



Министерство образования и науки Мурманской области

Государственное областное бюджетное учреждение Мурманской области  
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

**Методические рекомендации  
по проведению  
областного профориентационного мероприятия  
«Единый день психологической поддержки  
школьников в профессиональном  
самоопределении»**

Мурманск,

2024г.

**Авторы-составители:**

Дергунова А.И., начальник отдела;

Ляш Л.И., педагог-психолог.

**Методические рекомендации по проведению областного профориентационного мероприятия «Единый день психологической поддержки школьников в профессиональном самоопределении» – Мурманск, 2024г.**

Методические рекомендации включают материалы для проведения профориентационных мероприятий для обучающихся 5-11-х классов. Представленные примерные конспекты занятий могут быть адаптированы специалистами образовательных организаций с учетом возрастных и индивидуальных особенностей школьников. Дополнительно представлены материалы по теме профориентации обучающихся для работы с родителями (законными представителями) и педагогическими работниками.

Данные методические рекомендации адресованы специалистам психолого-педагогического сопровождения общеобразовательных организаций.

***Информационное обеспечение:***

ГОБУ МО ЦППМС-помощи

183010, г. Мурманск, ул. Советская, д.9а

тел./факс: (8152) 25-66-49

e-mail: [opmpk@mail.ru](mailto:opmpk@mail.ru)

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1	Введение	4
2	Особенности организации и проведения областного профориентационного мероприятия «Единый день психологической поддержки школьников в профессиональном самоопределении»	6
3	Примерные конспекты мероприятий	10
4	Литература	46

## ВВЕДЕНИЕ

В современных условиях экономический рост невозможен без использования инноваций и внедрения передовых технологий в различных отраслях и сферах деятельности. Ключевое значение при этом приобретают высококвалифицированные специалисты, потребность в которых неуклонно растет.

Следует отметить, что потребности рынка труда меняются с огромной скоростью. Согласно прогнозам «Атласа профессий будущего», в ближайшие годы одни профессии уйдут с рынка, другие будут заменены, а прирост профессий на стыке нескольких дисциплин будет продолжаться.

Подготовка высококвалифицированных специалистов, обладающих необходимыми знаниями и навыками, стремящихся постоянно развиваться в выбранной профессии, невозможна, если выбор этой профессии не является осознанным.

Стремительно меняющиеся реалии рынка труда требуют от системы образования вести опережающую подготовку квалифицированных специалистов, при этом включать в программы профориентации углубленное знакомство с профессиями будущего целесообразно уже в начальной школе. Ведь первой серьезной жизненной проблемой, с которой сталкиваются обучающиеся, становится именно выбор будущей профессии.

Профессиональное ориентирование играет ключевую роль в обеспечении успешности в будущей профессии, так как именно оно дает возможность выбрать такую профессию, в которой мотивация и способности будут максимально сочетаться с востребованностью.

Профессиональная ориентация (от франц. orientation - установка) – комплекс психолого-педагогических и медицинских мероприятий, направленных на оптимизацию процесса трудоустройства в соответствии с желаниями, склонностями, способностями и с учетом потребности в специалистах народного хозяйства, а также формирование потребности и готовности к труду в условиях рынка, многоукладности форм собственности и предпринимательства. Поэтому можно сказать, что главной задачей профориентации является всестороннее развитие личности и активизация самих школьников в процессах определения себя, своего места в мире профессий, в социуме.

Выбор профессии – важный шаг в жизни каждого человека. Задача педагогического коллектива состоит в том, чтобы показать сильные и слабые стороны той или иной профессии (специальности), помочь обучающимся

познать самих себя, свои возможности. Профориентационная деятельность с обучающимися общеобразовательных организаций рассматривается как процесс активный и многоступенчатый. В его реализации необходимо опираться на формы и методы, которые требуют непосредственного участия школьников в самом процессе получения информации. Эффективными считаются методы и формы, которые позволили бы учащимся «примерить» на себя ту или иную профессиональную роль, попробовать себя в формировании тех или иных профессионально важных качеств.

В настоящее время проблема профессионального самоопределения молодежи является одной из важнейших в плане становления человека как полноценного члена современного общества. Успешность выбора профессии в значительной степени определяется психологической готовностью учащегося, связанной с формированием профессиональной направленности личности, адекватной самооценкой способностей, устойчивыми профессиональными намерениями, достаточной информированностью о профессиях.

## **ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ОБЛАСТНОГО ПРОФОРИЕНТАЦИОННОГО МЕРОПРИЯТИЯ «ЕДИНЫЙ ДЕНЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ ШКОЛЬНИКОВ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ САМООПРЕДЕЛЕНИИ»**

Областное профориентационное мероприятие «Единый день психологической поддержки школьников в профессиональном самоопределении» в общеобразовательной организации - система запланированных мероприятий по психологическому сопровождению профессиональной ориентации и профессионального самоопределения школьников

**Целью** проведения мероприятия является формирование у обучающихся направленности на осознанный выбор сферы деятельности, оптимально соответствующую способностям, интересам и психологическим особенностям личности с учетом конъюнктуры рынка труда, прививая интерес к различным видам деятельности, задуматься о своем профессиональном будущем.

### **Задачи:**

- активизировать личное участие в формировании своего будущего;
- повысить интерес обучающихся к знакомству с различными видами деятельности;
- создать условия для повышения готовности подростков к социально профессиональному определению.

В рамках Областного профориентационного мероприятия выделяются следующие **целевые группы**:

– обучающиеся с 5 по 11-й класс — большое количество мероприятий рассчитано на работу с обучающимися различных возрастных групп, разнообразие форм взаимодействия способствует охвату как можно более полного числа обучающихся;

– родители (законные представители) обучающихся - участие родителей (законных представителей) в воспитательной работе общеобразовательной организации способствует установлению преемственности между семьей и школой;

– педагогические работники — администрация и педагогический коллектив не только являются организаторами и ведущими Областного профориентационного мероприятия, для них могут быть подготовлены деловые игры, тренинговые занятия по профилактике эмоционального выгорания, совершенствованию навыков профессионального общения и психологической компетентности.

В качестве *основных форм работы* в рамках Областного профориентационного мероприятия применяются просветительские и практические занятия, тренинги, интерактивные занятия, деловые игры, родительские собрания, интерактивный квест.

Технология квеста предполагает создание набора заданий, которые обучающимся необходимо выполнить, чтобы полностью завершить игру. В качестве задач квеста могут выступать ребусы, фолфорды и кроссворды, пазлы и др. Наградой за выполнение задачи являются подсказки для финального задания. Например, буквы, из которых нужно составить слово, или части картинки. Применение квеста способствует повышению мотивации обучающихся к освоению нового за счёт наглядности и интерактивности материала, активизации самостоятельной исследовательской деятельности. Также к преимуществам квеста можно отнести использование обучающимися сразу нескольких сенсорных каналов, структурированную подачу материала за счет возможности его представления в форме разветвленной схемы с визуализацией логических связей между всеми элементами, стимулирование поисковой деятельности обучающихся в процессе выполнения — заданий и представление результатов в виде продукта (презентации, иллюстрации, видеоролики).

Более традиционные теоретические (лекционные) занятия могут быть использованы для погружения слушателей в новую для них тему, передачи большого объема информации. С помощью последующих практических занятий возможно закрепление полученных теоретических знаний, стимулирование интереса участников к дальнейшим самостоятельным поискам по данной теме.

Проведение мероприятий в форме тренинга позволяет сочетать лекционный и практический материал, а также включает в себя – упражнения на снятие психоэмоционального напряжения, поднятие настроения и рефлексию. Такой вид деятельности подойдет для участников разных возрастов.

Еще одной формой работы является деловая игра — имитация различных ситуаций из жизни, в процессе которой демонстрируются и усваиваются способы конструктивного взаимодействия в различных ситуациях. Такая игра не только позволяет в безопасной обстановке рассмотреть и попробовать разнообразные стратегии решения жизненной проблемы, но и совершенствовать социальный опыт принятия решений в условиях наличия нескольких точек зрения.

При организации психологической работы с родителями (законными представителями) традиционной формой взаимодействия является родительское собрание, в том числе с применением дистанционных образовательных технологий или с применением интерактивных форм работы. Использование дистанционных технологий позволит увеличить охват участников посредством создания условий для участия тех родителей (законных представителей), которые не имеют возможности лично присутствовать в образовательной организации. Объединение форматов родительского собрания и интерактивного занятия позволит осуществлять более полное вовлечение родителей (законных представителей) в работу, актуализировать их интерес к профориентационной деятельности образовательной организации.

Для реализации Областного профориентационного мероприятия целесообразно привлечение следующих **кадровых ресурсов**:

- представители администрации общеобразовательной организации, которые курируют проведение Областного профориентационного мероприятия, согласуют и утверждают план мероприятий, определяют ответственных за их проведение, осуществляют контроль за выделением материально-технических, информационных и кадровых ресурсов и целесообразностью их использования;

- педагог-психолог, социальный педагог, другие сотрудники общеобразовательной организации выступают ведущими различных мероприятий, участвуют в подготовке отчетной документации;

- классные руководители также могут проводить тематические классные часы, родительские собрания, в отдельных случаях интерактивные занятия и игры, если обладают необходимым уровнем подготовки для этого, также классный руководитель способствует распространению информации об Областном профориентационном мероприятии среди обучающихся и родителей (законных представителей), может осуществлять информационную и организационную поддержку;

- приглашенные специалисты профессиональных образовательных организаций, сотрудники центров занятости населения, специалисты различных предприятий региона могут привлекаться образовательной организацией, если имеется потребность в их выступлениях на темы, связанные с их основной профессиональной деятельностью.

**Материально-техническая ресурсная база** включает в себя:

- достаточно просторное помещение с числом мест по количеству участников (столы, стулья);

- информационные стенды для размещения плакатов, листовок, творческих работ участников, сбора бланков обратной связи;
- персональный компьютер или ноутбук, принтер или ксерокс для подготовки раздаточных и стимульных материалов;
- мультимедийное оборудование (проектор, экран, аудио- и видеооборудование);
- меловая или маркерная доска, флипчат для записей;
- ватман, белая и цветная бумага, самоклеящиеся стикеры;
- канцелярские принадлежности (синие ручки, простые и цветные карандаши, фломастеры, мелки для доски, маркеры для доски и для оформительских работ, клей-карандаш и клейкая лента).

