

Принята  
решением педсовета  
Протокол от 21.08.18 № 8



Утверждаю  
Приказ от 21.08.18 № 69-0  
директор ГБОУ школы- интерната №9  
Е.В. Матюхина

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ ПОДРОСТКОВ**

**«На пороге взрослой жизни»**

Педагог-психолог : Лиховайда И.П.

Санкт-Петербург 2018

## Содержание

1. Пояснительная записка.....
2. Паспорт программы.....
3. Тематическое планирование.....
4. Приложения.....
  - Групповые занятия.
  - Диагностический материал.
  - Рекомендации.
5. Список литературы.....

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Профессиональное самоопределение выпускников всегда была острой проблемой. Выбор профессии важный момент в жизни любого молодого человека, а особенно, для данной категории подростков. Вчерашнему выпускнику необходимо привыкнуть к самостоятельному существованию, к ответственности за свою жизнь, разобраться в себе, определить свой путь.

Современная экономическая и политическая обстановка заставляет предъявлять все более высокие требования к индивидуальным психофизиологическим особенностям человека, что обуславливает повышение требований к кадрам. Рыночные отношения кардинально меняют характер и цели труда: возрастает его интенсивность, усиливается напряженность, требуется высокий профессионализм, выносливость и ответственность. В этих условиях людям с интеллектуальной недостаточностью, сложно конкурировать со здоровыми людьми, от них требуется постоянное доказательство того, что они выполняют работу лучше, поэтому необходимо выявить: насколько значима и эффективна работа по профессиональному ориентированию данной категории подростков. Своеобразие профориентации определяется спецификой контингента профориентируемых и конкретных условий ее реализации (в данном случае речь идет о детях с нарушениями интеллекта). Жизненное самоопределение, план того, чего человек хочет достигнуть, а профессиональное самоопределение играет в этом ключевую роль и является важным для социальной адаптации детей с интеллектуальной недостаточностью.

Данная программа направлена на развитие профессиональной ориентации, развития творческих способностей и успешной социально – профессиональной адаптации.

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

**Цель программы:** осуществление психологической поддержки профессионального самоопределения учащихся .

### **Задачи программы:**

- формирование установки на труд и позитивного отношения к трудовой деятельности в целом;
- развитие общетрудовых качеств и навыков, которые важны для успешности в любом виде труда (например, навыков общения, самоконтроля и т. п.);
- формирование базовых социальных ценностей, норм и правил поведения;

- формирование адекватной самоидентификации, адекватного уровня притязаний и самооценки, знакомство учащихся с основами психологических знаний по профессиональной ориентации;
- развитие мотивации самопознания, побуждение учащихся к осознанию собственных индивидуальных особенностей и их соотносительности с требованиями, предъявляемыми профессией;
- оказание содействия социальному становлению старшеклассников; коррекция некоторых личностных особенностей, препятствующих правильному выбору профессии и успешной социально-профессиональной адаптации.

### **Целевая группа:**

Основная целевая группа – учащиеся 9 класса

### **Формы работы:**

- Групповые
- Индивидуальные

### **Методы работы:**

- Тренинг
- Тестирование
- Профдиагностика
- Собеседование
- Наблюдение

## **НЕОБХОДИМЫЕ РЕСУРСЫ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

- Материальное обеспечение.
- Помещение для занятий.
- Техническое оснащение (магнитофон, видеоманитофон и телевизор).
- Доска, мел, канцелярские товары.

Для эффективного решения задач программы, необходимо взаимодействие всех специалистов данного образовательного учреждения.

### **Реализация программы:**

Программа рассчитана на 16 занятий с интервалом 1 раз в неделю.

Продолжительность занятия: 40 минут.

Количество участников: 7-10 человек.

### **Этапы программы:**

### Диагностический этап:

1. Методика «Дифференциально-диагностический опросник» (ДДО)

Е. А. Климова.

Цель: начальное выявление профессиональных интересов воспитанников.

2. Анкета профессиональных интересов и склонностей «Хочу. Могу. Надо».

