**Тренинговое занятие**

Вопрос выбора будущей профессии является приоритетным для старшеклассников. Каждый молодой человек в этом возрасте задумывается над тем, кем быть в этом огромном и часто меняющемся мире. Главное для старшеклассников – не растеряться, сделать правильный выбор, соответствующий их личным интересам, способностям, возможностям.

Проведение тренинга является одним из способов предоставления возможности старшеклассникам осмысления целей и планирования своей деятельности в рамках будущей профессии, а также построения системы отношений с другими людьми.

Во время занятия у старшеклассников вырабатываются навыки сотрудничества, умения, связанные с преодолением трудностей, развиваются такие качества, как доброжелательность, толерантность и эмпатия.

**Цель:** создание условий для развития навыков целеполагания и планирования деятельности в будущей профессии.

**Задачи:**

1. осознание целей выбора будущей профессии;
2. проживание ситуации сотрудничества;
3. развитие навыков конструктивного взаимодействия;
4. создание благоприятных условий для работы в группе;
5. развитие рефлексии.

**Предполагаемый психологический результат**:

* развитие социальной и личностной критичности, умения соотносить свою деятельность с деятельностью других людей;
* осмысление целей выбора будущей профессии;
* получение опыта конструктивного взаимодействия.

**Сюжетная канва.** В ходе проведения занятия старшеклассники оказываются в ситуации двойного выбора. Участники попадают на необитаемый остров в результате кораблекрушения. Задача ребят - самоопределиться в этой ситуации, выбрать себе профессию, которая поможет выжить в экстремальной ситуации. После спасения им нужно перенестись в недалекое будущее и также осуществить свой выбор – выбрать профессию, о которой они мечтают. В результате старшеклассники должны прийти к выводу о том, совпал ли их выбор профессии в экстремальных условиях с выбором, который они собираются сделать в будущем.

**Условия проведения:** пространство для свободного перемещения участников.

**Методическое обеспечение:** ватман, маркеры, карточки с названиями профессий, клубок ниток, магнитофон.

**Время на игру и на обсуждение:** 45мин в зависимости от уровня сплоченности коллектива, уровня личностной зрелости каждого участника. Обсуждение 15-20 минут.

**Участники:**

Возраст – 14-15 лет (9 классы).  
Размер группы – группа до 18 человек.  
Ведущий – психолог.

**Комментарии**

Данный вид развивающей работы может быть использован в рамках психолого-педагогической поддержки профессионального самоопределения учащихся.