В качестве *отчетности* о проведении Областного профориентационного мероприятия предполагается подготовка ответственными лицами аналитического отчета, размещения итогов на информационных стендах и Интернет-ресурсах общеобразовательной организации.

***Ожидаемые результаты:***

- повысить мотивацию школьников к труду;
- оказать адресную психологическую помощь обучающимся в осознанном выборе будущей профессии;
- обучить школьников основным принципам построения профессиональной карьеры и навыкам поведения на рынке труда;
- сориентировать обучающихся на реализацию собственных замыслов в реальных социальных условиях.

## ПРИМЕРНЫЕ КОНСПЕКТЫ МЕРОПРИЯТИЙ

### Игровое занятие «Что такое профессия?»

**Целевая группа:** обучающиеся 5-7-х классов.

**Цель:** оказание помощи обучающимся в осознанном выборе профессионального пути.

**Задачи:**

- формирование у школьников представлений о мире профессий, их разнообразии;
- активизация обучающихся в подготовке к профессиональному самоопределению;
- формирование навыков самоконтроля готовности к профессиональному самоопределению.

**Оборудование:** гонг, молоток, медаль победителя, мяч, презентация с фотографиями представителей различных типов профессий.

**Ход занятия:**

#### 1. Вводная часть

*Ведущий: В мире насчитывается около 50 тысяч профессий, причем каждый год исчезают десятки старых и возникают сотни новых, точно также, как на смену старым предметам обихода приходят новые. Некоторые профессии кокетливо меняют названия, прикидываясь современными. Не сразу поймешь, что бармен — это буфетчик, а менеджер — управляющий. Профессия прачки исчезла вместе со стиральной доской. Тяжелую работу теперь выполняет стиральная машина. Что такое редкая профессия? Это или очень старое, или очень новое дело. Или настолько сложное, что им владеют не многие. Сегодня мы с вами поговорим о профессиях, какие они бывают и познакомимся с 5 типами профессии.*

*Вопрос учащимся: Что такое профессия? (записать ответы детей на доске). «Профессия – род трудовой деятельности человека, обычно его источник существования. Требует владения теоретическими знаниями и практическими навыками, приобретаемыми в ходе специальной подготовки или образования».*

*Хорошо, ребята, а сейчас мы с вами проверим, какие профессии вы знаете.*

#### 2. Игра «Аукцион».

**Задание.** Первый учащийся с места называет любую профессию, второй – профессию, начинающуюся на последнюю букву предыдущей и т.д. Если ученик затрудняется назвать профессию, учитель считает до трех, после чего ученик выбывает из игры, а право хода переходит следующему игроку. Выигрывает последний. Победителю вручается медаль.

#### 3. Беседа «Что такое «труд»?

Ведущий фиксирует ответы детей на вопрос «Что такое труд?» на доске.

Ведущий: *Труд – целесообразная деятельность человека, направленная на создание с помощью орудий производства материальных и духовных ценностей».*

#### **4. Беседа «Кем ты хочешь стать? Кем работают родители?»**

Ведущий рассказывает, кем он хотел стать в детстве и кем работают его родители, затем кидает мяч одному из детей. Ребенок отвечает на вопросы и передает мяч дальше. Игра заканчивается, когда на вопросы ответили все участники.

#### **5. Викторина про профессии.**

Ведущий: *Сейчас проверим, насколько вы знаете профессии. А ну-ка отгадайте!*

1. За столом сидит  
И в монитор глядит  
На калькуляторе считает  
И цифры с цифрами сверяет  
Все посчитает в срок  
Зарплату, выручку, налог, (бухгалтер)

2. По гриму он специалист  
Он может чудеса творить,  
Лицо волшебю изменить.  
Умело макияж наложит  
И станет женщина красивей,  
Моложе, ярче и счастливей! (визажист)

3. Животные тоже, как люди болеют.  
Вот только они говорить не умеют.  
Но доктор для бедных животных найдется  
И врач этот как зовется? (ветеринар)

4. После взрыва, наводнения,  
Бури и землетрясения,  
Если откололась льдина  
Или с гор сошла лавина,  
Если рухнул где-то дом,  
Мы кого зовем? (спасатель)

5. Кладет кирпич за кирпичом-  
Растет этаж за этажом  
И с каждым часом, с каждым днем  
Все выше выше новый дом (строитель)

6. Профессии важнее нет:  
Он ходит в школу много лет,

Его привыкли уважать.  
Кто это? Вы можете назвать? (учитель)

7. Рассольник ароматный кипит в большом бачке,  
Всегда в халате белом,  
Крахмальном колпаке.  
Готовит детям кашу на свежем молоке (повар)

8. Вот вам чертеж, где каждый размер  
Новой детали дал ... (инженер)

9. От вирусов злобных компьютер наш чист:  
Программы и файлы спас ... (программист)

10. Правовед такой бывает  
Подсудимых защищает.  
Отгадаешь или нет,  
Как зовется правовед? (Адвокат)

## **6. Мини-лекция «Типы профессий».**

*Ведущий: Это лишь малая часть известных нам профессий. Чтобы не запутаться в них, специалисты объединяют их в большие группы. Создателем одной из самых известных классификаций профессий является наш российский психолог, доктор психологических наук Евгений Александрович Климов. В его классификации каждый тип профессий отличается предметом труда, т.е. с чем или с кем человек работает. Всего Евгений Александрович выделил пять типов профессий.*

1. Профессии типа человек – техника. Предмет труда – техника. Это профессии, связанные с производством и техническим обслуживанием. Это, как правило, рабочие специальности. Как вы думаете, кто это? *(на слайде — слесарь, водитель)*. А еще к этому типу относятся токарь, столяр, строитель, наладчик какого-либо оборудования и т.д.

2. Профессии типа человек – природа. Предмет труда – животный и растительный мир (животные и растения, почва и воздушная среда). Это профессии, связанные с сельским хозяйством, лесной отраслью, природоохранной деятельностью, биотехнологиями. Кто это? *(на слайде - эколог, геолог, ветеринар)*. К этому типу относятся - тракторист, биолог, зоотехник, егерь (лесник).

3. Профессии типа человек – знак (или знаковая система). Предмет труда – схемы, знаки, карты, устная и письменная речь, цифры, ноты. Эти виды деятельности относятся к умственному труду. Кто это? *(на слайде — программист, бухгалтер, кассир)*. Также - оператор компьютера, физик и т.д.

4. Профессии типа человек – художественный образ. Предмет труда – изобразительная, музыкальная, литературно-художественная, актерская деятельность. Людей этого типа отличает наличие художественной фантазии,

талант. Кто это? *(на слайде — дизайнер, флорист, художник)*. А еще - декоратор, певец, актер.

5. Профессии типа человек – человек. Предмет труда – человек, группа людей. Это все профессии, связанные с общением с людьми, с воздействием на других людей. Кто это? *(на слайде - тренер, учитель, воспитатель)*. А еще - менеджер, юрист.

*Таким образом, мы познакомились с различными типами профессий. Давайте определим, к какому типу относится профессии:*

«бухгалтер» (человек-знаковая система), «воспитатель» (человек-человек), «ветеринар» (человек-природа), «водитель» (человек-техника), «фотограф» (человек-художественный образ).

### **7. Подведение итогов.**

Молодцы ребята. Сегодня мы с вами поговорили о профессиях. Конечно, вам ещё тяжело определиться с выбором профессии, но сегодняшняя игра показала, что нет неважных, неинтересных профессий, а есть любимое дело, которое должно стать вашим смыслом жизни. Вы должны стать профессионалами с большой буквы. А вот путь к успеху в любой профессии закладывается в школе и надо постараться как можно лучше и качественнее использовать свое учебное время, чтобы стать тем, кем гордились бы твои родители, твоя школа. Именно здесь начинается твой путь к успеху.

## **ТРЕНИНГОВОЕ ЗАНЯТИЕ «ПРОФЕССИЯ И ЛИЧНОСТЬ»**

**Целевая группа:** обучающиеся 5-7-х классов.

**Цель:** оказание помощи обучающимся в осознанном выборе профессионального пути.

**Задачи:**

- формирование у школьников представлений о мире профессий и их требованиях к личности;
- активизация учащихся в подготовке к профессиональному самоопределению;
- формирование навыков самоконтроля готовности к профессиональному самоопределению.

**Оборудование:** воздушный шар, карандаши, фломастеры, листы бумаги А4, листы с перечнем личностных и профессиональных качеств человека.

**Ход занятия:**

### **1. Вводная часть**

*Ведущий: Здравствуйте, ребята. В жизни человека, есть вещи, которые он выбирать не может, приведите примеры (ответы детей), и которые он выбирает сам: это супруга, профессию, ценности (друга), ...*

*Итак, Вы по окончании школы окажетесь перед выбором профессии*

*Может кто-то из вас уже сделал свой выбор? (ответы детей)*

*То есть большинство из вас еще не определились с профессией. Скажите, какие трудности возникают при выборе профессии? Давайте перечислим, какие причины препятствуют выбору профессии (ответы детей)*

*Ребята, самая распространенная причина, многие просто не знают какие профессии существуют. А давайте посмотрим насколько хорошо вы знаете мир профессий.*

### **2. Игра «Самая-самая (профессия)»**

Самая умная, самая сладкая, самая зеленая, самая веселая, самая творческая (креативная), самая денежная, самая редкая, самая востребованная, самая современная.

