

ГБОУ ДПО ЦПК «Ресурсный центр» г.о. Чапаевск
Служба планирования профессиональной карьеры

«Профориентационная программа»

Тема:
«Успешный старт»

Автор: Уколова Наталия
Анатольевна,
профконсультант Службы
планирования
профессиональной карьеры

2010 г.

Содержание

1. Пояснительная записка.....	2-9
1.1. Актуальность программы.....	3
1.2. Научная обоснованность.....	4-5
1.3. Направленность и уровень программы.....	6
1.4. Показания и противопоказания к применению.....	7
1.5. Содержание программы.....	8-9
1.6. Сроки реализации программы	8
1.7 Условия реализации	9
2. Тематический план занятий	10-12
3. Методы и средства оценки эффективности программы	13
4. Основные требования к состоянию здоровья	13
Занятие первое. Поиск себя в мире профессий	14-18
Занятие второе. Профессиональный выбор	19-25
Занятие третье. На пути к успеху	26-33
Приложения	34-36
5. Список литературы	37

1. Пояснительная записка

1.1. Актуальность программы

Высокая степень неопределённости жизни, неясность перспектив социального развития общества, материальные трудности ведут к тому, что многие молодые люди с большой тревогой и опасениями смотрят в завтрашний день. Не могут самостоятельно решить, чего же они хотят от жизни. Как свидетельствует статистика, до 40% учащихся заканчивают школу, не сделав свой профессиональный выбор; 45% абитуриентов профшколы не уверены, что выбор их правильный; каждый третий выпускник вузов не удовлетворён своей специальностью.

Трудности в принятии решения возникают обычно у двух категорий ребят. Первые пока не нашли для себя в этой жизни ничего интересного. Такие ребята ничем не увлекаются, жизнь их довольно скучна или просто однообразна: дом, школа, улица. Вот и не могут они определиться, чем хотелось бы заниматься - потому что из всего, что окружает их в мире, ничто не влечет особенно.

Вторая категория ребят – «интеллектуалы», они очень активны и в учебе, и в различных других формах деятельности. Им интересно все, они посещают одновременно несколько кружков, практически все факультативы, без них не обходится ни одно мероприятие. Более того, у них все получается. Как говорится, если человек талантлив - он талантлив во всем. За что ни возьмется этот чудо-ребенок - во всем добивается успеха. Однако... он тоже не может определить, что нравится ему больше, с чем он хотел бы связать свою жизнь.

Результатом становится отложенный выбор: выпускники школ идут в профессиональное учебное заведение, которое становится своеобразной «камерой хранения» их детства.

Какова же причина сложившейся ситуации? Скорее всего, педагоги и родители предпочитают контролировать и направлять жизнь ребенка, избавлять его от самостоятельных выборов в сколь-нибудь значимых жизненных ситуациях. Неуверенность, страх, недостаточно развитое критическое мышление – вот те внутренние барьеры, которые становятся для многих старшеклассников непреодолимыми препятствием на пути к принятию решения.

Возникает проблема принятия решения о профессиональном выборе. Без возникновения данной проблемы, порождающей противоречие между её наличием и необходимостью сделать оптимальный выбор, не может быть собственно никакого процесса принятия решения, либо такое решение будет приниматься случайным образом, сама по себе проблема принятия решения о профессиональном выборе может возникнуть либо под влиянием внешних факторов (необходимостью выбора профессии по окончании обучения в школе), либо под влиянием внутренних (осознание необходимости профессионального выбора). Как правило, влияние внешних и внутренних факторов взаимообусловлено в возникновении проблемы принятия решения о профессиональном выборе.

Если у учащихся будет сформировано умение осуществлять оптимальный выбор, то они смогут адекватно планировать свою карьеру, совершать правильные действия в ситуациях переориентации на другие виды профессиональной деятельности, максимально полно раскрыть свои потенциальные возможности в профессиональной области.

1.2. Научная обоснованность

Современные социально-экономические условия с их нестабильностью, резкой переориентацией с одних ведущих областей профессиональной деятельности на другие требуют, прежде всего, подготовки профессионально мобильных учащихся, способных в изменяющихся условиях принимать адекватные решения в различных ситуациях профессионального выбора.

Исследования в области подготовки школьников к выбору профессии давно занимают значительное место в отечественной педагогической науке (работы Е.А. Климова, С.Н. Чистяковой, Г.В. Афанасьева, И.С. Кона, М.Н. Руткевич, Л.И. Божович...)

При составлении программы мы опирались на учёт возрастных и индивидуальных особенностей развития школьников. По Д.Б. Эльконину в развитии ребёнка выделяются три эпохи: «раннее детство», «детство», «подростковый возраст». Для каждого периода характерны своя специфическая «социальная ситуация развития», свои «ведущие психические функции (Л.С. Выготский)» и своя ведущая деятельность (А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин), появление своих психических новообразований. Ведущей деятельностью в ранней юности (15-16 лет) является познавательная. Центральные новообразования: целостное и профессиональное самоопределение; мировоззрение. Ценностно-мотивационная система является, по мнению многих авторов, ядром личности. Успешность самоопределения во многом определяется присвоением и осмыслением социально-выработанных ценностей. Поэтому осмыслению ценностей и их сопоставлению с требованиями профессий отводится значительная часть программы. Методы работы с учащимися разработаны нами на основе концепции П.Я. Гальперина о поэтапном формировании умственных действий. По Гальперину, любое новое умственное действие наступает после соответствующей внешней деятельности.

Теория поэтапного формирования умственных действий П.Я. Гальперина хорошо известна в отечественной психологии и получила широкое международное признание.

Процесс формирования умственных действий по П.Я. Гальперину совершается поэтапно:

- 1.Выявление ориентировочной основы действия. На этом этапе происходит ориентация в задании первоначально выделяется то, что само бросается в глаза.
- 2.Происходит формирование действия в материальном виде. На этом этапе обучающийся умственным действиям получает полную систему указаний и систему внешних признаков, на которые ему надо ориентироваться. Действие автоматизируется, делается целесообразным, возможен его перенос на аналогичные задания.
- 3.Этап внешней речи. Здесь действие подвергается дальнейшему обобщению благодаря его полной вербализации в устной или письменной речи. Таким образом, действие усваивается в форме, оторванной от конкретики, т.е. обобщенной. Важное значение приобретает не только знание условий, но и понимание их.
- 4.Этап формирования действий во внешней речи про себя. Этап внутренней деятельности. Так же как и на предыдущем этапе, действие проявляется в обобщенном виде, однако его вербальное освоение происходит без участия внешней речи. После получения мыслительной формы действие начинает быстро редуцироваться, приобретая форму идентичную образцу, и подвергаясь автоматизации
- 5.Формирование действий во внутренней речи. Этап интериоризации действия. Действие становится здесь внутренним процессом, максимально автоматизированным, становится актом мысли, ход которого закрыт, а известен только конечный "продукт" этого процесса.

Переход от первого из этих этапов ко всем последующим представляет собой последовательную интериоризацию действий. Это переход «извне внутрь».

Вся деятельность не является самоцелью, а вызвана неким мотивом этой деятельности, в состав которой он входит. Когда цель задания совпадает с мотивом, действие становится деятельностью.

Т.е. деятельность - это процесс решения задач, вызванный желанием достичь цели, что может быть обеспечено с помощью этого процесса.

Роль мотивации Гальперин оценивает так высоко, что наряду с 5 основными этапами в процессе овладения новыми действиями в последних своих работах он рекомендует учитывать еще один этап - формирование соответствующей мотивации у учащихся.

Психологический закон усвоения знаний состоит в том, что они формируются в уме не до, а в процессе применения их к практике.

Человек лучше всего запоминает те знания, которые использовал в каких-то собственных действиях, применил к решению каких-то реальных задач. Знания, не нашедшие практического применения, обычно постепенно забываются.

Усвоение знаний является не целью обучения, а средством. Знания усваиваются для того, чтобы с их помощью научиться что-то делать, а не для того, чтобы они хранились в памяти.

Всякое хорошо освоенное действие - это действие полностью представленное в уме. Человек, умеющий правильно действовать, способен мысленно выполнить это действие от начала и до конца.

Основные понятия.

