійного майбутнього й образи «Я-у-навчанні», «Я-у-професійному становленні» (час – 30 хвилин).

Інструкція: вибір професії – серйозний і відповідальний крок. Поділіться, яким ви бачите своє професійне майбутнє? *Прохання:* будьте відвертими! Вправа передбачає анкетне опитування та аналіз відповідей на п'ять відкритих запитань:

Яку професію я хотів би для себе?

Заради здобуття якої професії я хотів би навчатися чи працювати?

В якій предметній сфері я активно прогресую?

До яких професій я буду добре підготовлений на момент закінчення школи?

Ким я бачу себе у 20 років?

3. Вправа «ДОПОМОГА»

Мета: дати змогу учасникам усвідомити та проаналізувати наявність допомоги та підтримки в їхньому житті, визначити рівень відповідності кількості проявів допомоги з боку інших та потреби в ній (час – 30 хвилин).

Інструкція: «Запишіть у стовпчик на аркуші паперу ті групи людей, які є значущими для вас, наприклад, сім'я, родичі, друзі, школа та ін. Поряд із цим стовпчиком зробіть інший, в якому виставте оцінку ступеня підтримки та допомоги, що надають вам ці люди (від 0 до 9)».

Обговорення: Чи важко було визначити ступінь надання вам підтримки та допомоги з боку значущих для вас людей? Чи є цей ступінь задовільним для вас? Якою мірою ви надаєте підтримку цим людям?

4. Рольова гра «ПРИБУЛЬЦІ»

Мета: допомогти учасникам в усвідомленні ролі праці і правильного вибору професії в житті, а також місця праці в системі суспільних відносин (час – 45 хвилин).

Хід гри: на початку учасникам пропонується лекційний матеріал про значення праці. Окремі його елементи використовуються і при обговоренні результатів. У самій грі умовно виділяються наступні етапи:

– з учасників за бажанням, обираються 2-3 чоловіки для ролі «прибульців»;

– керівник знайомить групу з ситуацією: «Раптово прийшла звістка про прибуття на Землю представників іншої цивілізації. Терміново організується прес-конференція за участю журналістів. Через технічні ускладнення час перебування «прибульців» обмежується 15 хвилинами, за які ми і вони маємо дізнатися одне про одного найголовніше»;

– потім дається усна або письмова інструкція «прибульцям»: «Зараз ви вийдете із класу і за 3-4 хвилини продумайте, звідки ви прилетіли і з якою метою. Підготуйте невелику розповідь про свою планету (не більше 5 хвилин), розкажіть, чим займаються і як живуть її мешканці. Будьте готові відповісти на кожне питання «журналістів», тобто всіх інших учасників групи. Можете подумати і про свій «інопланетний зовнішній вигляд»;

– поки «прибульці» готуються, «журналісти» отримують наступну інструкцію: «Ви представляєте ті чи інші агентства, радіо- і телепрограми, журнали і газети. Нехай кожний подумає, який саме засіб масової інформації він репрезентує. Придумайте 1-2 коротких і цікавих питань до «прибульців». Задаючи їх, слід попередньо сказати, яку інформаційну службу ви представляєте (ця умова дисциплінує учасників гри);

– керівник запрошує «прибульців», вітає їх, нагадуючи про обмеженість часу, і відразу надає їм слово. Ті дуже коротко розповідають про свою планету;

– потім керівник пропонує «журналістам» задавати питання гостям, а «інопланетянам» коротко відповідати на них. Головне – запропонувати більш цікаве і важливе питання. Деякі питання керівник задає сам (для активізації та змістовної корекції ходу гри), але робити це потрібно не часто, розвиваючи ініціативу самих учасників. Через 15 хвилин «прибульці» зникають, їм пропонують зайняти місце в групі;

– після цього всі учасники гри мають протягом 5-7 хвилин написати невеликі (приблизно на півсторінки) повідомлення про перші враження від прес-конференції, в яких звертається увага на два моменти: оцінка загального рівня розвитку цивілізації, потреба контакту з нею;

– через 5-7 хвилин повідомлення збираються, незалежно від того, чи всі учасники встигли їх написати, і потім зачитуються вголос. Цей етап є підготовчим до обговорення гри. На неї виділяється 5-7 хвилин.