### **3. Игра «Ошибочка вышла»**

*Ведущий: Существует 5 типов профессий: человек-человек, человек-техника, человек-образ, человек-природа, человек-знак.*

*Я читаю предложение с ошибкой. Ваша задача – найти ошибку и указать на нее.*

1. Продавец компьютеров относится к типу «человек техника», потому что продает технику (Да или нет, нет – потому что его основная деятельность – общение с клиентами-покупателями)

2. Профессия администратор очень интересная, потому что позволяет быть в курсе всего (администратор - это не профессия, а должность)

3. Режиссер относится к типу «человек – образ», так как его задача увидеть образ фильма (да или нет)

4. Медицинская сестра относится к типу профессий «человек-человек», так как она общается с людьми (Да или нет)

5. Профессия Юрист относится к типу человек - знак, так как знает законы и кодексы (да или нет)

6. Профессия заместителя директора по учебной работе относится к типу «человек-человек», так как он постоянно общается с людьми (заместитель директора - должность, а не профессия).

*Обсуждение других знакомых детям профессий с точки зрения их типологии.*

#### **4. Игра «Команда и шарик»**

Ведущий: *Ребята, во многих профессиях, от слаженной работы команды, от работы каждого зависит общий итоговый результат. Давайте проверим, насколько хорошо мы умеем работать в команде.*

Правила игры: Образуем круг, беремся за руки, ваша задача - не расцепляя рук, держать шарик вверху, не дать упасть ему на пол.

Рефлексия:

- для кого задание было сложным?

- кто почувствовал единство и сплоченность команды?

#### **5. Работа в группах «Портрет человека в профессии»**

Все участники делятся на 4-5 команд. Команда садится за один стол и получает лист - список качеств (личностных и профессиональных) человека. Каждая команда выбирает себе профессию из списка, предложенного ведущим. Например: учитель, врач, спасатель, тренер, юрист. Задача каждой команды за 10 минут нарисовать портрет человека в данной профессии и перечислить его личностные и профессиональные качества, пользуясь листом-подсказкой. Затем капитаны команд «защищают свои работы».

#### **6. Подведение итогов занятия.**

Обсуждение: Что же такое «профессия» и какие требования она предъявляет к личности человека?

#### **ПРИЛОЖЕНИЕ**

<b>Личностные качества</b>	<b>Профессиональные качества</b>
решительность	аккуратность
педантичность	активность
ответственность	аналитические способности
доброта	аналитическое мышление
отзывчивость	бесконфликтность
трудолюбие	быстрая обучаемость
терпеливость	вежливость
усердие	внимание к деталям
эмпатия- умение сопереживать	внимательность
миролюбие	высокая обучаемость
дружелюбность	высокая работоспособность
нравственность	гибкость мышления
высокая культура личности	дисциплинированность

бескорыстие	жизнерадостность
искренность	инициативность
честность	исполнительность
уверенность в себе	коммуникабельность
развитый интеллект	креативность-творчество
рассудительность	навыки ведения переговоров с клиентами
целеустремленность	навыки делового общения
оптимизм	математические способности
жизнерадостность	настойчивость
практичность	нацеленность на результат
активность	неконфликтность
инициативность	общительность
решительность	организаторские способности
смелость	организованность
надежность	ориентация на результат
аккуратность	ответственность
бережливость	порядочность
пунктуальность	предприимчивость
осторожность	презентабельная внешность
внимательность	привлекательность
обаяние	принципиальность
заботливость	пунктуальность
усидчивость	работоспособность
педантичность	развитое стратегическое мышление
внимательность к мелочам	самоконтроль
аккуратность	самокритичность
	самостоятельность
	склонность к аналитической деятельности
	склонность к командной работе
	способность быстро принимать правильные решения
	справедливость
	стрессоустойчивость
	трудолюбие
	уверенность в себе
	хорошая дикция
	целеустремленность
	честность
	энергичность
	психическая устойчивость
	интуиция



## **ТРЕНИНГОВОЕ ЗАНЯТИЕ «МИР ПРОФЕССИЙ»**

**Целевая группа:** обучающиеся 8-11 классов.

**Цель:** формирование профессионального самоопределения обучающихся, знакомство с многообразием мира профессий.

**Задачи:**

- расширение представлений обучающихся о разных профессиях и требований к ним;
- формирование интереса к различным профессиям;
- создание условий для осмысления обучающимися значимости проблемы выбора своей будущей профессии;
- стимулирование обучающихся к выбору профессий самостоятельно.

**Оборудование:** пословицы о труде, карточки с названием профессий, карточки с названиями специальностей, флипчарт магнитно-маркерный, ватман, цветные фломастеры, ручки, карта профессий.

**Ход занятия:**

### **1. Приветствие «Здравствуйте!»**

Ведущий. *Известно, что слово «здравствуйте» может быть произнесено на все лады. Попробуйте выявить свой потенциал использования приветствия. Пусть каждый по кругу произнесет слово «здравствуйте» по-своему. Какой смысл вы вкладывали в свое приветствие?*

### **2. Вводная часть.**

Ведущий. *Выбор профессии является очень важным моментом в биографии человека, влияющим на все сферы жизни. Самоопределяясь, вы выбираете друзей, увлечения, любимые предметы, темы самостоятельных творческих работ. Поэтому очень важно научиться выбирать сознательно, мотивируя свой выбор. Кто-то из вас уже определился, какую профессию он хочет приобрести, в каком учебном заведении продолжать обучаться, хорошо представляет себе будущую профессиональную деятельность. Тем не менее, не помешает еще раз перепроверить свой выбор, задуматься о том, действительно ли выбранная профессия даст возможность реализовать себя. Тем более актуальной будет тема разговора для тех, кто еще сомневается и не знает, куда идти после школы. В процессе наших занятий у вас будет возможность соотнести свои интересы и свои способности с различными профессиями – возможно, кому-то это поможет сделать свой выбор.*

### **3. Игровая разминка «Пословицы о труде»**

Ведущий раздает участникам группы карточки с пословицами, необходимо объяснить их смысл.

Участники по очереди зачитывают пословицы и объясняют их.

1. Труд человека кормит, а лень – портит,
2. Терпенье и труд - все перетрут,
3. Маленькое дело лучше большого безделья,
4. Какова пряжа – такова на ней и рубаха,

5. Каков мастер, таково и дело,
6. Без топора не плотник, без иглы – не портной,
7. Не ленись за плужком - будешь с пирожком,
8. Одно дело делаешь – другое не портть,
9. Умей начать, умей и закончить,
10. Всякое дело мастера боится.

#### **4. Основная часть.**

*При выборе профессии существует множество нюансов. Что такое «Профессия» и что она включает, давайте с вами разберем.*

*Профессия – это социальная характеристика человека, указывающая на его принадлежность к определенной категории людей, которые занимаются одинаковым видом трудовой деятельности.*

*Многие профессии подразделяются на специальности. Профессия как группа родственных специальностей (профессия — врач, специальность — врач-терапевт, хирург, окулист; профессия — учитель, специальность — учитель географии, истории, математики)*

*Специальность (от лат. species — род, вид) — вид занятий в рамках одной профессии, опирающийся на родственный вид дисциплин (например, профессия — врач, специальность — терапевт, педиатр; профессия — учитель, специальность — математика, физика).*

#### **5. Упражнение «Крокодил профессий»**

Каждый из участников вытягивает карточку с названием профессии. Необходимо продемонстрировать обозначенную профессию с помощью жестов и мимики, не используя слов, чтобы остальные участники смогли отгадать название профессии.

#### **6. Упражнение «Назови профессию»**

Участники делятся на 4 команды. Каждой команде надо придумать профессии или специальности, начинающиеся на заданную букву. Если названная профессия или специальность вызывает сомнение, команда должна объяснить, чем занимается представитель данной профессии или специальности.

**О** – окулист, орнитолог, ортопед, оператор связи и т.д.;

**К** – киноартист, крановщик, кочегар, киномеханик, космонавт и т.д.;

**Р** - рыбак, редактор, радиоведущий, репортер, рентгенолог и т.д.;

**П** – проводник, плотник, пилот, пожарный, портной и т.д.

#### **7. Упражнение «Что к чему?»**

На флипчарте распределены карточки с разными профессиями и специальностями в хаотичном порядке. Участникам необходимо отобрать отдельно профессии и к каждой профессии найти соответствующую специальность. Правильные варианты распределить на флипчарте с помощью магнитов.

#### **8. Мини-лекция (сопровождается презентацией)**

*По предмету труда все профессии можно разделить на пять типов.*

#### **Типы профессий**

**1. Предмет труда – природа** (животный и растительный мир). К этому типу относятся профессии, связанные с сельским хозяйством, лесной отраслью, природоохранной деятельностью, биотехнологиями, метеорологией, геодезией и т.д. Этот тип профессий называется **«человек–природа»**. Пример: эколог, микробиолог, егерь агроном, ветеринар, геолог, озеленитель и др.

Требования профессий этого типа к человеку:

- развитое воображение, наглядно-образное мышление;
- хорошая зрительная память, точное восприятие (особенно зрительное), наблюдательность;
- способность предвидеть и оценивать изменчивые природные факторы;
- терпение, настойчивость;
- готовность к работе вне больших коллективов, в трудных погодных условиях.

**2. Предмет труда – техника.** К этому типу относятся все профессии, связанные с обслуживанием техники (ремонт, наладка, установка, управление). Сюда же входят и профессии по производству и обработке металлов, их механической сборке и монтажу, а также по сборке и монтажу электрооборудования. В этот же тип включают профессии по обработке и использованию неметаллических изделий, полуфабрикатов, промышленных товаров, а также по переработке продуктов сельского хозяйства. Этот тип профессий называется **«человек–техника»**. Пример: водитель, слесарь, инженер-электрик, строитель, тракторист, механик, мастер по ремонту видео и аудиоаппаратуры, монтажник, и др.

Требования профессий этого типа к человеку:

- точное зрительное, слуховое, вибрационное и кинестетическое восприятие;
- хорошая координация движений;
- развитое техническое и творческое мышление и воображение;
- умение переключать и концентрировать внимание;
- наблюдательность.

**3. Предмет труда – человек.** К этому типу относятся профессии, направленные на воспитание, обучение, информирование, обслуживание (бытовое, торговое, медицинское) людей. В этих видах деятельности в процессе труда люди взаимодействуют между собой. Этот тип профессий называется **«человек–человек»**. Пример: экскурсовод, учитель, продавец педагог, врач, юрист и др.