1. **Готовность к принятию адекватного решения о профессиональном выборе** определено как сформированность у субъекта определённой структуры знаний, умений, навыков, а также индивидуально-личностных особенностей, обеспечивающих профессиональный выбор, оптимальным образом соответствующий профессиональным возможностям и интересам личности.
2. **Профессиональное самоопределение** трактуется как именно как процесс поэтапного принятия решений, что делает необходимым глубокий анализ сути принятия данных решений.
3. **Профессиональные ценности** – это ориентиры, на основе которых человек выбирает, осваивает и выполняет свою профессиональную деятельность. Они характеризуются степенью доминирования, определённым знаком, степенью осознанности и степенью изменчивости.
4. **Индивидуальные стили поиска решений:** импульсивные решения, рискованные решения, уравновешенные решения, решения осторожного типа, инертные решения.

1.3 Направленность и уровень программы (цель, задачи, категория детей, возраст детей)

Вид программы: развивающая (дающая некоторую свободу)

Формы работы: несколько погружений (3)

Характер коммуникаций: реальный (очный)

По типу воздействия – действует непосредственно

По числу участников: групповая

Цель: развивать навыки принятия решения через освоение ориентирующего этапа, на котором учащиеся смогут выделять для себя альтернативы выбора не случайно, а в соответствии со своими личностными ресурсами.

Задачи:

- обучить старшеклассников приёмам осознания и анализа личностных альтернатив профессионального выбора;
- овладеть анализом конкретной ситуации;
- изучить личностные ценности и скорректировать их со своим выбором;
- определить стиль принятия решения о профессиональном выборе и скорректировать «стилевую» неадекватность принятия решения;
- принять адекватное решение о профессиональном выборе
- овладеть инструментом для самостоятельного принятия жизненных решений

Категория детей: старшеклассники, имеющие достаточно полные знания о себе, своих интересах, способностях, о мире профессий, но так и не сумевшие принять решение относительно выбора профессии.

Возраст детей: 14-17 лет

Количественный состав группы: 8-12 чел.

1.4 Показания и противопоказания к применению:

Наличие результатов диагностических исследований (Карта интересов Е.А. Голомштока, опросник типа мышления, опросник профессиональных предпочтений Дж. Голланда, многофакторный опросник Кеттелла)

Профессиональная компетентность ведущего – психологическое образование (должен уметь работать с методикой «Мой жизненный путь»)

Психологическая поддержка

Этическая защита от нанесения участнику морального урона (может выступать в форме психологического акта сопереживания: достаточно порой проявить свою причастность к проблеме ребёнка). Ведущий должен помочь старшекласснику:

- выйти из поля зрения сиюминутных обстоятельств;
- осознать подлинные ценности, разобраться в многочисленных альтернативах;
- поддерживать положительную Я-концепцию ребёнка (уверенность, индивидуальность, радость познания) и способствовать её постепенному закреплению.

Поддержка должна носить доброжелательный, доверительный и гуманный характер и идти прежде всего от сердца педагога, а не от его долга; она не может быть формальной и поверхностной, а должна быть всегда естественной, глубинной.

Правовые основы защиты ребёнка

- Закон РФ «Об образовании»
- Конституция РФ
- Федеральный закон « Об основных гарантиях прав ребёнка»
- Закон РФ «Об общественных объединениях»
- Конвенция ООН о правах ребёнка

1.5. Содержание программы

Логика развёртки содержания программы «Уверенный старт»

Этап выделения профессиональных альтернатив, как правило, происходит под влиянием большого количества различных факторов и осуществляется, во-первых, в достаточной мере случайно и, во-вторых, по большей части неосознанно для самого учащегося. Основываясь на концепцию о поэтапном формировании умственных действий, мы пришли к выводу о необходимости введения в программу ориентирующего этапа, на котором учащиеся могли бы выделить для себя альтернативы профессионального выбора не случайно, а в соответствии со своими собственными ресурсами.

В начале и на заключительном этапе работы с учащимися проводится методика «Мой жизненный путь», которая позволяет оценить качественную эффективность данной программы.

Основные направления программы:

- сплочение группы;
- постановка проблемы принятия решения самим клиентом;
- обучение приёмам осознания и анализа личностных альтернатив профессионального выбора;
- овладение анализом конкретной ситуации;
- оценка личностных ценностей и корректировать их со своим выбором
- определение стиля принятия решения о профессиональном выборе и корректировка «стилевой» неадекватности принятия решения;
- принятие адекватного решения о профессиональном выборе
- овладение инструментом для самостоятельного принятия жизненных решений

Программа сопровождается показом опорных слайдов. Для повышения эффективности программы и закрепления материала участники получают соответствующие раздаточные материалы. Опыт осмысления, который постоянно получают старшеклассники, способствует развитию их личности.

Реализация указанных выше направлений с соблюдением требований к методическому и дидактическому оснащению (указаны в тематическом плане занятий) позволит, на наш взгляд, сформировать у учащихся общеобразовательной школы, с одной стороны, высокий уровень готовности к принятию решения о профессиональном выборе, с другой – овладеть технологией для самостоятельного принятия жизненных решений.

Кроме поставленных задач программа способствует достижению таких позитивных личностных изменений, как объективная самооценка, позитивные ценности, уверенность в себе, критичность мышления.

1.6. Сроки реализации программы

Программа рассчитана на 3 занятия в течение трёх дней подряд, продолжительность каждого – 4 часа. Погружение.

1.7. Условия реализации

Информирование родителей об участии ребёнка в групповой работе.

Информирование выполняет следующие функции:

- заставляет родителей включиться в процесс решения проблемы;
- принять на себя часть ответственности за процесс и результат;
- психологически подготовить родителей к возможным изменениям ценностных ориентаций у их детей

Наличие результатов диагностических исследований (предварительная диагностическая профконсультация).

Место проведения: уютное проветриваемое помещение (желательно не класс) с двумя зонами: игровая и рабочая

Оборудование: видеокамера, мультимедиа проектор, интерактивная доска, мягкие стулья, столы

2. Тематический план занятий

Тема	Содержание	Кол-во часов	Формы работы	Методическое обеспечение
Поиск себя в мире профессий	<ol style="list-style-type: none"> 1. Правила группы (введение в новую форму работы) 2. Знакомство 3. Представление (раскрытие себя) 4. Упражнение «Карусель» (активизация группы) 5. Диагностика. Метод рисуночных метафор И.Л. Соломина (включение в проблему) 6. Мотивационная беседа. 7. Постановка проблемы принятия решения. 8. Сопоставление индивидуальных особенностей, интересов, ПВК с наиболее подходящими профессиями. 9. Упражнение «Мои способности» 10. Упражнение «Надпись на спине» (расширить представления о себе) 11. Практическая работа. Сравнительный анализ самооценки школьника при соотнесении её с оценкой ведущего, участников) 12. Знакомство с методикой Климова «Восьмиугольник» 13. Анализ предложенных задач-ситуаций. 14. Анализ собственной ситуации (обсуждение и рефлексия собственной ситуации) 15. Упражнение «Молекула» (разминка) 16. Ролевая игра. 17. Рефлексия занятия. 18. Постановка новой цели – домашнее задание 	4-4,5 ч.	<p>Групповая работа Индивидуальная работа Мотивационная беседа Направленное рисование Ролевая игра Отработка навыков Анализ ситуаций Информирование Практическая работа Рефлексия</p>	<p>Цитаты по тематике программы Информационно-справочные материалы Индивидуальные профкарты Профессиограммы Карточки с ситуациями-заданиями Наглядное пособие (Восьмиугольник Климова)</p>
	1. Приветствие-	4 ч.	Групповая работа	Опорные слайды

Профессиональный выбор	<p>комплимент</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Обсуждение домашнего задания 3. Информирование о ценностях 4. Упражнение «Магазин ценностей» (подбор ценностей, необходимых для данной профессии) 5. Практическая работа. Анализ ценностей и подбор соответствующих профессий (ценность/антиценность) 6. Разрешение конфликтов с самим собой (какие ценности выбирают, соответствуют ли выбранной профессии) 7. Конверт откровений (анализ, на какие ценности вышли) 8. Мини-эссе (рефлексия) 9. Упражнение «Богатенький Буратино» (разрядка, проявляются личностные качества) 10. Дискуссия. Как люди принимают решения. Какой тип принятия решения наиболее рациональный? 11. Игра «5 шагов» (проанализировать проблему, найти выход) 12. Схема альтернативного выбора. Н.С. Пряжников 13. Упражнение «Герб и девиз» 14. «Спасибо за полезное занятие!» 15. Домашнее задание. Цель моей жизни. 		<p>Индивидуальная работа Работа в парах Информирование Практическая работа Игра Мини-эссе Анализ ситуаций Рефлексия</p>	<p>для информирования Карточки с ценностями Бланки к методике «Схема альтернативного выбора» Видеоаппаратура</p>
На пути к	1. Упражнение «Вырази себя в жесте» (снятие	4 ч.	Диалог с учащимися Групповая работа	Памятки «Барьеры на пути