Цель: изучение и соотношение уровня притязаний и профессиональной самооценки.

3. Профессиональная методика «Ради».

Цель: оценка индивидуальных возможностей и способностей, представлений о профессиональном становлении.

4. Тест – оценка уровня реактивной и личностной тревожности. Разработан Ч.Д.Спилбергом и адаптирован Ю.Л.Ханиным.

Цель: выявление реактивной тревожности – напряжения, беспокойства, нервозности; уровня личностной тревожности - склонности воспринимать любые ситуации, как угрожающие.

5. Опросник по схеме построения личной профессиональной перспективы (ЛПП)

### Организационно-деятельный этап:

- Корректировка программы с учётом полученных диагностических данных.
- Реализация системы занятий по программе.

### Итоговый этап:

- Совместный анализ занятий со специалистами образовательного учреждения.
- Диагностика изменений, произошедших с подростками в ходе реализации программы.
- Психолого-педагогический анализ результативности программы в целом.
- Определение перспектив реализации данной программы в дальнейшем.

### **Ожидаемые результаты:**

- наличие у выпускников интереса к выбору профессии, сформированность мотивации и установки на профессиональные и жизненные планы, присутствие жизненной перспективы и как следствие - выраженное чувство социальной защищенности.
- понимание подростком материальной стороны жизни, самостоятельность в выборе профессии;
- самостоятельное принятие решений и ответственности за них;
- проявление заинтересованности к урокам труда и профессиональному выбору, что свидетельствует о психологической готовности к профессиональному обучению и труду после окончания школы.

### **Тематическое планирование занятий**

### ***психологического сопровождения профессионального самоопределения***

№	Тема занятия	Структура занятия	Цели занятия
1.	«Мы вместе».	<p>Приветствие.</p> <p>Упражнение – разминка «Карандаши».</p> <p>Обсуждение и принятие правил работы.</p> <p>Упражнение «Кто я?»</p> <p>«Коллективный рисунок».</p> <p>Рефлексия занятия, получение обратной связи.</p>	<p>Ознакомить детей с основными правилами, целями, задачами занятий.</p> <p>Формирование интереса и мотивации к посещению дальнейших занятий.</p> <p>Сплочение группы.</p>
2.	« Помечтаем о своей профессии».	<p>Приветствие.</p> <p>Упражнение «Самопрезентация».</p> <p>Упражнение «Мяч плюс профессия или кто назовет больше профессий».</p> <p>Упражнение «Мечты».</p> <p>Опросник по схеме построения личной профессиональной перспективы (ЛПП)</p> <p>Упражнение «Пересадка по общим интересам или отношению к различным видам деятельности».</p> <p>Рефлексия занятия, получение обратной связи.</p>	<p>Создание благоприятных условий для работы группы.</p> <p>Знакомство учащихся с основными принципами занятия.</p> <p>Формирование навыков общения.</p> <p>Выявление у подростков профессиональных перспектив.</p>
3.	Тайна собственного «Я».	<p>Приветствие.</p> <p>Упражнение «Мечты».</p> <p>Упражнение «Делай как я!».</p> <p>Упражнение «Комплимент».</p> <p>Упражнение «Самореклама».</p> <p>Упражнение «Молекулы и атомы».</p>	<p>Дальнейшее самораскрытие, самопознание.</p> <p>Прояснение «Я - концепции».</p> <p>Развитие умения анализировать и определять психологические характеристики - свои и окружающих людей.</p>

		Рефлексия занятия, получение обратной связи.	
4.	«Мое видение будущей профессии».	Приветствие. Упражнение «Стража». Упражнение «Покажи, кто он?». Упражнение «Выступление у микрофона». Упражнение «Бип». Упражнение «Сядем вместе, сядем рядом». Рефлексия занятия, получение обратной связи.	Более подробное представление о различных профессиях.  Развитие чувств уверенности в себе.
5.	Профессии на «языке тела» или ни слова о профессиях!	Приветствие. Упражнение «Мое внутреннее состояние»... Упражнение «Надпись на спине». Упражнение «Скульптор». Упражнение «Крокодил». Упражнение «Барьер». Упражнение «Укачивание». Рефлексия занятия, получение обратной связи.	Развивать навыки вербального и невербального общения.  Обострить внимание к своим ощущениям, чувствам групповой сплоченности, взаимного доверия.