Требования профессии этого типа к человеку:

- стремление к общению, умение легко вступать в контакт с незнакомыми людьми;
- устойчивое, хорошее самочувствие при работе с людьми, доброжелательность, отзывчивость, выдержка, умение сдерживать эмоции;

- способность анализировать поведение окружающих и свое собственное, понимать намерения, помыслы и настроения других людей, умение слушать и слышать;

- способность разбираться во взаимоотношениях людей, организовывать их взаимодействие, умение улаживать разногласия, учитывать мнение другого человека;

- развитая речь, умение убеждать, умение владеть мимикой, жестами;

- аккуратность, пунктуальность, собранность.

**4. Предмет труда – схемы, знаки, устная и письменная речь, цифры, ноты, формулы, карты, рисунки, дорожные знаки.** К этому типу профессий относятся умственные виды деятельности. Например: экономист, физик, кассир, бухгалтер, программист, переводчик и др. Этот тип профессий называется **«человек–знаковая система»**.

Требования профессий этого типа к человеку:

- хорошая оперативная и механическая память;

- способность длительной концентрации внимания на отвлеченном (знаковом) материале;

- хорошие переключаемость и распределение внимания

- точность восприятия, умение видеть то, что стоит за условными знаками;

- усидчивость и терпение.

**5. Предмет труда – изобразительная, музыкальная, литературно-художественная, актёрская деятельность.** Такой тип профессий называется **«человек -художественный образ»**. Пример: дизайнер, декоратор, журналист, модельер, актер театра и кино, художник, музыкант и др.

Требования профессий этого типа к человеку:

- художественные способности, развитые эстетические чувства;

- развитое зрительное восприятие, наблюдательность, зрительная и музыкальная память;

- наглядно-образное мышление, творческое воображение;

- знание законов эмоционального воздействия на людей;

- нестандартное мышление;

- креативность.

## **9. Игровая разминка «Самая-самая».**

Участникам предлагаются разные варианты характеристик профессий, они должны назвать те профессии, которые, по их мнению, в наибольшей степени соответствуют описанию.

*Самая зеленая* (садовод, лесник, специалист по ландшафтному дизайну, цветовод-декоратор ...)

*Самая сладкая* (кондитер, продавец в кондитерском отделе ...)

*Самая денежная* (банкир, профессиональные теннисисты, боксеры, модель...)

*Самая волосатая* (парикмахер...)

*Самая детская* (воспитатель, педиатр, детский психолог, учитель...)

*Самая смешная* (юморист, клоун, пародист...)

*Самая общительная* (журналист, экскурсовод, тренер, учитель, массовик-затейник...)

*Самая серьезная* (не имеет право на ошибку) (сапер, хирург, разведчик, милиционер, политик, психолог...)

#### **10. Упражнение «Редкие профессии».**

Ведущий называет и записывает названия редких профессий: дегустатор, кинолог, лесник (егерь), художник, священник, стеклодув, трубочист, детектив, рассказывает о профессиях и спрашивает: *«Почему они называются редкими?»* участники отвечают. (Людей этих профессий не так уж много).

#### **11. Упражнение «Престижные профессии».**

Ведущий называет и записывает названия профессий: менеджер, врач, экономист, юрист, стилист, модельер, дизайнер, банкир, рассказывает о профессиях и спрашивает: *«Почему они называются престижными?»* Участники отвечают. (На них большой спрос, они модные).

#### **12. Разработка карты профессий.**

Подводя итоги занятия, с целью закрепления полученных знаний, ведущий вместе с участниками составляет карту профессий. На ватмане обучающиеся выписывают разные профессии, с которыми познакомились на занятии, которые знали ранее, которые нравятся им. Под каждой профессией прописываются требования, предъявляемые к ним.

#### **13. Рефлексия.**

*Мы сегодня изучали богатый мир профессий. Мы познакомились с вами с профессиями, которые можно разделить по разным типам. Узнали требования к определенным видам профессий. Самое важное, на что необходимо ориентироваться в выборе профессий – она должна нравиться, должна соответствовать возможностям и способностям человека, должна быть востребована на рынке труда. Мы разработали настоящую карту профессий. Посмотрите на нее внимательно, может чего-то не хватает на ней. Расскажите о своем отношении к занятию. Что нового вы сегодня узнали. Изменился ли ваш выбор и взгляд на будущую профессию?* (ответы участников)

*Возможно, после нашего занятия, многие из вас уже определились с профессией, а может и нет. Все в ваших руках. Я благодарю вас за участие в занятии, хочу пожелать вам успеха в вашем профессиональном самоопределении, используя полученную информацию.*

#### **14. Ритуал прощания «Аплодисменты по кругу»**

*Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее.*

Ведущий начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. последнему участнику аплодирует уже вся группа.

## **ТРЕНИНГОВОЕ ЗАНЯТИЕ «ЛИЧНЫЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ПЛАН»**

**Целевая группа:** обучающиеся 8-11 классов.

**Цель:** способствовать формированию представления о жизненном и личном профессиональном плане.

**Задачи:**

- обучить правилам составления личного профессионального плана;
- научить объективно осуществлять самоанализ уровня развития своих профессионально важных качеств (внутренних условий для достижения цели) и соотносить их с требованиями профессий, сфер трудовой деятельности к человеку.
- развивать умение анализировать этапы своего профессионального плана, выделять главное, обобщать и систематизировать.
- познакомить с критериями личного профессионального плана.
- актуализировать планы детей на ближайшую перспективу.
- способствовать развитию интереса к выбору будущей профессии.

**Оборудование:** компьютер, проектор, колонки, презентация по ходу занятия, схема личного профессионального плана, листы бумаги, ручки, маленькие зеркала.

**Ход занятия:**

### **1. Приветствие «Ассоциации»**

Участникам предлагаются слова из профессиональной сферы (призвание, мастерство, профнепригодность, отпуск, переработка), на которые они должны по очереди называть свои ассоциации. Это могут быть совершенно разные слова. Например, цепочка ассоциаций может быть такой: профессия-газовщик-газпром-работа-зарплата-покупки-комфорт. Начинать игру нужно по очереди, по кругу.

*Обсуждение:* Как видоизменилось первоначальное слово? С чем это связано? Были ли ассоциации из одной тематики? В какой момент тема изменилась? Как вы думаете, почему?

### **2. Вводная часть**

*У каждого человека: и у взрослого, и у ребёнка – есть удивительная возможность – мечтать. Пока человек живёт, он всегда о чём-то мечтает. Иногда его мечты становятся явью, превращаясь в жизненные цели. Давайте представим себе нашу жизнь в виде лестницы, по которой мы идём вверх, в будущее, во взрослую жизнь. Ваше право – выбрать, какой будет ваша лестница, большая или маленькая, из каких ступенек она будет состоять. Вы можете считать, что каждая ступенька – это то, к чему вы стремитесь в вашей жизни. Давайте назовём эту лестницу “лестницей желаний”.*

*Поднимаясь по лестнице, мы не всегда идём уверенно, можем ошибаться, можем отступить и даже упасть. В жизни тоже бывает всякое: нас сопровождают болезни, разочарования и даже потери. Ваш подъём зависит во многом от того, как вы будете вести себя по отношению к другим людям,*

которые идут вместе с вами по лестнице: будете толкаться, переступать через кого-то, пропускать вперёд, идти рядом.

Вы сейчас находитесь в такой ситуации, когда вам необходимо спланировать своё движение по лестнице жизни, найти свой жизненный путь. Однако не всем удастся достичь желаемых успехов. Одна из причин заключается в том, что план не всегда хорошо продуман, составлен без учета своих способностей и возможных препятствий.

### **3. Упражнение: «Мои жизненные приоритеты»**

Обсуждение ситуации:

В одной из стран жила одна старушка. Многие годы она ходила с палочкой по пляжу в разгар летнего сезона. Многие люди недоумевали и не понимали, что она ищет в песке, разгребая его палкой. Только спустя годы узнали, что в течение многих лет она ходила по пляжу с одной лишь целью – она собирала осколки битого стекла, чтобы взрослые и дети не поранились.

Многого ли достигла в жизни эта старушка?

Как вы думаете, каков был ее путь по лестнице жизни?

Каковы были ее жизненные ценности?

Обсуждение ответов детей.

### **4. Разминка «Самая-самая»**

А теперь давайте ответим на вопросы с элементами юмора.

Сейчас вам будут предлагаться некоторые необычные характеристики профессий, а вы должны по очереди называть те профессии, которые, по нашему мнению, в наибольшей степени соответствуют данной характеристике.

Назовите профессии:

Самая зеленая (садовод, лесник, специалист по ландшафтному дизайну, цветовод-декоратор ...)

Самая сладкая (кондитер, продавец в кондитерском отделе ...)

Самая денежная (банкир, профессиональные теннисисты, боксеры, модель...)

Самая волосатая (парикмахер...)

Самая детская (воспитатель, педиатр, детский психолог, учитель...)

Самая смешная (юморист, клоун, пародист...)

Самая общительная (журналист, экскурсовод, тренер, учитель, массовик-затейник...)

Самая серьезная (не имеет право на ошибку) (сапер, хирург, разведчик, милиционер, политик, психолог...)

### **5. Основная часть**

Профессиональный план – это представление человека о своём профессиональном будущем, поэтому его построение зависит от него самого, его опыта. Говоря о профессиональном плане, мы говорим о пути, имеющем протяжённость во времени.

Планирование обычно бывает: долгосрочное (на несколько десятилетий вперёд); на средний срок (несколько месяцев или лет) и краткосрочное (несколько дней, недель).

Планирование профессионального пути у человека чаще всего идёт как намётки основных вех. Причём эти вехи могут быть разные: временные (например, к 23 годам окончить институт и найти хорошую работу), событийные (стать менеджером) без чёткого указания возраста человека при совершении события.

Планируя свою профессиональную карьеру, необходимо проявить максимум самостоятельности. Ошибки, пока они только в планах, исправимы. У вас есть знания о себе и о мире профессий, ведь осозанным выбор человека может быть только тогда, когда учитываются все обстоятельства дела.