успеху	напряжения) 2. Обсуждение домашнего задания 3. Диалог с учащимися «Одинаковы ли понятия: цель и мечта» 4. Работа с целью. 5. Упражнение «Перешеек» (разминка) 6. Дискуссия. «Почему одни люди добиваются успеха, а другие нет» (выявляем барьеры на пути к цели) 7. Упражнение «Карта жизни» (выстраивание образа жизни) 8. Упражнение «Мои желания» 9. Диагностика «Мой жизненный путь» 10. Групповая дискуссия «Шляпы» 11. Упражнение «Связующая нить»		Индивидуальная работа Анализ ситуаций Направленное рисование Дискуссии Рефлексия	к цели» Опорные слайды для информирования Бланки «Семь шагов на пути к цели» Методика «Жизненный путь»
--------	--	--	--	---

3. Методы и средства оценки эффективности (результативности) программы

Ожидаемые результаты: программа вооружит участников знаниями основных моделей принятия решений, поможет избежать возможных ошибок при выработке решения, даст возможность практически отработать навыки принятия решений.

1. Отслеживание позитивных личностных изменений по результатам проективной методики «Жизненный путь» (она проводится на начальном этапе прохождения программы и завершающем).

2. Отзывы участников о прошедшем занятии в виде групповой дискуссии «Шляпы», которые позволяют структурировать обратную связь.

4. Основные требования к состоянию здоровья

Программа не предусматривает работу с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья.

ЗАНЯТИЕ ПЕРВОЕ

ПОИСК СЕБЯ В МИРЕ ПРОФЕССИЙ

Задачи:

- установить первичный контакт между участниками, ведущим;
- способствовать формированию установок на выявление позитивных личностных и других качеств;
- выявить проблему принятия решения;
- обучить приемам осознания и анализа личностных проблем;
- научить соотносить профессионально важные качества учащегося, его интересы с наиболее подходящими профессиями.

Ведущий представляется, проговаривает о целях и задачах данной программы, информирует о режимных моментах.

Установление правил работы группы.

- Активное участие в работе
- Высказывание своих мнений и чувств по поводу происходящего в группе, а не оценивание по принципу «хорошо-плохо»
- Высказывание только от своего имени: «Я считаю»
- Уважение говорящего

Принятие правил. Ведущий обещает выполнять данные правила и просит каждого участника дать такое же обещание.

Знакомство. В начале работы группы каждый участник оформляет бейдж, где указывает своё тренинговое имя. При этом он вправе взять себе любое имя: своё настоящее, игровое, имя литературного персонажа. В дальнейшем на всём протяжении тренинга участники общаются друг к другу по этим именам. Ведущий дает 3 минуты для того, чтобы все участники сделали свои визитки, прикрепили их к одежде и подготовились к представлению.

Представление. Участникам даётся следующее пояснение: в представлении вы должны постараться отразить свою индивидуальность так, чтобы все остальные участники сразу вас запомнили. Например, «Я активная, непоседливая старшеклассница, с чувством юмора и активной жизненной позицией, желающая познать себя и других. Подтверждением этого является моё участие в данной программе»

Упражнение «Карусель»

Все участники образуют два круга – внешний и внутренний. Участники внутреннего круга обращены лицом к участникам внутреннего круга. Таким образом, образуются пары.

Я буду называть тему для разговора, и вам нужно будет поделиться друг с другом информацией о заданной теме. Времени у вас на каждый разговор будет не больше 1-2

минут. Смена темы предусматривает движение участника внешнего круга вправо. Таким образом, происходит смена партнёра.

- Любимая еда;
- Ваш любимый эстрадный исполнитель;
- Что вы сделаете, если у вас в руках окажутся 10 000 долларов?
- Ваше самое приятное воспоминание из детства;
- Кем вы хотели стать, когда учились в первом классе;
- Самый лучший день в вашей жизни;
- От чего вы получаете наибольшее удовольствие;
- На какое животное вы считаете себя похожим и почему;
- Чем бы вам хотелось заниматься через 5 лет;
- Какие качества вы больше всего цените в человеке?
- Расскажите о вашем увлечении
- Что вы ожидаете от этого тренинга;
- Какие профессии тебя привлекают больше всего. Почему?

Наблюдайте за участниками – как только вы видите, что интенсивность их беседы снижается, сразу назначайте новую тему для обсуждения. Но не торопитесь, если видите, что какая-то тема вызывает их живой интерес – пусть поговорят об этом.

Метод рисуночных метафор И. Л.Соломина «Мой жизненный путь»

Методика предназначена для диагностики эмоционального состояния человека, некоторых особенностей его темперамента и характера, представлений о своей жизни и отношений к ней, выявления личностных проблем, расширения возможных способов их решения, определения целей и планирования путей их достижения.

Методика относится к классу проективных методов диагностики личности. Используется на начальном и заключительном этапе прохождения программы с целью изучения качественной оценки её эффективности. Позволяют выявить отношение клиента к себе, своим проблемам, возможностям.

Вопросы по окончании рисования:

1. Какое название Вы могли бы придумать для этой картины? Что выражает это название? Какие чувства оно вызывает?
2. В какой части своего жизненного пути путник наиболее счастлив, переживает радость? Почему? Благодаря каким условиям? Что этому способствует?
3. Какова цель этого пути? К чему путник стремится? Чего он хочет достичь? Как он узнает, что Ваша цель достигнута?
4. Что ему необходимо для того, чтобы достичь поставленной цели?

Мотивационная беседа. Высокая степень неопределённости жизни, неясность перспектив социального развития общества, материальные трудности ведут к тому, что многие молодые люди с большой тревогой и опасениями смотрят в завтрашний день. Не могут самостоятельно решить, чего же они хотят от жизни. Как свидетельствует статистика, до 40% учащихся заканчивают школу, не сделав свой профессиональный выбор; 45% абитуриентов профшколы не уверены, что выбор их правильный; каждый третий выпускник вузов не удовлетворён своей специальностью. От того, насколько правильно выбран жизненный путь, зависит общественная ценность человека, его место

среди людей, удовлетворённость работой, физическое и нервно-психическое здоровье, радость и счастье. Важно правильно выбрать, так как иначе можно ошибиться. Если не выбрал сам – всё равно куда пойдёшь «за компанию», «по моде», по совету родителей – велика вероятность ошибки. Большинство людей понимают это поздно, мучаются на нелюбимой работе: плохие работники – мало денег, стрессы – раздражительны, свет не мил, болеют. Представьте, урок химии (какой предмет - нелюбимый) по 8 часов в день, с коротким отпуском – на всю жизнь! А поменять трудно: семью нужно кормить, бросить работу нельзя – можно остаться безработным. И, чтобы не оказаться за бортом жизни, мы с вами на занятиях будем делать всё, чтобы не ошибиться с выбором жизненного пути и избежать тяжёлых ошибок. **Именно поэтому каждому актуально проанализировать, с какими трудностями встретился он на пути принятия решения.**

Практическая работа.

1. **Постановка проблемы принятия решения каждым участником.** Ведущий просит участников в течение 5-10 минут проанализировать своё положение, сформулировать проблему и, по возможности, озвучить.

2. **Каждый учащийся имеет индивидуальную профкарту, в которую внесены данные результатов диагностик (Карта интересов Голомштока, Тип мышления, КОС, Опросник Айзенка, Тест Кеттелла). Участнику предлагается проанализировать индивидуальный «профиль» профессиональных интересов и склонностей и сопоставить его с наиболее подходящими профессиями на предмет профессионально важных качеств учащегося (используются профессиограммы).**

Упражнение «Мои способности»

Участникам тренинга предлагается:

- назвать три наиболее развитые способности и три наименее развитые способности.
- ответить на вопрос, какими бы способностями вы хотели обладать и зачем вам это надо?

Обсуждение.

- Кому, на какой вопрос было легче ответить?

Какие способности помогут вам овладеть будущей профессией?

Упражнение «Надпись на спине»

Каждому участнику к спине прикрепляется лист бумаги, на котором он пишет ту профессию, которая, на его взгляд, ему подходит. Далее остальные участники группы подписывают соответствующие характеру, внешнему облику, способностям человека профессии. Выбор обосновывается.

Обсуждение.

- Какая профессия удивила? Почему? Какая заинтересовала?

