**СМОЛЕНСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

Вяземский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних

***«ГАРМОНИЯ»***

🖂 215110, Смоленская обл., г. Вязьма, ул. 25 Октября, д.1- а Т/ф (48131) 2 – 38 – 27; 4 – 21-35 [centr\_garmonia@mail.ru](mailto:centr_garmonia@mail.ru)

**ПРОГРАММА**

**тренинга по профориентации**

**«Моё будущее»**

Составитель

врач-психотерепевт

Сазонова Е.Л.

**ПРОГРАММА ТРЕНИНГА ПО ПРОФОРИЕНТАЦИИ «МОЁ БУДЕЩЕЕ»**

“Если вы удачно выберете труд

и вложите в него всю свою душу,

то счастье вас отыщет”

*К.Д. Ушинский*

**Аннотация**

Данная программа тренинговых занятий в рамках элективного курса «Я и моя профессия», созданного на основе программы Резапкиной Г. В. предназначена для девятиклассников, направлен на повышение психологической готовности к профессиональному и личностному самоопределению и может быть использован в предпрофильной подготовке, профориентационной работе школьного психолога.

**Пояснительная записка**

Введение профильного обучения в старших классах, более вариативное и дифференцированное обучение - предполагают у школьников готовность к совершению ответственного выбора. От них потребуется раннее (уже к концу девятого класса) самоопределение по отношению к будущему профилю обучения, которое тесно связано с выбором профессии. Однако, как показывают результаты многих педагогических и психологических исследований, готовность к профессиональному самоопределению недостаточна даже у выпускников школ. Часто оказывается, что выбор профессии был недостаточно продуманным и осознанным. Известно, что успешность профессионального самоопределения тесно связана с общим развитием личности. А такие показатели психического развития, как способность к самоанализу, волевой саморегуляции, уровень мотивированности и др. чаще всего недостаточны у девятиклассников, они часто инфантильны, малоактивны, не готовы к решению серьезных проблем.

С другой стороны, уже в подростковом возрасте складывается избирательный характер отношения к школьным предметам, появляются профессионально ориентированные мотивы учения, сензитивность к приобретению профессиональных знаний, умений и навыков.

Всё это ставит перед педагогами и психологами **проблему целенаправленного повышения психологической готовности девятиклассников к профессиональному и личностному самоопределению**. Образование должно готовить ребенка к полноценному вхождению в реальное современное общество с его быстрыми темпами развития и противоречивыми тенденциями. Это требует не только информированности, наличия знаний, а скорее умения самостоятельно ориентироваться в информации, принимать решение, сформированности ценностно-смысловых установок, наличия жизненных планов и т.д.

**Цель программы**- развитие у школьников психологической готовности к выбору, профессиональному и личностному самоопределению. Необходимо выделить следующие составляющие, определяющие готовность к осознанному и ответственному выбору:

1. Когнитивная готовность, включающая в себя умение воспринимать и анализировать информацию, постулировать альтернативы выбора, определяющая альтернативы возможных действий в ситуации выбора.
2. Ценностно-мотивационная готовность, определяющая смысл выбора, мотивы и ценности, лежащие в его основе.
3. Волевая готовность к реализации принятого решения, в основе которой лежит развитие эмоционально-волевой саморегуляции, умения преодолевать внешние и внутренние препятствия.

**Задачи программы.**

1. Повысить уровень мотивации к профессиональному  
   самоопределению.
2. Активизировать процессы самопознания.
3. Повысить психологическую компетентность.
4. Формировать адекватную самооценку.
5. Формировать умение планировать свое профессиональное будущее.
6. Познакомить с выбором профессий в условиях рынка труда.

**Методы** – психодиагностические тесты. Ролевые игры, упражнения, активизирующие самопознание и рефлексию.

**Актуальность** данной программы определяется, что учащиеся понимают роль и место психологической компетентности в построении правильно жизненной стратегии и успешного достижения поставленных целей. Самопознание и самореализация одна из важнейших целей каждого человека. Система активных методов работы с участниками занятий призваны включить их в процесс прогнозирования и планирования своего профессионального будущего.

**Новизна предлагаемой программы** заключается в расширении знаний о современных профессиях и предъявляемых требований к ним. Проведение занятий в форме тренинга.

Основная форма проведения занятий - урок. Группа учащихся не должна быть больше 15 человек. Желательно, чтобы во время занятий парты располагались по периметру комнаты. Пространство должно быть организовано таким образом, чтобы у учащихся была свобода передвижений. У урока должны быть четкий ритуал начала и конца. На каждом уроке нужно формулировать цель для учащихся, это цель должна быть им понятна и интересна. В большинстве случаев, цель урока сформулирована в названии темы. Подведение итогов желательно проводить в виде рефлексивного обсуждения. У учащихся должна быть специальная тетрадь для этого урока. В начале и в конце курса желательно проводить входную и выходную диагностику для отслеживания эффективности занятий.