Обговорення: керівник задає групі питання: «Ви тільки-но оцінювали розвиток цивілізації. Який головний показник (критерій) такого розвитку?». У результаті обговорення важливо наблизити учасників до правильного розуміння ролі праці в їх житті та житті суспільства. У питаннях і відповідях її учасників чітко з'ясовується їхнє ставлення до праці як життєвої цінності, а також виявляються творчі можливості окремих учнів, їх фантазія і кмітливість.

Тема: «ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ ТА ЇХ РОЛЬ У ПРОФЕСІЙНОМУ ВИБОРІ»

1. Рольова гра «ДУМКА СТАРШИХ ЧЛЕНІВ СІМ'Ї, ВЧИТЕЛІВ ТА ДРУЗІВ ПРО ВИБІР ПРОФЕСІЇ»

Мета: усвідомлення значення вибору майбутньої професії, правильного визначення свого місця в житті (час – 45 хвилин).

Інструкція: керівник тренінгу пропонує розіграти сценку (епізод) трьом учасникам, один з яких представляє підлітка, другий – батька, третій – матір. Число ролей можна розширити. Інші учасники тренінгу – глядачі.

Пропонується такий сюжет: за вечірнім чаєм син або донька пояснюють батькам про своє рішення вибрати ту чи іншу професію. Текст ролі заздалегідь не готується, кожний учасник грає роль імпровізуючи.

Після перегляду – колективне обговорення.

Обговорення: учасники дискусії фактично говорять про самих себе, про свої проблеми. Аналогічно можна розіграти епізод обговорення проблеми вибору професії з учителями та друзями.

2. Психомалюнок «МОЄ ПОКЛИКАННЯ»

Мета: усвідомлення індивідуальної ситуації, проектування професійного шляху, знаходження закономірностей вибору (час – 30 хвилин).

Інструкція: учасникам відводиться 10-15 хвилин на малювання за темою. Потім усі малюнки передаються до центру столу, проводиться групове обговорення: «Хто впливає на мій вибір професії?»

3. Вправа «ЗДІЙСНЕННЯ БАЖАНЬ»

Мета: Формування поняття про життєві цінності, сенс буття кожного учасника, ставлення до праці як життєвої цінності (час – 45 хвилин).

Інструкція: «Уявіть себе на березі моря. Навколо вас теплий пісок. Ласкаве сонце, шум хвиль...

Ось темна крапка з'явилася на горизонті. Вона стає все ближчою до вас. Що це? Ви придивляєтесь і бачите, що це стародавній глечик! Ви берете і, нарешті, зважуєтесь відкрити...

Разом із шипінням та їдким димом з глечика з'являється справжнісінький джин (не дуже великий, приємної зовнішності). «Я віддячу тобі за своє звільнення, – каже він. – Я зроблю твоє життя таким, як ти хочеш! Я здійснию твої бажання, але тільки найголовніші: ось список життєвих цінностей. – І він подає вам аркуш паперу. – Тобі потрібно тільки пронумерувати їх за порядком зменшення. Усі ті, що опиняться на перших місцях, будуть вважатися головними у твоєму житті».

Обговорення: Яке місце у загальному списку посідають духовні цінності? Зіставити цінності, яким учасники віддали

перевагу, накреслити шляхи власного удосконалення та визначити способи досягнення життєвої мети.

4. Вправа «ЦІННОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО ЖИТТЯ»

Мета: побудова цілісного образу повноцінного професійного життя на основі присвоєння або неприсвоєння декларованих цінностей професії (час – 30 хвилин).

Інструкція: учасникам пропонується визначити своє ставлення до 17 цінностей за принципом «Це важливо для мене», а потім визначити певне місце кожної цінності у своєму професійному житті, надаючи їм певний ранг за шкалами: «Це важливо для мене» і «Це буде у мене».