Практическая работа. Если у вас появились новые мысли по поводу профессий - дополните список. Каждый участник в кругу озвучивает свои индивидуальные особенности, ПВК, интересы, и подобранные соответствующие профессии. Остальные участники практикума и сам педагог отдельно от школьника также дают ему оценку и подбирают соответствующую профессию на общем обсуждении, в котором участвуют школьник, педагог и группа участников.

Производится сравнительный анализ самооценки школьника при соотнесении ее с оценкой ведущего и группы участников. В процессе дискуссии обсуждаются моменты несоответствия самооценки ученика и оценок со стороны педагога и группы участников, подбираются профессии, наиболее соответствующие данному учащемуся.

Знакомство учащихся с методикой «Восьмиугольник» основных факторов выбора профессии по Климову.

Психологи выделили самые главные факторы профессионального выбора. Таких факторов восемь, и их можно представить в виде «восьмиугольника». Далее ведущий рисует такой восьмиугольник и кратко комментирует факторы: информированность, склонности, мнение родителей, мнение товарищей, потребности рынка, ЛПП, способности, уровень притязаний. На данном этапе работы нарисованный треугольник ещё не совсем понятен сразу большинству, поэтому следует показать на примере, как с его помощью можно анализировать те или иные ситуации самоопределения.

Задача-ситуация 1

«Девятиклассник Вова Д. собирается стать юристом. Его дедушка, заслуженный юрист на пенсии, намеренные внука одобряет. Сам Дима увлекается спортом. Ходит в секцию футбола, собирается пойти в группу восточного единоборства, дома иногда поет, увлекается радиотехникой. В школе он учится в основном на тройки, но оправдывает себя тем, что в старших классах ему наймут репетиторов и он станет отличником, и тогда после школы он поступит на юрфак МГУ. На вопрос, чем его привлекает профессия «юрист», отвечает, что это «очень денежная и уважаемая профессия». Вова иногда любит рассказывать своим приятелям о юридических подвигах своего дедушки-юриста, но товарищи слушают его как-то молча...»

Учащимся в классе предлагается оценить, насколько продуманно Вова выбирает свою профессию. Для этого надо разобраться, как строится ЛПП. Если ЛПП строится с учётом какого-то фактора, то между ними проводится линия, если фактор не учитывается, то между ними остаётся пустое место. Иногда возникает неоднозначная оценка относительно учёта данного фактора, в этом случае ЛПП и фактор соединяются пунктирной линией.

В целом оценивается, удачно построена профессиональная перспектива или нет. Например, в приведённой выше ситуации с Вовой Б. ЛПП строится с учётом мнения родителей и уровнем притязаний, в то время как потребности рынка труда в юристах и информированность Вовы Б. о выбираемой профессии вызывают некоторые сомнения, а что касается склонностей, способностей и одобрения такого выбора товарищами, то информация об этом отсутствовала. Для лучшего понимания схемы группе предлагается вторая, более сложная задача-ситуация.

Когда ведущий почувствует, что «восьмиугольник» понят участникам, можно предложить сформулировать и проанализировать личную задачу-ситуацию. По желанию ребята высказываются относительно решения своей задачи.

Упражнение «Молекула»

Подросткам предлагается представить себя атомами: согнуть руки в локтях и прижать кисти к плечам. Ведущий. Атомы постоянно двигаются и время от времени объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разное, оно будет определяться тем, какое число будет названо. Итак, вы начинаете движение по комнате, и я буду время от времени говорить какое-то число, например, 4. Тогда атомы должны будут объединиться в молекулы, по 4 атома в каждой. Молекула должна выглядеть так: атомы стоят лицом друг к другу в кругу, соприкасаясь друг с другом предплечьями.

Ролевая игра «Разговор о выбираемой профессии»

Целью ролевой игры является проверка старшеклассником обоснованности выбора профессиональной сферы. Участники занятия в игровой ситуации говорят о своём профессиональном выборе и аргументируют его. Это даёт им возможность получить обратную связь от других.

Участники игры в парах попеременно выступают то в роли «старшеклассника», убеждающего родителей в правильности избранной им профессии, то в роли «родителя», не принимающего выбор сына или дочери. Время для приведения аргументов ограничено. После игры происходит её обсуждение. Участники отвечают на вопросы: насколько, с их точки зрения, были убедительны приводимые аргументы; какие аргументы были наиболее убедительными?

Заключительная дискуссия. Что нового о себе вы узнали? Какие выводы из занятия вы сделали?

Упражнение/ домашнее задание «Мой профессиональный фундамент»

Информирование. Некоторые молодые люди повторяют профессиональный выбор своих родителей, прародителей, то есть продолжают династию. Такой мотив преемственности содействует быстрому и качественному овладению профессиональными компетенциями.

Предлагаю выложить ваш профессиональный фундамент.

Для этого вам необходимо схематично нарисовать своих родителей, бабушек, дедушек, других родственников (квадрат, чётные цифры – мужской пол;

круг, нечётные – женский пол), собрать информацию о роде занятий и чертах характера родственников.

- Профессия или род занятий
- Увлечения
- Основные черты характера.

ЗАНЯТИЕ ВТОРОЕ

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ВЫБОР

Задачи:

- изучить личностные ценности и скорректировать их со своим выбором;
- определить стиль принятия решения о профессиональном выборе и скорректировать «стилевую» неадекватность принятия решения;
- принять адекватное решение о профессиональном выборе

Приветствие-комплимент.

Группа делится на 2 круга: внутренний и внешний. Участники говорят друг другу комплименты. Например, «Я знаю, ты очень добрый человек». Человек, принимающий комплимент должен ответить «Да, я очень добрый человек, а ещё я жизнерадостный человек». Внешний круг делает шаг вправо и работа продолжается далее в таком же порядке.

«Обсуждение домашнего задания «Мой профессиональный фундамент»

Обсуждение. Внимательный взгляд на себя со стороны, исторический подход к оценке себя. В ком ты больше всего увидел родство с собой по интересам? На кого ты похож больше всего по характеру? Имел ли кто-то из твоих родственников такую же профессию, какую планируешь выбрать ты?

Ведущий. Сегодня мы с вами продолжим разговор о факторах выбора профессии, ответим на вопросы: «Как ценности человека обуславливают этот выбор? Что нужно знать о ценностях, чтобы сделать свой профессиональный выбор более осмысленным?» Итог занятия – осмысленный выбор профессии.

Беседа о ценностях.

Под ценностями психологии обычно понимают какие-либо материальные и идеальные объекты: идеи, деятельность, поведение, эмоции, моральные и этические установки и т.д., на основе которых человек принимает решение, оценивает происходящее. Например, для кого-то являются ценностью путешествия, знакомство с другими странами, культурами. Если эта ценность является доминирующей, то при выборе профессии человек будет учитывать именно её. Но если эта же ценность для кого-то является антиценностью, то есть, если он больше всего ценит оседлость, работу на одном месте, то частые разъезды могут ввести человека в состояние внутреннего конфликта. Или, возьмём такую ценность как «общение с людьми». Эта ценность может способствовать профессиональному самоопределению учителя, педагога организатора, но мешать реализовывать себя, например, в профессии бухгалтера. Тем не менее важно учитывать, что профессия может изменить некоторые ценности человека и создать новые, которых не было раньше.

Итак, первый параметр ценности – степень её доминирования. Доминирующие ценности оказывают решающее значение во время карьерных решений, в ситуации профессионального выбора. Но если существующая профессиональная ценность уходит

со временем уходит на второй план, становится менее важной, - меняется и отношении к профессии.

Второй параметр ценности – это её знак,- положительный или отрицательный. Есть ценности, которые в определённой ситуации могут оказывать на выполнение работы отрицательное, негативное влияние. Например, ценность общения разносторонних контактов для большинства банковских служащих может быть антиценностью, так как специфика работы не предполагает излишних разговоров на рабочем месте.

Третий параметр ценности – её осознанность. Например, человек, который не имел опыта постоянных разъездов, командировок, может испытывать желание поработать в туристической сфере, посмотревшись фильмов, послушав разговоры взрослых или полистав рекламные проспекты. Но эту ценность, чаще всего, нельзя назвать осознанной, так как у э

Тот человека не было соответствующего опыта, он не знает, как выглядит эта ценность, как она реально проявляется в жизни, хотя и может говорить о том, что любит путешествовать (имея в виду свой опыт одной-двух поездок в год).