При составлении профессионального плана надо обдумать свою главную цель, полезно продумать реальные пути и средства достижения поставленной цели. Необходимо помнить, что в профессиональном плане всегда должен присутствовать и запасной вариант, ведь наша жизнь изменчива, и на пути к поставленной цели могут возникнуть неожиданные препятствия: неудача на ЕНТ, непредвиденное снижение спроса на избранную профессию, отсутствие материальных возможностей и многое другое.

Для планирования своего профессионального пути часто используется схема профессионального планирования:

Схема личного профессионального плана

<b>Критерий</b>	<b>Рефлексия</b>
Главная цель – какую профессию выбираю	Чем буду заниматься, какой трудовой вклад внесу в общее дело, каким буду, где буду, на кого буду равняться, кем я буду, чего достигну.
Ближайшие задачи и более отдаленные цели	Первая проба сил, работа, чему и где учиться, перспективы повышения мастерства, профессионального роста
Пути и средства достижения ближайших целей	Изучение справочной литературы, беседы со специалистами, самообразование, поступление в определенное учебное заведение (ПТУ, колледж, ВУЗ курсы)
Внешние препятствия на пути достижения цели	Трудности, возможные препятствия, возможные противодействия тех или иных людей
Свои возможности для достижения цели	Состояние здоровья, способности к обучению, настойчивость, терпение, склонности к практической и теоретической работе, другие личные качества, необходимые для учебы и работы по данной специальности, работа по самовоспитанию

Запасные варианты и пути их достижения	Например: “не пройду по конкурсу в техникум – попробую поступить на ту же специальность в ПТУ “ и т.д.
----------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------

## **6. Упражнение «Сочинение «Планы на жизнь – профессиональные планы»**

*Вам предстоит написать сочинение на тему «Планы на жизнь – профессиональные планы». Объем не имеет значения. Важно, чтобы писали вы о СВОИХ планах СВОЕЙ жизни, а не о чужой. Помощь и поддержка третьих лиц приветствуется, но не разрешайте им писать вместо вас. Задача эта вполне посильная - в своих раздаточных материалах вы найдете три очень разных примера сочинения на данную тему.*

### **7. Разминка «Волшебное зеркало»**

Необходимые материалы: маленькое зеркало

Ведущий предлагает участникам представить, что они на минутку могут заглянуть в свое будущее с помощью «волшебного зеркальца», в котором они смогут увидеть себя уже взрослыми в какой-либо социальной роли. Зеркало передается по кругу, и каждый говорит вслух, что он там «увидел». По окончании ребята делятся впечатлениями: насколько трудно им было представить себя взрослыми.

### **8. Рефлексия**

Обсуждение степени полезности и значимости занятия для формирования представлений о личном профессиональном плане. Ведущий предлагает каждому высказаться, что ему понравилось, а что нет. Рассказать какие трудности испытывали. После высказывания каждого участника все по команде ведущего аплодируют друг другу.

## **РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ «ПОМОЖЕМ ДЕТЯМ С ВЫБОРОМ ПРОФЕССИИ»**

**Целевая группа:** родители (законные представители).

**Цель** - содействовать формированию у родителей представлений о роли семьи в трудовом воспитании и профессиональной ориентации старшеклассников

### **Ход собрания.**

Выбор профессии – задача не из легких. Наибольшую помощь в этом старшеклассникам могут оказать родители, но они нередко жалуются на непонимание своих детей. Конечно, у молодого поколения иные точки зрения, ценности, привычки. И все-таки у каждого родителя всегда имеется неоспоримое преимущество перед ребенком – социальный опыт, умение оценивать жизненные реалии и требования. Кроме того, в отличие от слов чужого человека, побуждение, исходящее от близких людей воспринимается как наиболее подходящее, конструктивное.

*Фантазии ребенка и аргументы родителей.*

Еще один аргумент в пользу родителей, - Профессиональные фантазии ребенка. Когда он видит себя в мечтах представителем той или иной профессии, он мысленно примеряет ее на себя. Значит, важными для них оказываются сведения о профессиональной деятельности родителей, родных – их рассказы о том, как они выбирали профессию, какие при этом испытывали трудности, на что обращали внимание. Ребенок автоматически попадает под магию эмоциональной оценки профессии родителями и безоговорочно принимает их позицию.

Тем не менее, дети и родители, несмотря на кровное родство, различны. Их жизненные и профессиональные пути расходятся. Иногда родители настаивают на выборе той профессии, которой в силу обстоятельств им не удалось овладеть самим, то есть через ребенка родители пытаются реализовать свою мечту.

### **Психологический практикум для родителей.**

Проверьте себя, как вы ориентируетесь в новых профессиях.

**1. Логистик:** а) занимается логикой; б) организует транспортировку продукции; в) организует конференции и научные саммиты.

**2. Веб-мастер:** а) работает на компьютере; б) разрабатывает программы; в) работает с сетями, разрабатывает проекты сайтов.

**3. Маркетолог:** а) работает на рынке ценных бумаг; б) изучает рынок труда; в) изучает рынки сбыта товаров.

**4. Фандрайзер:** а) ищет деньги и другие возможности для организаций; б) фанат, которого нанимает звезда; в) изучает пути развития предприятия.

**5. PR-агент:** а) связан с политикой; б) специалист по рекламе и связям с общественностью; в) выполняет посреднические услуги между организациями и людьми.

**Правильные ответы и комментарии:**

1-б. Спрос на эту профессию растет; от специалиста требуются базовое экономическое образование и курсы специализации.

2-в. Профессия на пике востребованности; легко переквалифицироваться в менеджера информационным технологиями, получив образование в области экономики или управления.

3-в. Постоянно высокий спрос на профессию. Наиболее успешен специалист, обладающий способностью к анализу и письменному изложению его результатов, имеющий экономическое+инженерно-техническое образование.

4-а. Спрос на профессию постоянно высок. От специалиста требуется умение общаться, уверенность в себе, аналитические способности, интуиция.

5-б. Второе, российское название – пресс-секретарь. Необходимо гуманитарное образование (политолог, журналист). Профессия пользуется широким и неизменным спросом.

*Подсчитайте количество правильных ответов:*

Больше 3 – владеете всей информацией;

2-3 – недостаточно информированы;

0-1 – плохо ориентируетесь в мире профессий.

***Прививка от неудачи.***

Очень часто родительские советы подаются под «соусом» «полезно для семейной жизни». Будь врачом – нас и себя сможешь лечить! Становись поваром, хоть готовить научишься! Плохо ли – воспитатель! Своих детей вырастишь как надо. Ущербность такого выбора очевидна.

Еще одно родительское заблуждение: высшее образование автоматически разрешает проблемы поиска нужной высокооплачиваемой работы. Здесь профессиональное самоопределение подменяется самоопределением в социальном плане, а выбор профессии – выбором учебного заведения. О том, что высшее образование еще не гарантирует трудоустройства, можно и не говорить.

Важно, чтобы и ребенок и родители понимали, высшее образование можно получить и ступенчатым путем: начальное профессиональное образование – техникум – вуз; работа плюс заочное обучение. Гибкий подход дает школьнику возможность выбрать себе оптимальный вариант получения образования и сохранить свой психологический комфорт.

Одна из главных задач родителей – помочь ребенку сформировать реальное представление о самом себе: о способностях, сильных сторонах характера, о наиболее успешной деятельности.

**Как готовиться к поступлению в вуз?**

Если ребенок и родители уже решили вместе, в какое учебное заведение ему лучше поступать, то самое время подумать, с чего начать.

- Не ограничиваться чтением справочника, а отправиться в приемную комиссию учебного заведения.

- Чрезвычайно важно при выборе профессии учесть состояние здоровья ребенка.

### **Действенная помощь родителя ребенку:**

Если ваш ребенок не поступил в этом году, не отчаивайтесь – поступит в следующем. Не спешите обрушивать на его голову поток своих сожалений или, еще хуже, обвинений. Попробуйте вместе с ним разобраться, в чем причина неудачи, где было «слабое звено».

Помогите ему, если есть в этом необходимость, найти работу.

Чем родители могут быть полезны ребенку в самый ответственный период его жизни – в период вступительных экзаменов?

В первую очередь – абсолютной верой в его способности. Поощрите попытки рационального распределять время и усилия, управлять своими желаниями, проявлять волю. В некоторых случаях полезно просто не мешать и не стремиться руководить процессом подготовки. Вовремя приготовленный ужин или совместная прогулка могут оказаться полезнее нравочений и наставлений. Поверьте, ребенок осознает значимость ситуации ничуть не меньше, а то, пожалуй, и больше родителей.

## РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ «ТРУДОВОЕ ВОСПИТАНИЕ И ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ»

**Целевая группа:** родители (законные представители).

**Цель** - содействовать формированию у родителей отчетливых представлений о роли семьи в трудовом воспитании и профессиональной ориентации старшеклассников;

**Подготовка к собранию.**

- Проводится анкетирование старшеклассников.

### АНКЕТА

1. Любишь ли ты трудиться?  
А) да  
Б) нет
2. Какой труд тебе больше нравится?  
А) умственный  
Б) физический  
В) умственный и физический
3. Сколько времени в день у тебя занимает умственная работа?
4. Сколько времени в день у тебя уходит на физическую работу?
5. Назови, чем ты занимаешься, выполняя умственную работу?
6. Какие виды физического труда ты выполняешь?  
А) ежедневно - ...  
Б) один-два раза в неделю - ...  
В) иногда - ...
7. Какие чувства ты испытываешь, когда трудишься умственно или физически? Когда ты занят трудом, что больше всего нравится?
8. Что ты испытываешь, когда ничем не занят?
9. Что побуждает тебя трудиться?  
А) интерес  
Б) веление сердца и разума  
В) требование родителей  
Г) любовь и уважение к родителям, взрослым  
Д) материальная нужда  
Е) другое (напиши)
10. Какое общественное поручение ты выполняешь?
11. Что побуждает тебя заниматься общественной работой?  
А) интерес  
Б) «давление» классного руководителя  
В) общественное мнение коллектива класса  
Г) другое (напиши)
12. Осознаешь ли ты важность выполняемой работы?

13. Знаешь ли ты, что должен делать согласно твоему общественному поручению?