Пропонується список цінностей професійного життя. Потрібно уважно його прочитати і вказати, наскільки важлива та чи інша цінність:

- професійне життя є сферою, де можна успішно і довго просуватися в діяльності;
- це сфера, де можна досягти творчої зрілості та активного довголіття;
- вона дозволяє отримати прибуток; забезпечує комфортне життя;
- професійна діяльність дає можливість бути у центрі подій, уваги;
- ця сфера дозволить отримувати важливу інформацію, зав'язувати корисні знайомства, стосунки;
- у ній є можливість придбати надійних товаришів і друзів;
- у середовищі колег можна знайти найближчу людину;
- професіоналізм – основа безбідної старості;
- професія дає можливість творчої реалізації, саморозвитку;
- це сфера, де цілком можлива досить швидка і надійна кар'єра;
- тут можливі високі індивідуальні досягнення: винаходи, книги, технології тощо;
- ця сфера дозволить стати відомим, здобути славу;
- ви можете відчувати себе чудовим спеціалістом, професіоналом «екстра-класу»;

– професійна діяльність дає можливість зайняти керівну посаду, бути впливовим та авторитетним організатором;

– у ній можна набути незалежності і стати спеціалістом, без якого неможливо обійтися;

– ця сфера дає можливість включення до сталої соціальної структури, не бути полишеним на самого себе;

– тут можливі поїздки, відрядження, подорожі.

Обговорення: Цей прийом дозволяє, з одного боку, діагностувати рівень ідентифікації з професією, її цінностями, а з другого – активізувати самостійність мислення в побудові індивідуального образу (ідеалу) професії.

Тема: «ЗДІБНОСТІ, ІНТЕРЕСИ ТА НАХИЛИ»

1. Групова дискусія «СПЕЦІАЛЬНІ ЗДІБНОСТІ» (час – 15 хвилин).

Мета: у ході дискусії учасники повинні навчитися свідомо визначати здібності та їх основні властивості. Можливе складання такої таблиці (*табл. 3.2.5 «Види здібностей та їх основні властивості»*).

2. Вправа «СВІТ ПРОФЕСІЙ»

Мета: визначення індивідуальних якостей, необхідних для успішної роботи в тій чи іншій галузі (час – 30 хвилин).

Інструкція: керівник пропонує учасникам тренінгу самостійно заповнити таблицю (*див. нижче*).

Учасники розбиваються на дві групи. Потім кожна група заповнює таблицю, обговорюючи всі пов'язані з цим питання. На основі таблиці виділяють якості, особливості, необхідні для успішної роботи в тій чи іншій галузі і заносять у відповідну графу таблиці (*табл. 3.2.7*).

Таблиця 3.2.7 – Типи професій та вимоги, які висуваються до людини

№ п/п	Типи і підтипи професій	Перерахувати професії даного типу	Перерахувати вимоги, які висуваються до людини
1	2	3	4
...

Обговорення: результати обговорюються разом з керівником тренінгу на основі взаємної групової оцінки.

3. Лекція-співбесіда

Мета: ознайомлення з поняттям, що таке «інтереси», як вони пов'язані з нахилами людини і яке мають значення для вибору майбутньої професії (час – 45 хвилин).

Характер професійного самовизначення здебільшого обумовлюється інтересами, захопленнями і нахилами людини. Професійний інтерес – це емоційно забарвлене позитивне ставлення людини до певного виду професійної діяльності. Інтерес – це раціональна пізнавальна зацікавленість. Нахили – це дієва, практична модальність, схильність до чогось, що реалізується у конкретній справі і до чого є здібності (нахили = інтереси + здібності до певного заняття). Інтерес – це «хочу», здібність – це «вмію», а нахил – це «хочу робити».

Можна запропонувати також таблицю класифікації інтересів (*табл. 3.2.6. «Види інтересів та їх класифікаційні ознаки»*).

Тема: «ПРОФЕСІЙНА ПРИДАТНІСТЬ»

1. Рольова гра «ПРОФЕСІЯ І ЛЮДИНА»

Мета: розвивати вміння співвідносити інтереси та нахили з вибором майбутньої діяльності, розвивати здібності до певного виду діяльності (час – 45 хвилин).

Інструкція: група ділиться на три команди. Завдання кожній групі – представити свого учасника за майбутньою його професією. При цьому обґрунтувати, чому саме здійснено такий вибір учасника та професії. Обраний «виконавець» теж бере участь в обговоренні при підготовці групи. Потім групи представляють (будь-яким зручним способом) своїх «професіоналів».