Четвёртые параметр ценности – её изменчивость. Дело в том, что для многих молодых людей характерна частая смена ценностных ориентации, поскольку система ценностей ещё только формируется. Это ценности, которые появляются под влиянием определённого момента, разговора, фильма. Естественно, что если человек осуществляет свой выбор на основе изменчивой ценности, то его выбор может быть неустойчивым, изменчивым.

Итак, профессиональные ценности – это ориентиры, на основе которых человек выбирает, осваивает и выполняет свою профессиональную деятельность. Они характеризуются степенью доминирования, определённым знаком, степенью осознанности и степенью изменчивости.

Упражнение «Магазин ценностей».

Ведущий просит учащихся на листах бумаги составить список своих положительных качеств. Педагог записывает на доске ряд возможных профессиональных ценностей, например, «пунктуальность», «работа с техникой», «работа в коллективе». Учащимся нужно подумать и решить, какая из представленных на доске профессиональных ценностей ему свойственна и каким качеством (наименее нужным для выполнения профессиональных обязанностей) он (она) готов «пожертвовать ради неё». Например, если учащийся хочет стать инженером-электромехаником, то он может обменять своё качество «любовь к природе» на ценность «работа с механизмами».

Практическое задание. Поработайте в парах и приведите примеры 5-6 профессиональных ценностей. Спустя некоторое время пары зачитывают свои списки, а преподаватель задаёт вопросы, комментирует ответы. Теперь каждую ценность необходимо соотнести с какой-то профессией следующим образом. Напротив каждой ценности необходимо написать две профессии: для первой данная ценность является доминирующей, а для второй – антиценностью. Например, ценность «высокая заработная

плата» является доминирующей для профессии «предприниматель», а для профессии «педагог» - антиценностью.

Заслушиваем ответы, обсуждаем. Корректируем те высказывания, которые не связаны с профессиограммой выбранной учащимся профессии.

Оценка результатов работы. Теперь настала пора оценить наши профессиональные ценности. Что же ценно в профессии для нас? Если мы это поймём сейчас, то сможем избежать излишних конфликтов с самими собой в ситуации профессионального выбора. Выдаём каждому учащемуся перечень профессиональных ценностей, зачитываем инструкцию.

Инструкция. Запишите те профессии, которые вы выбрали на данный момент.

Укажите, какие из приведённых в данном списке профессиональных ценностей при выборе профессии могут оказаться наиболее значимыми для вас.

Выберите из приведённого списка 5 наиболее привлекательных и 5 наименее привлекательных ценностей.

Перечень профессиональных ценностей:

- Необычность, нестандартность условий труда
- Ненавязываемый темп деятельности
- Комфортность условий труда.
- Безопасность труда.
- Работа с элементами риска
- Работа, связанная с передвижениями на рабочем месте (внутри здания)
- Работа, связанная с частыми разъездами
- Альтруистический, гуманистический характер труда.
- Индивидуальная работа
- Сложная работа, требующая высокой квалификации и длительной профессиональной подготовки
- Работа простая, не требующая высокой квалификации и длительной профессиональной подготовки
- Чётко расписанный трудовой процесс
- Престижность профессии
- Возможность выбора места работы близко к дому
- Красивая форменная одежда
- Высокая оплата труда
- Наличие льгот
- Работа в постоянном коллективе
- Работа в однополом коллективе
- Работа в разнополом коллективе
- Возможность ограничения общения с коллективом
- Работа, предполагающая общение с широким и меняющимся кругом лиц.
- Возможность завязывания деловых знакомств и дополнительного заработка.

Обсуждение. Особо уделяем внимание зоне конфликта. Например, учащийся выбрал профессию психолога, а для него важна высокая заработная плата – это зона возможного ценностного конфликта. Но, напоминая, при условии сильной мотивации к овладению профессией некоторые ценности могут измениться.

Конверт откровений

Участникам предлагается ответить на вопросы и обосновать свой ответ.

- За человека какой профессии ты хотела бы выйти замуж?
- Способные люди, не достигшие успеха, должны винить в этом только себя (так ли это?)
- Опишите события, которые помогают вам чувствовать уверенность в себе?
- Не рой яму другому, сам в неё попадешь
- Не в свои сани не садись
- Твой идеал в жизни. Кто он? Какой?
- Большинство ошибок я совершаю по своей вине. Обоснуйте.
- Что бы вам хотелось иметь (черта характера) то, что имеют другие.
- Что является для тебя смыслом жизни?

Мини-эссе (небольшая письменная работа) на тему «Мои профессиональные ценности»

Ведущий просит учащихся выразить своё отношение к проблеме соотношения существующих профессиональных ценностей и реалий той или иной профессии.

Упражнение «Богатенький Буратино»

Инструкция. Представьте. Что вы – Богатенький Буратино. У вас по 10 золотых монет. Вы – хозяин. Ваше право подарить любое количество монет тому. Кому пожелаете, можете их оставить себе. Одно условие – подаренные монеты не отдавать.

Выявляем самого щедрого – раздал всё. Самого богатого (он самый экономный) и самого любимого Буратино.

Беседа. Как люди принимают решения.

Осознание проблемы, хорошая информированность о ее главных аспектах - основа поиска окончательного решения. Очень редко решение приходит сразу и бывает представлено каким-либо одним вариантом. Чаще выбор приемлемого решения осуществляется из нескольких альтернатив.

Индивидуальные стили принятия решений

При выборе профессии выделяют ряд индивидуальных стилей поиска решений: импульсивные решения, рискованные решения, уравновешенные решения, решения осторожного типа, инертные решения.

Импульсивные решения отличаются тем, что оценка возможных вариантов не осуществляется планомерно. В случае очевидных противоречий с реальностью подростком осуществляются произвольные допуски. Критическая оценка гипотез

неполноценна. Варианты решений возникают легко, но отличаются слабой реалистичностью. Подростки, демонстрирующие подобный стиль выработки решения, производят впечатление инфантильных, недостаточно зрелых личностей.

В меньшей степени эти особенности выражены в так называемых рискованных решениях, отличительной чертой которых является лишь частичная, фрагментарная их критичность.

Уравновешенные решения сочетают в себе легкость выдвижения альтернатив с их полноценной и планомерной последующей критической оценкой.

Решения осторожного типа отличаются особой тщательностью оценки гипотез, но варианты решения подросток находит с некоторым трудом.

Инертные решения являются результатом очень неуверенного и осторожного поиска альтернатив с фиксацией внимания на их критической оценке. Представителей этого типа, так же как и предыдущего, отличает застревание на оценке возможных отрицательных последствий, связанных с принятием конкретного варианта.

Индивидуальные стили принятия решений являются отражением как индивидуально-психологических, так и личностных особенностей подростков.

Оцените свой тип принятия решения в проблемных ситуациях. Какой тип наиболее рационален? Почему?

Игра 5 шагов

Смысл упражнения - повысить готовность участников выделять приоритеты при планировании своих жизненных и профессиональных перспектив, а также готовность соотносить свои профессиональные цели и возможности.

Игра может проводиться как в круге. Среднее время на игру - 30-40 минут. Процедура включает следующие этапы:

1. Ведущий предлагает группе определить какую-либо интересную профессиональную цель, например, поступить в какое-то учебное заведение, оформиться на интересную работу, а может даже - совершить в перспективе что-то выдающееся на работе. Эта цель так как ее сформулировала группа, выписывается на доске (или на листочке).

2. Ведущий предлагает группе определить, что за воображаемый человек должен достичь эту цель. Участники должны назвать его основные (воображаемые) характеристики по следующим позициям: пол, возраст (желательно, чтобы этот человек был сверстником играющих), успеваемость в школе, материальное положение и социальный статус родителей и близких людей. Это все также кратко выписывается на доске.

3. Каждый участник на отдельном листочке должен выделить основные пять этапов (пять шагов), которые обеспечили бы достижение намеченной цели. На это отводится примерно 5 минут.

4. Далее все делятся на микрогруппы по 3 - 4 человека.

5. В каждой микрогруппе организуется обсуждение, чей вариант этапов достижения выделенной цели наиболее оптимальный и интересный (с учетом особенностей

обозначенного выше человека), В итоге обсуждения каждая группа на новом листочке должна выписать самые оптимальные пять этапов. На все это отводится 5 - 7 минут.

6. Представитель от каждой группы кратко сообщает о наиболее важных пяти этапах, которые выделены в групповом обсуждении. Остальные участники могут задавать уточняющие вопросы. Возможна небольшая дискуссия (при наличии времени).