Во время классного часа учащиеся пишут мини-сочинение на тему «Моя будущая профессия».

**Оформление, оборудование, инвентарь:**

1. На доске слова В.Г.Белинского:

«Честный и по-своему умный сапожник, который в совершенстве владеет своим ремеслом, выше плохого генерала, выше педанта-ученого, выше дурного стихотворца».

2. Оформлена выставка мини-сочинений обучающихся (без подписей) «Моя будущая профессия».

### **ХОД СОБРАНИЯ.**

#### **1. Введение** в тему собрания.

С чего начинается зрелость? Как она формируется? Эти вопросы волнуют и ребят и родителей. Как идет этот сложный процесс формирования гражданской зрелости, которая проявляется в способности выполнять ответственную роль взрослого человека во всех сферах – на производстве, в общественной жизни, в семье.

Сегодня наши дети неплохо разбираются в вопросах, связанных с техникой, освоением космоса, новыми научными достижениями, они интеллектуально более развиты, чем их сверстники в прошлом. Основным условием гражданского воспитания является нравственная зрелость.

Нередко говорят, что основным критерием социальной зрелости является достижение экономической самостоятельности, приобретение стабильной профессии.

Выпускник с новеньким аттестатом – словно былинный витязь на распутье, с той лишь разницей, что перед ним не три дороги, а значительно больше, да перед глазами нет придорожного камня, где было бы четко написано, какие испытания ждут его на каждой из них.

В юношеском возрасте каждый стоит перед выбором, но манят десятки специальностей. Многие из них очень привлекательны. Но надо выбрать одну, ту, которая максимально соответствовала бы склонностям и индивидуальности молодого человека. А этот выбор сделать не так уж легко. Часть молодых людей руководствуется принципом: лишь бы получить диплом. В стремлении к получению высшего образования есть и утилитарный подход. Люди с высшим образованием обладают определенными преимуществами в смысле общественного престижа, выдвижения на руководящую работу, приобретения жизненных благ и т.п. Поэтому часть молодых людей стремится в Вуз не для того, чтобы овладеть системой знаний, а для того, чтобы хотя бы формально приобрести высшее образование.

#### **2. Дискуссия** с родителями по следующим вопросам (ответы ведущий фиксирует на доске/флипчарте):

– Верно ли, что выбирать профессию следует одну на всю жизнь?

- Следует ли выбирать профессию ориентируясь на увлечения подростка или следует ориентироваться на его успешность по учебным дисциплинам?
- Какие факторы могут помешать подростку в приобретении профессии в ВУЗе/ колледже?
- Какие обстоятельства могут повлиять на смену работы в будущем?
- Какие действия/установки/слова со стороны родителей поддерживают подростка в настоящий период времени?

**3. Экскурсия** по выставке мини-сочинений обучающихся «Моя будущая профессия»

**4. Обратная связь.** Ведущий предлагает участникам обменяться впечатлениями о выставке.

**5. Завершение встречи.** Ведущий делает общий вывод.

На выбор профессии влияет много факторов: ее популярность, престиж в обществе, собственная склонность человека, его интерес к данному виду деятельности, возможность творчества, уровень зарплаты и т.д. Однако на выбор профессии могут оказать влияние и другие обстоятельства – советы окружающих, пример друзей, родителей, мода на специальность, просто желание иметь диплом, безразлично какой.

Много разочарований возникает в результате недостаточной осведомленности о требованиях, предъявляемых к той или иной работе. Ошибка в выборе профессии, профессиональная неудача воспринимается порой молодым человеком как жизненная катастрофа. Возникает комплекс неполноценности, неудачник теряет уважение к себе, чувствует себя несостоявшейся личностью.

Наша – родителей и школы – задача состоит в том, чтобы способствовать правильному профессиональному выбору детей, помочь им советом, без упреков и натиска.

Замечательно, что у всех ребят в классе есть мечта, желание посвятить себя тому или иному делу. Однако, выбор для некоторых остается только мечтой – не верят в себя, в свои силы, сомневаются, окончательно не выбрали дальнейший свой путь.

Труд – главная сфера самоутверждения личности. Главная, но не единственная. И если человек не может найти себя в труде, то ищет другие способы реализации своего «Я» и находит, как правило, их в бесцельном времяпрепровождении, в ложном самоутверждении, в потребительском образе жизни.

Когда-то Н.К.Крупская правильно писала: «Только когда профессия по душе, когда у человека есть интерес к тому делу, которое он делает, когда он влюблен в свою работу, - тогда только он может черпать радость в своем труде, только тогда он может максимально повысить напряженность своего труда без переутомления, только тогда может дать он ценное в своей области труда».

**Дополнительные материалы.**

Для актуализации позиции родителя по теме собрания может быть использована следующая анкета

**Анкета для родителей**

1. Обсуждали ли Вы со своим ребенком проблему выбора профессии?
2. Какую профессию выбирает Ваш ребенок?
3. Что вы ему советуете?
4. Совпадают ли Ваши интересы и точки зрения на выбранную профессию?
5. Что служит Вашим аргументом в выборе профессии Вашим ребенком?
6. Если ребенок будет настаивать на собственном выборе профессии, будете ли Вы ему препятствовать?

## РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ «ПЕРСПЕКТИВНЫЕ ПРОФЕССИИ И ОРИЕНТАЦИИ УЧАЩИХСЯ»

**Целевая группа:** родители (законные представители).

**Цель:** помощь учащимся в выборе будущей профессии и профиля обучения.

**Задачи:**

- Дать родителям представление об ориентациях и ценностях учащихся.
- Скорректировать профессиональные предпочтения и учащихся, и родителей.
- Показать, какие профессии являются перспективными в современном российском обществе.

***Предварительная подготовка (диагностика обучающихся)***

**А) Методика «Мои ценности»**

Оптимально, если у каждого подростка будет листок, на котором напечатаны инструкция и список ценностей. Если такой возможности нет, прочитайте и разъясните инструкцию, список ценностей напишите на доске. Впрочем, инструкцию надо разъяснять в любом случае.

У каждого учащегося также должен быть чистый листок для ответов.

### ***ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ***

На чистом листке напиши свой возраст и пол. Подписывать листок не надо. Перед тобой список ценностей. Для разных людей они имеют разное значение. Кому-то кажется очень значимым иметь, например, хорошее здоровье и друзей, кому-то — уверенность в себе, хорошую работу и т.д. Это совершенно нормально. К тому же многие ценности взаимосвязаны. Прочитай внимательно список и подумай, что же для тебя имеет самое большое значение.

Поставь на листке для ответов цифру 1, выбери из списка и напиши то, что для тебя наиболее ценно в жизни (и сейчас, и в будущем).

Далее поставь цифру 2 и выбери то, что тоже важно, но немного меньше, чем первая ценность. И так далее.

В результате у тебя получится свой список ценностей, где на первом месте стоит самое важное, а в конце — наименее важное.

### ***СПИСОК ЦЕННОСТЕЙ***

Хорошее образование  
Хорошая работа и карьера  
Счастливая семья  
Слава  
Деньги, богатство

Дружба  
 Достижения в искусстве, музыке, спорте  
 Уважение и восхищение окружающих  
 Наука как познание нового  
 Хорошее здоровье  
 Уверенность в себе и самоуважение  
 Хорошая пища  
 Красивая одежда, ювелирные украшения  
 Власть или положение  
 Хороший дом, квартира  
 Сохранение жизни и природы на Земле  
 Счастье близких людей  
 Благополучие государства

Обработать этот небольшой массив данных можно с помощью таблицы.

Ценности	Номер ценности в ответах детей	Сумма номеров (ранг)
Хорошее образование	1, 5, 4 ...	
Хорошая работа и карьера	4, 2, 12 ...	
Счастливая семья	7, 1, 1 ...	
...		

Графу «Ценности» составляет список, с которым работали дети.

В графу «Номер ценности в ответах детей» вносятся те номера (места), на которые поставили эти ценности подростки в своих ответах. Если, например, в этой методике принимали участие 20 учащихся, то напротив каждой ценности должно стоять 20 разных номеров.

Чтобы заполнить третью графу, подсчитайте сумму номеров, стоящих напротив каждой ценности. Чем меньше сумма, тем большую значимость имеет данная ценность для подростков вашего класса (группы).

Чтобы результаты были более наглядными, напишите еще раз список ценностей, поставив на первое место ту, которая получила наименьшую сумму номеров (в ответах подростков эта ценность занимала первые места). На второе место — ту, которая имеет следующее наименьшее значение. И так далее. На последнем месте, естественно, будет ценность с наибольшей суммой номеров. Это значит, что ребята ставили ее в своих выборах на последние места.

#### **Б) Методика «Престижные профессии»**

Учащимся предлагается продолжить следующие предложения:

1. Я считаю, что сегодня в нашей стране самые престижные профессии, это

— ...

2. В будущем я, наверное, получу профессию... потому что...

**В) Подготовить (тиражировать) для родителей следующие списки:**

- список профилей, которые будут в школе в 10–11-м классах;

- список учреждений среднего профессионального образования (колледжей), которые находятся в вашем городе (округе, районе): кратко указать специализацию этих колледжей и условия приема;
- список близлежащих школ с указанием их профилей обучения.

### *Ход собрания*

#### **I. Вводное слово классного руководителя**

Сегодняшнее собрание посвящено такой проблеме. Наши дети-подростки уже имеют какую-то сложившуюся систему ценностей, представления о своей будущей жизни. Они понимают, что для достижения своих целей необходимо иметь хорошую профессию и образование. Однако учащиеся очень плохо представляют себе, какие профессии в будущем будут востребованы, какие личностные и профессиональные качества понадобятся им для достижения успеха. Впрочем, эти вопросы настолько сложны, что и немногие взрослые знают на них ответы. Давайте сегодня поговорим об этом.

#### **II. Анализ результатов методики «Мои ценности»**

Реальные жизненные ценности — основа воспитания, без их тщательного изучения невозможно воспитывать молодежь. Но они только опора и основа для того, чтобы подрастающему человеку помочь подняться над обыденностью, найти позитивный смысл в этой жизни, дать ему толчок к духовному саморазвитию.