Обговорення: групова дискусія за результатами гри. Виявлення загальних закономірностей співвідношення вимог трудової діяльності до знань, здібностей і нахилів людини, соціально-психологічні характеристики мотивів, інтересів тощо.

2. Вправа «ФАКУЛЬТАТИВ»

Мета: формування певної життєвої позиції, спрямованість інтересів, нахилів та їх диференціація (час – 30 хвилин).

Інструкція: учасники тренінгу розбиваються на три групи. Члени першої групи представляють типового «важкого» учня на роздоріжжі. Друга група представляє вуличну компанію з усіма її задоволеннями. А третя група – це школа, сім'я або суспільство в цілому. У кожній групі визначається лідер. Тепер уявіть ситуацію. Планується факультативне заняття. На нього можна йти, але можна також піти на вулицю до компанії. Кожен визначає для себе – до якої групи йому приєднатися.

Обговорення: Яка з двох груп поповнилась новими учасниками? Чому? Обґрунтовані відповіді оцінюються і робиться висновок.

3. Рольова гра «ОПТИМІСТ І СКЕПТИК»

Мета: надати допомогу в професійному самовизначенні, враховуючи індивідуальні властивості особистості (час – 45 хвилин).

Інструкція: на початку гри учасники розподіляються на дві команди – «Оптимістів» та «Скептиків». Попередньо необхідно уточнити значення цих слів. Потім керівник називає кілька професій різних типів (за типологією Є. О. Клімова) і пропонує учасникам команд, враховуючи свої ролі, назвати максимальну кількість їх позитивних та негативних характеристик професій.

Для підготовки учасникам дається не більше 5 хвилин. За цей час вони можуть порадитися між собою, отримати необхідні довідки в підібраній літературі.

Під час відповіді учасники повинні висвітлити такі питання (скласти професіограму): яке значення має дана професія для суспільства? Яка праця – автоматизована, механізована чи ручна – у ній використовується? Назвіть об'єкт праці, кінцевий результат роботи. Охарактеризуйте умови та режим праці. Якими особистими якостями повинна володіти людина, яка обрала цю професію? Де її можна отримати?

Обговорення: хто з Вас хотів би обрати цю професію? Кому в команді вона найбільше підходить і чому? Що Вас особливо привертає в ній?

4. Психомалюнок «МІЙ СИМВОЛ ЖИТТЄВОГО УСПІХУ»

Мета: уявити себе в майбутньому і намалювати свій символ життєвого успіху (час – 30 хвилин).

Інструкція: якщо таке завдання викликає ускладнення, то пропонується дати короткий словесний опис цього символу. Створюється активна рефлексивна ситуація, яка дозволяє передати через малюнок основні Я-проекції стосовно життєвих планів, зокрема професійного майбутнього, а також узагальнити, концептуалізувати свої професійні очікування та уявлення.

5. Рольова гра «ВЕТЕРАН І ЛЕДАЦО».

Мета: сформувати відповідальне ставлення до побудови особистого професійного плану, особистої позиції при виборі професії, познайомити з процедурою правильної побудови особистих професійних планів, а також навчити школярів надавати деяку професійну допомогу своїм товаришам.

Умови проведення: безпосередньо перед грою учасників знайомлять із загальною схемою побудови особистого професійного плану. На дошці можна коротко виписати основні його компоненти: 1 – розуміння ролі праці в житті; 2 – далека професійна мета (мрія); 3 – найближчі професійні цілі; 4 – знання професій і відповідних навчальних закладів; 5 – знання своїх можливостей; 6 – знання шляхів підготовки до професії; 7 – резервні варіанти; 8 – реальна підготовка до трудового життя (професійні спроби).

Хід гри: на початку гри обираються два учасники і між ними розподіляються ролі «ветерана» і «ледаща». Після цього керівник знайомить учасників гри з ситуацією: уявіть, що всі ми знаходимося у 2050 році. Ви – учні школи майбутнього, а я ваш класний керівник. Зараз до нас у гості прийдуть дві дуже цікаві людини, що прожили довге життя і багато бачили на своєму віку. Одна – «ветеран», шановна особа, а друга – «видатне» у своєму

роді «ледащо». Наше завдання – правильно оцінити їх долі. Отже, обидва герої повинні вийти у коридор і продумати все своє життя – від закінчення школи десь у 90-х роках минулого століття. Потім кожний із них коротко розповість про свій життєвий шлях і відповість на ваші питання». «Ветеран» і «ледащо» виходять на 3-5 хвилин, щоб придумати свої розповіді і підготуватися до питань школярів. Кожному з них дається допоміжна інструкція.