7. При общем подведении итогов игры можно посмотреть, насколько совпадают варианты, предложенные разными микрогруппами (нередко совпадение оказывается значительным). Проанализировать использованные стили принятия решений. Также в итоговой дискуссии можно оценить совместными усилиями, насколько учитывались особенности человека, для которого и выделялись пять этапов достижения профессиональной цели. Важно также определить, насколько выделенные этапы (шаги) реалистичны и соответствуют конкретной социально-экономической ситуации в стране, т.е. насколько общая ситуация в обществе позволяет (или не позволяет) осуществлять те или иные профессиональные и жизненные мечты.

Вполне возможно проведение данного игрового упражнения и по другим процедурным схемам. Например, сначала каждый выделяет пять этапов на своих листочках, затем 2 - 3 желающих (добровольца) выходят к доске и выписывают свои предложения, после чего в общем обсуждении рассматриваются по порядку этапы, выписанные этими участниками, и выделяется наиболее оптимальный вариант.

В другом случае, можно сразу разбить учащихся на группы и предложить им (без предварительной индивидуальной работы) составить общий вариант программы достижения намеченной цели (выписать пять шагов-этапов) для данного человека.

Практическая работа. «Схема альтернативного выбора», - Пряжников Н.С. (Приложение1)

Ведущий. Сейчас я вам предлагаю принять решение по выбору профессии, используя уравновешенный стиль. У вас уже составлен список тех профессий, которые соответствуют вашим ПВК, ценностям, востребованы на рынке труда. Давайте, используя активизирующий опросник Н.С. Пряжникова, разберёмся с этой проблемной ситуацией.

Участникам раздаются бланки, в которых они по вертикали записывают наиболее значимые факторы выбора, по горизонтали - собственно варианты выбора.

Затем психолог просит проставить баллы от 0 до 4 каждому варианту с точки зрения выраженности каждого из факторов выбора. После этого каждый участник должен отметить самые значимые для него факторы, и затем все баллы, относящиеся к строкам с этими факторами, нужно умножить на 2. Наконец нужно просуммировать все баллы по каждому столбцу. При окончательном выборе учитывается, какой из вариантов выбора набрал наибольшее количество баллов. Именно он, скорее всего, окажется тем, что подходит учащемуся оптимально. При этом важно, что все элементы таблицы предложены самим участником и окончательный вариант - результат его осознанной работы.

Упражнение «Герб и девиз», «Моя профессиональная мечта»

Предлагается написать фразу, которая могла бы служить профессиональным девизом и придумать символ той профессии, которую выбираешь. Символ профессии разместить на совместном рисунке.

Ведущий делает акцент на том, что важен сам процесс порождения образа, а не формальный результат его изображения.

Упражнение «Спасибо за полезное занятие»

Инструкция: «Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за полезное занятие!» Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго участника, пожимает ее и говорит: «Спасибо за полезное занятие!» Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук ».

Заключительная дискуссия:

- Что было важным на занятии?
- Что запомнилось?

Упражнение / домашнее задание «Цель моей жизни»

Написать мини-сочинение «Цель моей жизни»

ЗАНЯТИЕ ТРЕТЬЕ

НА ПУТИ К УСПЕХУ

Задачи:

- обучить участников тренинга технологии превращения мечты в цель;
- овладеть инструментом для самостоятельного принятия жизненных решений

Упражнение №1 «Вырази себя в жесте»

Цель: снятие напряжения.

Все участники встают в круг. Один делает шаг вперёд и демонстрирует себя в жесте, при этом произносит своё имя. Например, «Надежда! Да-да-да!» Затем становится в круг. Теперь все вместе делают шаг вперёд, повторяют этот жест и произносят имя. После чего возвращаются на прежнее место. Таким образом, каждый участник демонстрирует себя в жесте. Все остальные повторяют его, как бы вживаясь через этот жест в другого человека.

Домашнее задание.

Участники зачитывают свои сочинения «Цель моей жизни»

Упражнение №2 «Диалог с учащимися»

Попросить одних участников тренинга сформулировать свою цель, других – свою мечту.

Сравнить полученные формулировки.

- Кто видит разницу между произнесёнными формулировками мечты и цели? В чём конкретно вы видите эту разницу?

Включите своё воображение. Представьте, что в эту комнату зашёл незнакомый человек с улицы. Как вы думаете, этот человек может определить, в каком случае вы говорите о мечте, а в каком - о цели?

Так в чём же всё-таки разница? Получается, мечта и цель – это одно и то же.

Надо разобраться. А объяснить разницу лучше с использованием метафоры.

Представьте, что у меня в правой руке сырая курица, а в левой руке я держу тарелку с курой - гриль. Скажите, то, что у меня в правой руке, - это курица? Курица. А в левой? Тоже курица.

Тогда в чём различие между этими двумя курицами?

Между сырой и жареной курами лежит технологический кулинарный процесс, который превращает сырой полуфабрикат в готовый к употреблению продукт.

Между мечтой и целью тоже лежит некоторый интеллектуальный процесс, который обеспечивает превращение мечты в цель.

Таким образом, нам нужно понять, какие шаги нужно проделать, чтобы превратить готовый полуфабрикат в готовый продукт.

Мечта – это полуфабрикат, из которого можно приготовить цель и этот процесс состоит из последовательных 7 шагов.

Давайте разберём каждый шаг по отдельности. Однако перед этим несколько слов о подходе в обучении.

Как можно учить кулинарии?

Я могу просто рассказать о последовательности процедур и пожелать вам успеха в кулинарном экспериментировании. А можно поступить по - другому: дать вам курицу, печь с грилем, приправы и попросить вас начать готовить, поправляя вас по ходу дела. Это называется обучение на рабочем месте. Второй способ, по общему признанию, во многих случаях более эффективен.

Упражнение №3 «Работа с целью» (Приложение 2)

Все участники по очереди называют свои мечты. Проводим состязание, выбираем 2 наиболее часто встречающиеся мечты. Все участники делятся на 2 группы, каждой из которых предлагается «приготовить» из мечты цель. Движение продолжается по шагам.

ШАГ №1 Как я узнаю, что моя цель достигнута? (Когда я увижу Эйфелеву башню)

ШАГ №2 Если честно, чем вы за это готовы заплатить?

Ведь вы понимаете, что ничего в этой жизни не бывает бесплатно. А чем мы можем платить за достижение наших целей? Давайте перечислим все возможные «валюты!»

- временем;
- деньгами;
- здоровьем;
- любовью;
- добрыми отношениями с людьми;
- жизнью;
- своим честным именем;
- унижением;
- нервами;
- отказом от удовольствий;
- дружбой;
- муками творчества...

Какая валюта самая дешёвая? «Деньги». По возможности старайтесь расплачиваться деньгами!!! Экономьте остальные ресурсы, поскольку есть нечто, чего нельзя купить за деньги!

ШАГ 3. Укажите точную дату, когда ваша цель будет достигнута.

Попросите записать участников вашей группы точную дату достижения их цели, и не просто записать, а ещё и запомнить, как при этом реагирует их тело. Попросите желающих рассказать о своих телесных ощущениях в тот самый момент, когда они работали авторучкой и выводили свои цифры.

Напомните группе, что реакция их тела понадобится как аргумент при объяснении смысла 7 ШАГА технологии.

ШАГ 4. Проанализируйте опасности на вашем пути

Ведь вы понимаете, что ваш путь не будет усыпан розами, и даже если будет, то в розах есть шипы!»

Можно все опасности разделить на группы: внутренние и наружные. Те, что внутри – более «опасные опасности». Разберём их по порядку.

Первое. Известно, что люди склонны обманывать себя, чтобы не испытывать чувства вины перед самим собой. Для этого они используют один интересный психологический приём – придумывают себе алиби, отговорки:

- нам раньше не приходилось такого делать;
- это не будет работать;
- мы слишком малы для этого;
- нет времени на это.

Любопытно, что всё это ЧИСТАЯ ПРАВДА – такие трудности объективно существуют. Игнорировать их невозможно. И как тогда быть?

Нужно отказаться от алиби и научиться превращать их в организационные трудности – наружные трудности.

Таким образом, мы формируем ДЕРЕВО ЦЕЛЕЙ и спускаемся по нему до тех пор, пока организационных трудностей не останется совсем.

Организационная трудность – это не повод для паники и отказа от своих желаний, это повод для очередного превращения мечты в цель. И если вы этого не сделаете, значит,

вы останетесь в плену своих алиби. ТРЕТЬЕГО НЕ ДАНО. Поэтому, когда вы ставите перед собой серьёзные цели, откажитесь от алиби!