На занятиях, кроме тренинговых упражнений также применяются активные групповые методы работы - дискуссия, мозговой штурм, ролевые игры, психотехнические приемы, и диагностические методики. С одной стороны, они имеют широкие развивающие возможности, но с другой, они могут оказаться для учеников непривычными. Поскольку урок к тому же, в сознании ученика ассоциируется с необходимостью отметки, в ее отсутствие мотивация детей снижается. Поэтому в начале работы необходимо способствовать формированию мотивации и созданию необходимой психологической атмосферы в группе. При первоначальном периоде работы с классом следует делать особый упор на развитие у школьников навыков взаимодействия, готовности к коллективным формам работы, договориться с учащимися о правилах групповой работы и научить соблюдать эти правила.

Предложенная программа предполагает работу с психологическими понятиями, однако, поскольку занятия не ставят своей прямой целью формирование научного психологического мировоззрения, большая часть понятий вводится контекстно.

Большинство описанных в программе упражнений - известные психологические техники, иногда модифицированные для решения поставленных задач.

Тематическое планирование

**Содержание занятий**

**Занятие1. Вводное.**

Цель. Создание положительной мотивации к занятиям.

Психология как наука и практика. Как знание психологии может помочь человеку. Как психология может помочь человеку в выборе профиля обучения и профессии. Ситуации самоопределения в жизни человека. Что такое выбор и каким он может быть. Какую ситуацию можно назвать ситуацией выбора. Как подготовиться к сознательному и ответственному выбору профессии. Что нужно знать о профессии и о себе, чтобы принять правильное решение.

Обсуждение правил поведения во время занятий:

**Правила, которые необходимо соблюдать:**

1. Один говорит, все слушают (Закон поднятой руки)
2. Запрет на оскорбительные замечания в адрес других.
3. Уважение чужого мнения.
4. Что говорится в кругу, не выносится з него.

**Ход занятия.**

* 1. Упражнение "Знакомство". Участники по кругу называют свое имя и профессию, которая нравится.
  2. Знание себя, анализ своих возможностей. (Упражнение «Свет мой зеркальце, скажи…»).
  3. Наличие профессиональной цели, мечты. (Упражнение «За пером Жар-птицы»).
  4. Профессиональная игра «Поле чудес».

**Занятие 2. «Счастье – это когда тебя понимают».**

Цель. Научить правилам групповой работы, создать мотивацию участия в занятиях.

Чтобы понять другого человека нужно научиться слушать и сопереживать ему. Эмпатия. Роль общения в развитии личности. Невербальные средства общения.

Как вы думаете, что значит быть внимательным. Для чего нужно быть внимательным. Роль внимания в успешности учения и особенно данных занятий. Легко ли быть внимательным. Можно ли этому научиться. Почему надо хотеть быть внимательным.

**Упражнение "Циферблат**". Для выполнения этого упражнения необходимы настенные часы. В течение одной минуты нужно пристально следить за движениями секундной стрелки. Если вы отвлечетесь, заметив это, тут же вернитесь к выполнению задания.

Второй этап упражнения выполняется в кругу. Представьте что люди, сидящие в кругу - цифры будильника. Ваше внимание - стрелка, которая указывает на эту цифру (человека). Каждый по очереди говорит свое имя. Ваша задача - так же пристально следить за высказываниями и сменой очередности, как вы следили за движениями секундной стрелки.

**Упражнение "Обсуждение".** Это упражнение является продолжением предыдущего. Все участники по кругу высказываются, как они справились с предыдущим упражнением. Всем остальным нужно концентрировать внимание на говорящем участнике, переключая его на следующего участника так, словно сдвинулась часовая стрелка. Это упражнение следует повторять следующие несколько уроков, пока группа не научится концентрировать внимание в течение всего обсуждения.

**Упражнение «Улыбка».**

Сидя в кругу без слов постарайтесь встретиться глазами и искренне улыбнуться тому человеку в группе кого вы рады видеть и хотите приветствовать. Обратите внимание на свои ощущения.

Второй этап. Улыбнуться как можно большему количеству участников.

**Упражнение "Работа с притчей".**

Что такое притча. Чем притча отличается от рассказа. Что такое "скрытый смысл".

Ведущий читает вслух небольшую притчу. Ученикам нужно записать одним предложением главную мысль, суть притчи. Прочитать записанное по кругу и обсудить, кто как понял смысл притчи.

Зеркальный мир.

Однажды великий царь решил построить невиданный по красоте дворец. Там было много всяких чудес. Среди прочего была одна комната, где все стены, потолок, пол и даже двери были зеркальными. Однажды в эту комнату вбежала собака и в изумлении остановилась – сотни собак смотрели на нее со всех сторон. Собака на всякий случай оскалила зубы, изображения ответили ей тем же. Перепугавшись, собака отчаянно залаяла. Ее изображения тоже начали лаять. Собака лаяла все громче и металась по всей комнате, пока не выбилась из сил. Наутро слуги царя нашли ее мертвой в окружении сотен мертвых собак и были очень удивлены, так как в комнате не было никого, кто мог бы причинить ей вред.

Ведущий не интерпретирует притчу, но анализирует уровень понимания смысла. Если он недостаточен, то упражнение на следующем уроке нужно повторить.

Упражнение «Впечатления».

Группа стоит в кругу. Один участник по очереди становится перед каждым членом группы. Глядя ему в глаза, прикасаясь к нему, нужно коротко сказать ему, какие добрые чувства он у тебя вызывает, что тебе в нем нравится. В конце проводится рефлексия.