Керівник у цей час пропонує іншим учасникам придумати для них цікаві питання. А допомагає їм у цьому загальна схема побудови особистого професійного плану.

Обговорення: Чия роль вдалася краще? Чия доля складніша? Чим принципово відрізняється людина праці від ледаря? Виділяються критерії такої відмінності: здатність людини повноцінно реалізувати себе, не помилятися відносно своїх реальних можливостей, постійно прагнути до їх розвитку. Який професійний і життєвий стереотип обрали для себе «ветеран» та «ледащо»?

Тема: «ПРОФЕСІЙНІ І ЖИТТЄВІ ПЛАНИ»


1. Психомалюнок «Оптимальний вибір»

Мета: допомогти обґрунтовано обрати профіль професійної підготовки (час – 30 хвилин).

«Хочу» – прагнення особистості; «можу» – можливості особистості; «є» – відношення особистості; «потрібно» – потреби суспільства.

Формула вибору професії – стратегія успіху



Хочу – бажання, інтереси, прагнення
Можу – здібності, таланти, стан здоров'я
Необхідно – стан ринку праці, соціально-економічні проблеми в регіоні
 - Зона оптимального вибору професії

2. Вправа із самодіагностики «ПЛАНИ НА МАЙБУТНЄ»

Мета: допомогти в самопізнанні, визначенні у виборі професійної освіти (час – 15 хвилин).

Інструкція: прочитайте всі варіанти відповідей. Підкресліть той варіант, який відповідає вашим планам вибору шляху освіти.

Що ви збираєтеся робити після закінчення неповної середньої школи:

1. Продовжити навчання в школі.
2. Вступити до СПТУ (*напишіть, яке саме*).
3. Вступити до технікуму (*напишіть, який саме; вкажіть факультет*).
4. Інший вибір (*військове училище, робота на підприємстві та ін.*).

5. Чому ви обрали цей шлях:

- подобається навчатися;
- планую в подальшому вступити до вузу;
- привертає зміст професії;
- прагну до самостійності;
- враховую суспільну потребу в обраній професії;
- за порадою батьків;
- за порадою друзів;
- важко відповісти.

Якщо є інші причини, то вкажіть їх.

3. Психодрама «Я ПІСЛЯ ЗАКІНЧЕННЯ ШКОЛИ» (час – 50 хвилин).

За результатами гри можна визначити найбільш популярну професію серед учасників тренінгової групи.

4. Гра «АСОЦІАЦІЯ»

Мета: виявити істинне ставлення учасників до різних професій і за можливості підкорегувати це співвідношення; виявити емоційне ставлення до різних професій та його вплив на вибір майбутньої професії (час – 45 хвилин).

Інструкція: зараз 3 чоловіки вийдуть з класу, а група загадає яку-небудь професію. Потім 3 чоловіки ввійдуть і спробують її відгадати за допомогою асоціативних питань,

наприклад: «Якого кольору ця професія?», «Який запах нагадує?», «Які меблі використовуються?» тощо. Кожний з обраних повинен задати по 2 таких питання. Зараз ви вийдете у коридор і протягом 2-3 хвилин продумайте свої питання. Коли будете записувати, конкретно вказуйте, кому ви їх адресуєте. Після цього, кожен з вас буде мати по одній спробі відгадати професію.

Хід гри: три учасники виходять із класу. Група швидко загадує професію, а керівник попереджує всіх, що запитати можуть кожного, тому потрібно бути готовим до правильних відповідей. Потім керівник запрошує трьох чоловік, які по черзі задають питання групі. Якщо всі питання і відповіді зафіксовані, керівник групи пропонує проаналізувати, чиї відповіді на асоціативні питання були не досить вдалимими.

Обговорення: окремо обговорюється правильність кожної відповіді на асоціативне питання. Якщо група не погоджується з відповіддю, можна попросити учня дати пояснення