Второе. Есть ещё одна опасность, которая лежит внутри нас, - склонность к негативизму. Чтобы ответить на вопрос: «Кто я? Позитивист или негативист? С каким знаком («+» или «-») я воспринимаю все ситуации, в которые попадаю?»

Давайте на примере: случилась неприятность, во время гололёда вы упали в грязный снег и испачкали свою новую дублёнку. Что вы себе скажите? Если вы негативист, то в первую очередь подумаете об испорченной вещи, а если позитивист, то порадуетесь тому, что руки-ноги целы и жизнь продолжается.

В чём различие между родственными парами «оптимисты - негативисты» и «позитивисты - негативисты». Всё дело во временной шкале: первые сконцентрированы на БУДУЩЕМ, а вторые – на НАСТОЯЩЕМ.

Если вы пессимист, то ничего страшного в этом нет. Скорее наоборот, вы лучше предвидите и анализируете будущие риски. А вот если вы негативист, то в каждой ситуации вы видите негативные стороны, негативные моменты. Текущая жизнь становится от этого такой чёрной и неприятной, что сил для продвижения себя вперёд (самотивации) уже не остаётся.

Наилучшая практическая комбинация – это «ПОЗИТИВИСТ - ПЕССИМИСТ». Первое свойство вам даёт силы в пути, второе помогает быть осторожным, заранее подготовиться к организационным трудностям (сконструировать дерево целей).

ШАГ 5. Подбираем для себя символическую награду

Чем вы себя наградите, когда ваша цель будет достигнута?

Символическая награда может представлять собой как очень конкретную вещь, так и некоторое ритуальное действие (путешествие, поход в ресторан).

ШАГ 6. Договор с самим собой.

Присмотритесь внимательно к шагам превращения мечты в цель. На что это похоже? Если вам приходилось держать в руках договор, то вы обнаружите много аналогий.

Итак, начнём.

1. Любой хозяйственный договор содержит пункты о предмете договора (критерии достижения цели).
2. В тексте договора почти всегда имеются соглашения о плате (размере вознаграждения).
3. Есть указания на сроки (даты исполнения).
4. Во многих договорах можно встретить отдельные пункты, описывающие особые условия реализации договора.
5. Случается, что за успешное исполнение условий договора предусматриваются премии.
6. Наконец, договор, как правило, составляется в письменном виде...

Если участники группы уже сделали все записи, то можно считать, что черновик договора у них уже имеется.

ШАГ 7. Ежедневное чтение договора себе вслух

Зачем необходимо чтение договора?

- программируем себя;
- напоминаем себе о цели;
- заряжаем себя уверенностью.

Всё это важные причины.

Что происходит с человеком, который начал читать свой договор себе вслух? Если день прошёл, а этот человек ничего не сделал сегодня для того, чтобы продвинуться «хоть на миллиметр» к своей цели, то тогда наш воображаемый герой будет испытывать чувство вины перед собой. При этом чувство вины он будет ощущать физически. На следующий

день чувство усилится, а через несколько дней станет невыносимым. Путей всего два: или начать всё-таки что-то делать, или успокоиться и отказаться от намеченной цели.

Смысл 7 ШАГА – постоянно поддерживать себя в тонусе и обеспечивать ежедневное продвижение к поставленной цели.

Упражнение «Перешеек»

Все участники тренинга выстраиваются в шеренгу. Шеренга – это и есть узкое место (перешеек), которое необходимо пройти и не упасть в пропасть. Пропасть начинается там, где заканчиваются кончики носков ботинок. Задача каждого – цепляясь за шею, тела стоящих в шеренге, пройти от одного конца шеренги до другого. После прохождения участник становится в конец шеренги.

Какие чувства вы испытывали, когда шли по перешейку? Что вам хотелось? Чтобы поддержали, помогли.

Дискуссия. Почему одни люди добиваются в жизни успеха, а другие нет. С чем это связано?

Информирование.

В первую очередь люди не могут преодолеть препятствия, которые встречаются на их пути. Это внутренние барьеры. Они - результат нашего прошлого опыта, убеждений, ограничений и привычек. Неуверенность, страх, раздражение становятся для многих непреодолимыми препятствием на пути к поставленной цели. Чаще всего встречаются следующие барьеры:

1. Расплывчатость и туманность поставленных целей. Люди нередко терпят неудачу из-за того, что слабо представляют себе цели, к которым стремятся. Ставьте перед собой ясные цели, мысленно представляйте себе конечный результат, которого вы хотите достичь, записывайте его как можно подробнее.

2. Нетерпеливость и ожидание мгновенных изменений. Будьте довольны скромным прогрессом: часто говорят, что большой дуб вырастает из маленького желудя. Импульсивный человек, надеющийся изменить себя в мгновение ока, редко достигает этого. Успех подпитывает успех. Прочный, но скромный прогресс часто закрепляется и становится чертой отношения данного человека к самосовершенствованию и жизни вообще. Помните, что любые изменения требуют постоянного внимания и реалистичных сроков выполнения. Ставьте реальные сроки.

3. Боязнь новых ситуаций: нередко люди склонны предпочесть безопасность и удобство риску и новизне. Новые ситуации часто представляются более опасными, чем привычные.

4. Боязнь уязвимости: люди часто стремятся избегать ситуаций, которые могут причинить им боль, неудобство или испугать, грозят поколебать их самомнение или чувство психологического комфорта.

5. Поведение и ожидания окружающих: нередко семья, родственники и друзья ограничивают усилия личности, направленные на изменение. Ведь повышение личной эффективности всегда ведет к успехам и достижениям. Приоритеты меняются, и рост вашей уверенности в себе может вызвать зависть или враждебность окружающих.

6. Неверие в собственные силы: развитие часто сдерживается неверием в свою

способность измениться. Помните, что своим развитием управляете главным образом вы сами. В конечном счете, каждый самостоятельно отвечает за свое развитие. Во все периоды жизни перед людьми есть выбор - учиться и расти на основе жизненного опыта либо игнорировать полученные уроки, сосредоточиться на безопасности и дать победить себя. Успех требует, чтобы вы научились отвечать за ход вашей собственной жизни.

7. Недостаточные умения и навыки: иногда людям не хватает новых идей или навыков, необходимых для изменения себя. Они пытаются получить их, читая биографии или мемуары известных людей. Им кажется, что изучение секретов великих лидеров - это самый надежный способ самому превратиться в лидера. Это не так. Помните, что у других людей, которым удалось добиться больших успехов, были свои жизненные обстоятельства.

Все свои усилия тратьте на осознание своей уникальности, а не поиск «чудодейственных рецептов», позволяющих добиться успеха. Станьте самим собой и полностью используйте те уникальные свойства, которые вам даны - все ваши навыки, дарования, энергию. Иначе все ваши попытки будут лишь пустой имитацией, «надуванием щек», жалким стремлением казаться тем, кем вы не являетесь. Каждый и вышеперечисленных барьеров можно считать силой, препятствующей успеху. Можно было бы назвать еще множество таких барьеров, причем у каждого человека они свои.

Хотя признание наличия личных ограничений - это сама по себе движущая сила для перемен, но часто требуются и другие опыт и обучение, чтобы углубить понимание себя, приобрести новые навыки и подходы в личном саморазвитии. Значительные изменения личности предполагают уверенность в себе, умение, поддержку и, в первую очередь, развитие умения делать все по-новому. Ваша задача - найти и проанализировать свои подходы и способности, выявить свой потенциал, научиться действовать по-иному. Это «нечто» внутри вас, с которым надо суметь найти контакт. Затем нужно поверить в успех, даже если в настоящий момент нет никаких предпосылок к этому. Потом наступает черед мужества и силы воли, так необходимых для того, чтобы реализовать поставленные цели. И самое главное - вы не должны бояться потерпеть поражение.

На этом пути каждому приходится учиться на собственном опыте; мало в чем можно убедить с помощью описаний, пока человек не почувствует и не познает это самостоятельно.

Упражнение «Карта жизни»

Цель: формирование у участников метафорического целостного образа своей жизни.

Необходимый материал: листы формата А3 для каждого участника, фломастеры, список базовых ценностей (Приложение), листы ватмана.

Инструкция участникам.

1. Всякий из вас держал в руках, хоть раз в жизни, топографические карты какой-то территории. Для чего мы используем карты? Правильно, чтобы ориентироваться на местности. Если вам нужно проложить маршрут к своей цели, то с картой это сделать намного проще. Мы смотрим в карту и прокладываем свой путь от одного ориентира к другому, которые на карте обозначены в виде условных знаков. Карта – это хороший инструмент, который помогает путешественнику не заблудиться среди лесов и гор, не завязнуть в болоте, найти брод через реку или мост через пропасть.