Давайте проанализируем, какие ценности преобладают среди детей нашего класса. (Классный руководитель анализирует результаты проведенной им методики. Далее приводятся результаты, полученные нами. В каждом конкретном случае они могут немного отличаться.)

Ответы учащихся показали, что наиболее значимой ценностью для подростков является **хорошее здоровье**: большинство опрошенных поставили эту ценность на первое место. Второе место уверенно занимает **счастливая семья**. Далее идут **хорошее образование, дружба, хорошая работа, карьера, счастье близких людей**.

При обсуждении этих результатов с подростками выяснилось, что абсолютное большинство мечтает о хорошей работе, карьере в будущем и счастливой семейной жизни, а хорошее здоровье и образование нужны им как средства для достижения этих целей. То есть их выбор связан с рациональными путями самоопределения. Главное же для них — это достижение успеха собственными силами, с помощью интеллекта и настойчивости.

В большинстве исследований подтверждается **ценность семьи, счастливой семейной жизни**. В последние годы неизмеримо выросла ценность **здоровья**. Она является значимой для подростков, так как хорошее здоровье может стать средством достижения высокого материального благосостояния, является основой для профессиональной карьеры. Нельзя также забывать, что подростки высоко ценят **счастливую семью, хорошее образование и хорошую работу**.

Мы видим также, что усиливается прагматизм, стремление к материальному достатку среди подростков, однако эти тенденции не

доминируют, не отодвигают на задний план традиционные ценности нашего общества.

### **III. Информация для родителей «Качества профессионала и современная социальная ситуация»**

В процессе профессионального самоопределения необходимо особое внимание обращать на формирование у старших подростков *инициативы, самостоятельности, ответственности*, а самое главное — *повышать мотивацию достижения*, воспитывая *доверие к себе*.

Полезное наблюдение делают социологи: почти все работодатели негативно оценивают такие качества молодых работников, как отсутствие навыков трудовой жизни и построения взаимоотношений в рабочей группе, неустойчивость поведения, излишняя эмоциональность. Отсюда следует вывод, что в процессе работы по профессиональному самоопределению необходимо формировать у подростков коммуникативность, дисциплинированность, эмоциональную устойчивость. Также желательно, чтобы подростки приобретали опыт профессиональной деятельности.

Психолог Л.М. Митина выделяет следующие характеристики современной социальной ситуации, которые необходимо учитывать современному старшекласснику при выборе профессии:

— Динамичность мира профессий. Ежегодно появляется около 500 новых профессий. Вместе с тем многие профессии «живут» сегодня лишь 5–15 лет, а затем либо «умирают», либо меняются до неузнаваемости.

— смена монопрофессионализма полипрофессионализмом. Это значит, что человеку нужно стремиться к овладению не одной какой-либо профессией, а несколькими смежными.

Следовательно, выпускнику школы, вступающему в жизнь, необходимо быть готовым к тому, что знаний и умений, полученных в период обучения, не хватит на все время трудовой жизни. Человеку в течение жизни не раз придется переучиваться, заниматься самообразованием, самовоспитанием. Поэтому одной из главных целей современного профессионального обучения является развитие у учащихся *заинтересованности и потребности в самоизменении*.

### **IV. Анализ результатов методики «Престижные профессии»**

Классный руководитель приводит обобщенные результаты, рассказывает родителям, какие профессии обучающиеся считают наиболее престижными на сегодняшний день, какие профессии выбирают (пусть пока и предварительно) их дети и по каким причинам.

### **V. Заключительное слово классного руководителя**

В современных общественных условиях необходимо готовить высококвалифицированных работников, обладающих несколькими смежными специальностями, способных быстро приспосабливаться к новым условиям труда, обладающих высоким профессионализмом и конкурентоспособностью, желающих заниматься самообразованием и самовоспитанием.

Родителям желательно обратить внимание на развитие личности подростка в целом. При этом нужно опираться на ценности современных подростков:

иметь счастливую семью, хорошее образование и хорошую работу, позволяющую обладать в будущем материальным достатком, а также дающую личности возможность для самоутверждения и самовыражения.

Подросток, выбирая достойную профессию, стремится получить соответствующее образование, развить необходимые качества личности. Родители и педагоги получают при этом возможность позитивного влияния на развивающуюся личность подростка: помогают ему в формировании актуальных качеств личности и с точки зрения выбора профессии, и с точки зрения развития личности в целом.

Исключительно важно формировать у учащихся: во-первых, гражданские и нравственные ценности, во-вторых, личностные качества, помогающие им самостоятельно ориентироваться в сложной социальной ситуации, принимать важные решения, в том числе и по поводу жизненного и профессионального самоопределения.

Особое внимание следует обратить на формирование у старших подростков инициативы, самостоятельности, ответственности, коммуникативности, дисциплинированности, эмоциональной устойчивости, заинтересованности и потребности в самоизменении, гибкости, способности к перемене труда, к освоению новых профессий и к переквалификации, а самое главное — повышать мотивацию достижения, воспитывая доверие к себе.

Также желательно, чтобы подростки приобретали опыт профессиональной деятельности.

#### Рекомендации родителям

➤ в процессе изучения различных школьных предметов выявляются склонности, способности, интересы ребенка: вполне естественно, что он хорошо учится по тем дисциплинам, к изучению которых у него есть способности. Опирайтесь в процессе выбора профиля, в том числе на результаты успеваемости;

➤ наиболее существенное влияние на профессиональный выбор оказывают родители и ближайшие родственники. Понимайте всю ответственность за советы, пожелания, а иногда и требования, адресованные своему ребенку;

➤ изучите интересы, возможности и способности своего ребенка;

➤ ориентируйтесь на реальные пути построения профессиональной карьеры, не отбрасывайте возможность получения начального профессионального образования как вполне реального и эффективного этапа в профессиональной подготовке подростков после окончания основной школы;

➤ при выборе профессии необходимо также иметь информацию о перспективах развития рынка труда, о наиболее востребованных в настоящее время профессиях и специальностях;

➤ при обсуждении вариантов продолжения учебы помните, что в силу возрастных особенностей для многих подростков мнение сверстников становится более значимым, чем мнение родителей и учителей;

➤ в любом случае обсуждение с подростком профессионального выбора надо вести очень тактично, нельзя отзываться негативно о его друзьях;

➤ в заключение обратим внимание на то, что грамотная организация профильного обучения позволяет учащимся пройти через ряд выборов и создает предпосылки для успешной профессиональной деятельности.

## **КОНСПЕКТ МЕРОПРИЯТИЯ С ЭЛЕМЕНТАМИ ТРЕНИНГА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ, РАБОТАЮЩИХ С ВЫПУСКНИКАМИ ПО ПРОФОРИЕНТАЦИИ**

**Целевая группа:** педагогические работники.

**Цель:** повышение компетентности педагогов, работающих с выпускниками, по профессиональному самоопределению.

**Задачи:**

- расширить арсенал методик и техник педагогов, способствующих адекватному профессиональному самоопределению подростков;
- способствовать формированию установок на создание у выпускников позитивного целеполагания, рефлексии возможных трудностей;
- содействовать самопознанию, стремлению к саморазвитию.

**Материалы:** ручки, листы бумаги по количеству участников, цветные карандаши, ластик, листы формата А3 для проективного рисования, мешочек для игры «Рука судьбы» и полоски бумаги для написания названий профессий.

Визуальный ряд: презентация

Аудиальный ряд: аудиозапись (фонограмма) для упражнения «Выбор», игры "Пресс-конференция: 10 лет спустя", проективного рисования «Дорога в жизнь».

### **Содержание**

#### **1. Вводная часть.**

Педагог-психолог. Выбор профессии - важный этап в жизни каждого молодого человека, от которого зависит его дальнейшая судьба. Как сориентироваться в многообразии профессий? Как сопоставить свои желания и склонности с потребностями рынка труда? Эти вопросы очень и очень важны.

Основной особенностью самоопределения подросткового и юношеского возраста является формирование ценностно-смысловых установок относительно смысла своего собственного существования, устремленность в будущее. Значительная часть подростков, юношей и девушек испытывает страх перед необходимостью принятия соответствующих решений. Дело в том, что учащиеся испытывают потребность в «интересной» и «самостоятельной» жизни. В то же время они не умеют эту «интересность» и «самостоятельность» самостоятельно создать, так как они «не обучены» это сделать без посторонней помощи. Поэтому на данном возрастном этапе социального становления совершенно особой смысловой доминантой выступает процесс профессионального самоопределения при активном содействии специалистов, работающих в данном направлении.

Предлагаю вашему вниманию комплекс заданий и упражнений, которые можно использовать с выпускниками на занятиях по профориентации. А начнем с разминки.

#### **2. Разминка. Упражнение «Ассоциации».**

Педагог-психолог. Попрошу одного из вас назвать любую профессию. Рядом сидящий человек пусть назовет ассоциацию к данной профессии и свой

вариант профессии. Следующий участник продолжит упражнение и озвучит возникшую у него ассоциацию и новую профессию и т.д.

### **3. Основная часть.**

**3.1. «На пороге взрослой жизни»** (активизация процесса формирования психологической готовности подростков к профессиональному самоопределению).

Педагог-психолог. На занятиях по профориентации мы говорим учащимся, что в мире есть мало вещей, которые мы не можем выбрать. К ним относятся: историческая эпоха, в которой мы живём, наши родители, события раннего детства. Всё остальное в жизни в той или иной мере зависит от нашего выбора. И одним из наиболее ответственных, определяющих нашу судьбу, является выбор профессии. И есть смысл отнестись к этому как можно более серьёзно. Для этого, чтобы правильно выбрать профессию, нужно ориентироваться в трёх вещах.

*Во-первых*, определить, каковы собственные профессиональные интересы и склонности. Кратко мы их назовём словом «хочу».

*Во-вторых*, оценить, каковы профессионально важные качества: здоровье, квалификация и способности, которые определяют в конечном счёте, Вашу профессиональную пригодность и возможности. Проще говоря, ответить на тот вопрос, какое у вас «могу».

*В-третьих*, владеть информацией, какие профессии пользуются спросом на рынке труда, какие из них перспективные, по каким профессиям надо готовить специалистов, т.е. что сегодня обществу «надо».