**Ход тренинга (с указанием каждого этапа)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № **этапа** | **Время на проведение** | **Содержание** | **Задачи** | **Необходимые материалы** |
| 1 | 2 мин | Правила тренинга. | Настрой на работу. |  |
| 2 | 5 мин | **Приветствие**. Все участники сидят в круге.  **Ведущий.** Традиционное приветствие мы проведем сегодня под девизом “Твое будущее”. Приветствуя друг друга, вы должны сделать вашему партнеру по группе небольшой прогноз на будущее. Например, “Здравствуй, Олег, я рад тебя видеть, я думаю, что через 5 лет ты будешь более добродушным и отзывчивым” и т.д. | Создание атмосферы положительного настроя. |  |
| 3 | 2 мин | **Ведущий**. Вы находитесь сейчас на таком возрастном этапе, когда встает вопрос о необходимости профессионального самоопределения.  **Скажите, вы уже определились со своим выбором?** (Ответы учащихся)  Сложность состоит в многообразии мира профессий, но выбрать нужно именно ту, которая соответствует личным интересам, способностям и возможностям. На нашем занятии “В мире профессий” вы попытаетесь спрогнозировать цели и свою деятельность в будущей профессии. | Введение в тему занятия, постановка проблемного вопроса. |  |
| 4 | 8 мин | **Разминка. Игра “Самая, самая ”.** Участники сидят в кругу.  **Ведущий.** На нашем занятии вам предстоят различные испытания, выдержать которые вы сможете благодаря взаимной поддержке, уважению, а также вниманию и находчивости. Это упражнение создаст благоприятный настрой для нашей дальнейшей работы.  Теперь вы ответьте на вопросы:  1.Самая зеленая профессия  2. Самая смешная  3. Самая детская  4. Самая опасная  5. Самая денежная  6. Самая умная  7. Самая красивая  8. Самая трудная  9. Самая круглая  10. Самая страшная  11. Самая горячая  12. Самая громкая  13. Самая длинная  14. Самая тихая  15. Самая быстрая  16. Самая общительная  17. Самая серьезная  18. Самая сладкая | Создание атмосферы творчества и положительного настроя. |  |
| 5 | 2 мин | **Установка и правила игры.**  **Ведущий.** Представьте себе, что вы отправились в путешествие по морю на красивом корабле, чтобы отдохнуть и набраться сил. И очень далеко от берега корабль потерпел крушение, вы чудом спаслись и оказались на одном из необитаемых островов.  Вы на необитаемом острове, и найдут ли вас, неизвестно. Ваша задача – выжить. Поймите серьезность и опасность произошедшего. В ближайшие несколько лет вы не сможете вернуться к нормальной жизни, в родные края. Люди иногда в этих обстоятельствах теряют человеческий облик, вспыхивают ссоры и драки со смертельным исходом. Вам нужно освоить остров, организовать свою жизнь на нем. Поэтому вам необходимо распределить между собой обязанности и овладеть определенной профессией, чтобы выжить на острове. | Погружение участников в ситуацию игры (в игровую реальность). | Ватман, ручки, карандаши, листочки |
| 6 | 5 мин | **Карта необитаемого острова**  **Задание группе:**  Вам необходимо нарисовать карту необитаемого острова, дать ему название и рассказать об этом острове. Придумать самим, что это за остров. | Создание атмосферы доверия и сплочение учащихся в совместной деятельности. | Ватман, маркеры |
| 7 | 10 мин | **Выбор профессии на необитаемом острове**  **Задание группе:**  Перед вами листочки. Вы должны выбрать и написать на них ту профессию, которая поможет вам выжить на этом острове.  Каждый участник должен озвучить свой выбор .  **Обсуждение:**  *- Легко ли было выбрать профессию в экстремальных условиях?*  *- Соответствовал ли сделанный выбор вашим желаниям и возможностям?*  *- Какие человеческие качества проявились в группе?* | Построение своей деятельности, отношений с другими членами группы. | Карточки с названиями профессий |
| 8 | 3-5 мин | **Релаксация**  *А сейчас сядьте удобно на стуле, положите руки на колени, прислонитесь спиной к спинке стула. Закройте глаза. Ваше пребывание на необитаемом острове завершилось благополучно – вас обнаружил пролетающий над морем самолет, и вы были спасены.*  *И вот прошло уже* *10 лет. Вы стали взрослыми людьми. … И каждый из вас – уже состоявшийся молодой специалист. . Кто вы? Какие вы? Чем занимаетесь? Где работаете? Чего достигли? Представьте все это.*  *Возвращайтесь оттуда, где вы только что были. Открывайте глаза, потянитесь, выпрямитесь*,*посмотрите друг на друга.»*  А теперь давайте обсудим, что же вы увидели. | Снятие эмоционального напряжения. | Магнитофон, музыка с записью шума воды или спокойная музыка |
| 9 | 5 мин | **Возвращение с острова и перемещение в недалекое будущее**  **Задание группе:**  *- Подумайте и скажите, что с вами произошло за это время?*  *- Какую профессию вы выбрали?*  *- Как вы себя чувствует в рамках этой профессии?*  А теперь посмотрите на свои выбранные профессии на листочках и сравните с представленными вами профессиями.  *- Совпали ли они?*  *- С какой целью вы выбирали свою профессию во время пребывания на необитаемом острове?*  *- Чем вы руководствовались, выбирая профессию в будущем?* | Предоставление возможности участникам сопоставить цели выбора профессии. |  |
| 10 | 2 мин | **Подведение итогов игры Ведущий.** Поздравляю! Вы достойно справились с выпавшими на вашу долю испытаниями. Вам удалось выжить на необитаемом острове, спастись и дважды выбрать себе профессию.  **Рефлексия**  - Расскажите, что показалось вам самым важным, интересным?  - Чему вы научились?  - Что было решающим в выборе профессии на острове и реальной жизни?  - Что помогало проходить испытания? |  |  |
|  | 5 мин | **Заключение**  **«***Вы сегодня хорошо работали и сейчас для вас последнее задание*» Дается клубок ниток. Каждый участник кидает его друг другу с каким-либо пожеланием на будущее. Так чтобы получилась паутина.  «*Я не случайно выбрала это упражнение. Посмотрите, какая крепкая получилась паутина, которая связывает нас друг с другом. Скоро вы все закончите 9 класс. Кто-то из вас продолжит учиться в 10 классе, а кот-то продолжит обучение в другом месте. Но я хочу чтобы вы продолжали общаться друг с другом и ваша дружба была такая, же крепкая как эта паутина****. А при выборе профессии пользуйтесь формулой: хочу, могу, надо. (Чего я хочу. Смогу ли я. Нужна ли моя профессия обществу.***  *На этом я хочу закончить наше тренинговое занятие.*  *Спасибо за работу.* | Создание сплоченности коллектива | Клубок ниток |