2. Мы сейчас попробуем с вами создать «карту жизни», чтобы иметь инструмент, который поможет лучше ориентироваться в жизни. Каждый нарисует свою собственную карту своей собственной жизни. Делать мы всё будем по шагам. Работать будем как индивидуально, так и в малых группах. На одной стороне листов у нас будет таблица обозначений, а на другой мы рисуем саму карту.

- Первый шаг. Для начала возьмём по листу чистой бумаги и обозначим стороны света. Если бы речь шла о простых картах, то мы бы указали север, юг, восток, запад. Однако в жизни главные направления другие. Мы будем использовать в нашей «карте жизни» в качестве сторон света **БАЗОВЫЕ ЦЕННОСТИ. (Приложение 3)**
- Посмотрите список из 24 базовых ценностей и выберете 4 самых значимых для вас лично.
- Выпишите на одной стороне выбранные вами базовые ценности и расшифруйте их – запишите, что именно для вас означают эти слова.
- Разместите свои главные базовые ценности как стороны света – это будет лицевая сторона вашей «карты жизни». На оборотной стороне вы запишите обозначения и расшифровки.

3. Второй шаг. Теперь нам нужно создать таблицу обозначений. Это легче сделать, работая в небольших группах. Но для начала создадим список обычных физических объектов, для которых мы будем придумывать (приписывать им) символические значения в терминах жизни. Итак, что мы можем встретить на обычных картах? Изображения чего?

- Гор
- Рек
- Морей
- Островов
- Дорог
- Лесов
- Пустынь
- Болот оврагов городов стран людей
- Солнца
- Что-то ещё?

Сейчас, работая в малых группах, вы попытаетесь определить, с чем в жизни может ассоциироваться тот или иной физический объект. Например, многие люди связывают реки со стратегиями жизни (есть даже такое красивое название «река жизни»). Часто горные вершины связывают с достижениями в жизни. По ходу дела вы можете добавлять в список новые объекты. Поработайте и создайте коллективными усилиями таблицу ассоциативных соответствий. Только не торопитесь переписывать эту таблицу к себе в индивидуальные листы. Коллективный продукт запишите отдельно на больших листах флип-чарта (на листах ватмана). Если в группе появится особое мнение, то зафиксируйте его.

4. Третий шаг. Настало время группам доложить о результатах своего творчества. По сути, вы сейчас будете рассказывать друг другу о том, из каких элементов может состоять «карта жизни». Поэтому внимательно слушайте, задавайте вопросы, требуйте привести примеры и делайте пометки у себя. Всё, что вам покажется подходящим для вас лично, записывайте к себе на листы. Таким образом, у вас будет создана ваша личная таблица ассоциативных соответствий. Итак, начинаем выступления групп.

5. Четвёртый шаг. Индивидуальная работа. Мы развесим листы с таблицами от групп по стенам, и у вас сейчас будет некоторое время поработать над своими индивидуальными таблицами ассоциативных соответствий, которые вы начали уже

создавать с обратной стороны своих карт. Сразу можете начать рисовать и карты своей жизни. Не очень задумывайтесь над тем, насколько вы делаете всё правильно и красиво. Это вообще не имеет значения. Начните хоть с чего-то. Пусть на вашей карте появится 2-3-5 объектов. Уже хорошо.

6. Пятый шаг. Работа в парах. Сейчас вам надо разбиться на пары так, чтобы в каждой паре оказались люди, которые могут доверять друг другу. Вам нужно будет уединиться, показать друг другу свои «карты жизни» и рассказать (объяснить), что обозначают те или другие изображения и их названия. Расскажите и покажите друг другу на карте, где вы сейчас находитесь, где были 2 года назад, куда собираетесь попасть через 5 лет.

Процедура проведения и замечания тренеру.

Главное, что нужно помнить тренеру во время этого упражнения, что смысл всех действий участников не в результате (их лист с изображением «карты жизни», а в самом процессе конструирования и рисования карты. Важно не то, что останется на бумаге, а то, что останется в голове. Поэтому проводить это упражнение нужно обстоятельно.

Во время выступлений, ведущему активно задавать вопросы на уточнение, требую привести примеры.

Особое значение тренер должен уделить работе участников в парах. Тренеру следует обойти пары и спросить всех, какая требуется помощь.

Упражнение №6 «Мои желания»

Инструкция. Продолжи предложения.

- Я абсолютно убеждён, что я хочу...
- Мой успех связан ...
- У меня есть способности для...
-

Методика «Мой жизненный путь» Сделайте попытку проанализировать свои рисунки. Что изменилось? Чем отличается первый рисунок от второго? Знает ли теперь путник, куда он идёт? Что ему необходимо сделать, чтобы достичь поставленной цели?

Групповая дискуссия «Шляпы»

- Участники разбиваются на 4 подгруппы. Каждая подгруппа выбирает представителя, который вытягивает жребий - бумажку, на которой написан цвет шляпы, достающейся подгруппе. Ведущий снабжает участников колпаками доставшихся им цветов. Шляпы распределены, даётся задание: каждой из подгрупп подготовить отзыв о программе исходя из следующих значений цветов:
- **Зелёная шляпа.** Охарактеризовать занятия с позиции разума. Какие знания и умения дали занятия. Что представляется наиболее полезным, а что не очень? Пригодятся ли вам полученные знания?
- **Красная шляпа.** Описать занятия с позиции эмоций и чувств. Что вызвало положительные переживания, а что - отрицательные?
- Какие упражнения были самыми яркими в эмоциональном плане?
- **Чёрная шляпа.** Дать отрицательную обратную связь: что не понравилось, оказалось неприятным, бесполезным.
- **Белая шляпа.** Дать положительную обратную связь: отметить, что понравилось больше всего, удалось, было полезным, в нём участники видят основные достижения лично для себя.

- **6. Прощание.** Каждый участник группы говорит пожелание другим членам группы.

Упражнение №7 «Связующая нить»

Члены группы передают по кругу клубок ниток, сопровождая это высказываниями типа: «я благодарен тебе за то, что...», «я верю, что ты ...»

По окончании следует натянуть нить, закрыть глаза и погрузиться в состояние, способствующее принятию себя, других людей, окружающего мира.

Бланк для методики «Схема альтернативного выбора»

К значи мост и	Мотивационные факторы						
	Интуиция подсказывает						
	Соответствует моим интересам						
	Соответствует моим способностям						
	Творческая работа						
	Высокая зарплата						
	Общение с интересными людьми						
	Разнообразие в содержании работы						
	Высокая общественная значимость						
	Возможность самому регулировать рабочее время						
	Спрос на рынке труда						
	Итого:						

Техника «Семь шагов на пути к цели»

МЕЧТА
(ЦЕЛЬ)

1 ШАГ. Как я узнаю, что цель достигнута?

2 ШАГ. Чем вы готовы за это заплатить?

3 ШАГ. Дата достижения цели.

4 ШАГ. Опасности

5 ШАГ. Символическая награда.

6 ШАГ. Договор с самим собой.

7 ШАГ. Ежедневное чтение договора вслух.

Базовые ценности

1. Удовольствие
2. Успех
3. Любовь
4. Профессионализм
5. Свобода
6. Независимость
7. Развитие
8. Смысл жизни
9. Образование
10. Семья
11. Стабильность
12. Дружба
13. Покой
14. Равенство
15. Милосердие
16. Справедливость
17. Вера
18. Внимание к людям
19. Труд
20. Родина
21. Долг
22. Законность
23. Мир
24. Порядочность

5. Список литературы:

1. Г.К. Селевко, О. Ю. Соловьёва. Найди свой путь. - Москва 2008
2. Ю. Тюшев. Выбор профессии. – Питер 2006
3. Е.А. Леванова, А.Г. Волошина. Игра в тренинге.- Питер 2009
4. Е.Ю. Пряжникова, Н.С. Пряжников. Профориентация. – Академия 2005
5. Д. В. Ковпак. 111 баек для психотерапевтов. – Питер 2009
6. Е.А. Климов. Психология профессионального самоопределения.- Академия 2005
7. В.С. Мухина. Возрастная психология. –Москва 1998
8. Т.В. Черникова. Профориентационная поддержка старшеклассников. – Глобус 2006
9. Официальные документы.
10. Интернет-ресурсы