*Например, человек хочет стать сборщиком кокосов. Помимо желания у него должны быть необходимые физические данные, и определенные профессиональные навыки. Плюс там, где он живет, возможно, не растут пальмы и с такой профессией работу не найти. Поэтому, выбирая профессию, необходимо учитывать свои возможности, и особенности рынка труда.*

Если совместить эти три компонента, то профессиональный выбор будет удачен, и отдача от такого человека в процессе его трудовой деятельности составляет, как правило, все 100%.

### **3.2. Упражнение «Выбор»**

Педагог-психолог. Представьте себе, что вы находитесь в незнакомом городе без друзей, родителей, родственников. У вас нет жилья, работы, но есть совсем немного денег на первое время... Вам необходимо выработать алгоритм действий, сделать выбор, для того чтобы выжить. Я дам подсказку- вам нужны деньги, и вы их можете получить за работу, но у вас нет образования....

*Необходимо письменно ответить на вопросы:*

- в каком городе или даже в стране вы находитесь?
- какое у вас время года?
- что вы будете делать? Каковы ваши действия?
- что вы умеете делать? (составьте список видов работ.)
- что будет потом?

Во время обсуждения делается вывод о том, что подсобные работы- это временный заработок, а в целом необходимо учиться. Для того чтобы учиться какому-либо делу, необходимо для начала все-таки определиться в выборе, а для этого узнать свои возможности, способности профессиональные интересы.

Учащиеся, моделируя ситуации, учатся и приобретают навыки рефлексии. Это упражнение ориентирует на осознание необходимости получения участниками профессионального образования. Занятие настраивает на самопознание. Участники, как правило, задают много вопросов.

**3.3. Игра "Пресс-конференция: 10 лет спустя"** (формирование опорных пунктов профессионального роста участников, планирование профессиональной деятельности, рефлексия трудностей и барьеров в процессе профессионального становления).

В процессе игры, путем мозгового штурма определяется несколько наиболее востребованных профессий на рынке труда. Каждый участник должен выбрать одну из них, обдумать ее функциональные обязанности и представить себя (возможно, в юмористической и игровой форме) успешным профессионалом в этой сфере, но спустя 10 лет.

Придумав краткую историю-выступление о своем карьерном пути в течение этих 10 лет, на пресс-конференции каждый участник выступает с сообщением о собственной удачной карьере, ее основных этапах и трудностях.

Остальные участники являются представителями прессы или средств массовой информации и могут задавать выступающим любые, вплоть до каверзных, вопросы.

Игра «Пресс-конференция: 10 лет спустя» чаще всего, проходит в дружеской и веселой обстановке, что, несомненно, способствует включению механизмов творческой адаптивности личности в процессе построения индивидуального перспективного плана профессионального развития каждого участника.

Конечно, в своей профориентационной деятельности мы используем традиционные формы и методы работы, но наибольший интерес у обучающихся вызывают методики игровой направленности. Например, тесты-игры для самопознания.

**3.4. Кокология** - японские тесты-игры для самопознания.

**Тест-игра «Сажая семена».**

Педагог-психолог. А сейчас представьте себе, что вы - выдающийся ученый, работающий над выведением нового растения. Вы потратили годы на эксперименты в своей лаборатории, и теперь ваши усилия начинают приносить результат. В качестве проверки стойкости вашего творения вы сажаете 100 семян нового вида в неприветливой пустынной местности.

Сколько семян из ста даст ростки? (Назовите число от 0 до 100).

**Ключ к тесту "Сажая семена".**

Цифра, которую вы назвали, соотносится с уровнем вашей уверенности в себе. В этом эпизоде ученый обозначает чувство уверенность и даже гордость. С другой стороны, враждебные пески в пустыне представляют сложную задачу,

и тем самым вызывают чувство сомнения и неуверенности. Люди, которые называли большие числа, чувствуют свое сходство с ученым и обладают высоким уровнем уверенности в себе. Те же, кто назвал малые числа, почувствовали, что задача была слишком сложной и, соответственно, их уровень уверенности в себе гораздо ниже.

99-100. Сказать, что вы уверены в себе, - значит ничего не сказать; наверное, здесь скорее подойдет слово "тщеславны". Конечно, очень важно верить в себя, но вы склонны просто отмахиваться от вызовов, которые вам бросают остальные. Не забывайте, что один из истинных признаков силы - это признание своих собственных слабостей.

81-98. Вы излучаете уверенность в себе и в своих способностях, но тем не менее это не воспринимается как заносчивость. Те, кто вас окружает, обычно воспринимают это как чувство спокойной уверенности, что делает вас естественным лидером, где бы вы ни появлялись.

61-80. Наверное, удачнее всего вас можно описать как осторожного оптимиста, надеющегося на лучшее, но всегда готового к худшему. Эта реалистическая философия позволяет вам оставаться на земле, в то время как другие могут витать в облаках.

41-60. У вас средний уровень уверенности в себе - вы не очень нахальны, но и не очень уверены. Возможно, вы все еще выясняете, в чем же вы преуспели больше всего, или, может быть, вы просто здраво оцениваете трудности, которые перед вами стоят. Верьте в себя, и мир пойдет за вами.

21-40. Вы хоть и не сомневаетесь полностью в себе, однако, склонны преувеличивать сложности, с которыми сталкиваетесь. Вы можете оправдать эту склонность как смирение фактами, но ваш пессимистичный взгляд на вещи может повлиять на то, как другие люди будут вас воспринимать.

1-20. Может, и неплохо быть покорным, но вам необходимо сфокусироваться на развитии чувства собственной значимости. Нет ничего плохого в том, чтобы верить в возможность достижения великих целей; приложив немного старания, вы непременно сможете. Единственное, что вас сдерживает, - это вы сами.

0. То, что выглядит как совершенное отсутствие уверенности, на самом деле является признаком перфекционистской гордости. Вы не способны мириться с мыслью, что вам могут доказать, будто вы не правы или допустили ошибку, поэтому вы делаете вид, что для вас все слишком сложно. Если вы не научитесь смотреть в лицо этим страхам, то сможете ввести мир в заблуждение и заставите всех думать, что вы просто ни на что не годитесь, но вы-то всегда будете знать, что даже не попытались ничего сделать.

### **Напишите на листе бумаги:**

- 10 своих черт характера и особенностей личности, которые вам нравятся.
- 10 своих особенностей личности и черт характера, которые вам не нравятся.

- 10 черт характера и особенностей личности, которые вы хотели бы иметь в идеале.

**Обсуждение.** Каждый из участников зачитывает свое описание, затем проходит уточнение и обсуждение того, что он зачитал. Обсуждение может затрагивать темы:

- Какие профессии отвечают характеру этого человека?
- По какому принципу идет у вас выбор профессии — как реализация положительных черт или для искоренения отрицательных?

### **3.5. Проективный рисунок «Дорога в жизнь» (музыка)**

Педагог-психолог. На больших листах бумаги (заранее подписанных) каждому участнику нужно нарисовать дорогу, уходящую к горизонту. Далее на этой дороге или около неё участники группы должны написать (или нарисовать) пожелания для автора рисунка и своё представление о его жизни. Желательно, чтобы они касались всего пути. Пожелания могут быть двойкие: чего достичь и чего избежать. Если хозяин листа захочет, рисовавшие могут дать пояснения.

### **3.6. Игра «Рука судьбы»**

Педагог-психолог. А теперь мы с вами поиграем в игру, которая покажет нам, какие могут быть последствия при **случайном** выборе профессий. Игра называется «Рука судьбы».

Напишите на отдельных листочках профессии, которые вам интересны. Складываем эти листочки в мешочек и перемешиваем, затем по очереди вытягиваем из мешочка, не глядя.

Каждый ученик вытягивает из мешочка листок и, со словами: «Я хочу стать» зачитывает вслух написанные там профессии. Анализ чувств.

*Какие чувства вы испытывали при зачитывании перечня случайно выбранных профессий?*

*Совпали ли случайно выбранные профессии с вашими желаниями и способностями?*

Только что мы наглядно убедились в том, что выбор профессии не должен быть случайным. Всегда должны выполняться три условия, о которых мы говорили в начале встречи:

1. «ХОЧУ» - профессия должна соответствовать моим желаниям.

2. «МОГУ» - профессия должна соответствовать моим способностям и возможностям.

3. «НАДО» - профессия должна быть востребованной.

Однажды, на вопрос: "Что же такое счастье?" прозвучал такой ответ: "Счастье - это когда утром с радостью идёшь на работу, а вечером с радостью возвращаешься домой", а известный педагог К. Д. Ушинский написал: «Если вы удачно выберете труд и вложите в него всю свою душу, то счастье само вас отыщет». Значит, одной из составляющих счастья является правильный выбор своей профессии.

### **4. Заключительная часть.**

### **Рефлексия «Прогноз погоды»**

Каждый участник рассказывает о своем эмоциональном состоянии на данный момент языком «прогноза погоды», т.е. говорит о том, какими погодными признаками можно охарактеризовать его душевное состояние: какому времени года оно соответствует? Пасмурно или ясно? Ветрено или тихо? Есть ли осадки? Какая температура? (от 0 до +10).

Педагог-психолог. Надеюсь, что каждый из вас сегодня узнал что-то новое и полезное для себя. Благодарю вас за работу!

## ЛИТЕРАТУРА

1. Дереклеева Н.И., Савченко М.Ю., Артюхова И.С. Справлчник классного руководителя (5-9 классы)/Под ред. И.С. Артюховой. - М.: ВАКО, 2006. – 304 с. (Педагогика. Психология. Управление).
2. Журнал «Классный руководитель» № 3 – 2005 г.
3. Кузьмина Т.А. и др. «Методические разработки родительских собраний» 2002 г.
4. Макаренко А.С. Книга для родителей. – М.: АСТ – 2023г.
5. Мордовская А.В., Макаренко Т.А. Основы профориентологии. Учебное пособие для бакалавров.
6. Осипова М. П., Брутим Г. А. Работа с родителями: Сборник статей. Минск: УП «Экоперспектива», 2003.