6.	«На пути к цели».	<p>Приветствие.</p> <p>Упражнение «Василий сказал».</p> <p>Упражнение «Угадай, чье это мнение?».</p> <p>Упражнение «Мой портрет в лучах солнца».</p> <p>Упражнение «Железное алиби».</p> <p>Упражнение «Клубок проблем».</p> <p>Рефлексия занятия, получение обратной связи.</p>	<p>Отработка навыков преодоления препятствий на пути к достижению целей.</p> <p>Развитие чувств уверенности в себе.</p>
7.	«Наблюдательность в общении».	<p>Приветствие.</p> <p>Упражнение «Что помню?».</p> <p>Упражнение «Найди отличия».</p> <p>Упражнение «Таможня».</p> <p>Рефлексия занятия, получение обратной связи.</p>	Развитие наблюдательности при общении.
8.	«Наедине с собой».	<p>Приветствие.</p> <p>Упражнение «Глаза партнера».</p> <p>Упражнение «В стране ловушек».</p> <p>Упражнение «Через окно».</p> <p>Рефлексия занятия, получение обратной связи.</p>	<p>Осознание собственной индивидуальности.</p> <p>Формировать умение противостоять давлению ближайшего окружения, отстаивать собственные интересы.</p>
9.	Графическая беседа «Мой профессиональный выбор».	<p>Приветствие.</p> <p>Игра «Интересные вопросы».</p> <p>Графическая беседа «Мой профессиональный выбор».</p> <p>Рефлексия занятия, получение обратной связи.</p>	<p>Выявление ведущих факторов, влияющих на выбор подростков.</p> <p>Определение взаимоотношения выбирающего и его социальное окружение.</p>



10.	«Я – могу».	Приветствие. Упражнение «Лови кастрюлю!». Упражнение «Принятие себя». Упражнение «Выставка». Упражнение «Волшебная чайная». Рефлексия занятия, получение обратной связи.	Формирование представлений о своих возможностях.
11.	«Мои ресурсы».	Приветствие. Упражнение «Опиши меня». Упражнение «Мой идеальный мир». Упражнение «Самый – самый». Упражнение «Крик». Рефлексия занятия, получение обратной связи.	Способствовать развитию самоанализа и самопознания подростков. Формировать умения находить в себе личностные особенности, активизировать личностные ресурсы.
12.	«Хочу. Могу. Надо.».	Приветствие. Упражнение «Хвостун». Заполнение таблицы «Хочу. Могу. Надо.». Упражнение «Ай да он!». Упражнение «Какой Я?». Рефлексия занятия, получение обратной связи.	Формирование положительных качеств личности подростка. Определение профессионально важных качеств.
13.	«Отношения к профессиям».	Приветствие. Игра – присказка «Чудо – плотник». Сказка «Любопытный муравьишка». Работа по сказке. Рисование после сказки. Рефлексия занятия, получение	Формирование представлений учащихся о типах отношений к профессиям. Работа над чувством ответственности за дело. Исследование направленности интересов.

		обратной связи.	
14.	«Мой путь».	Приветствие. Игра «Покажи пальцем на...». Сказка «Дворник». Работа по сказке. Рисование после сказки. Рефлексия занятия, получение обратной связи.	Решение проблемы самореализации с помощью сказки, умение найти свой путь, место в жизни.  Осознание своего места в группе (я – глазами других).
15.	«Типы профессий».	Приветствие. Упражнение «Конструктор». Методика «Дифференциально-диагностический опросник» Е.А. Климовой. Рефлексия занятия, подведение итога.	Развитие личности и профессиональное самоопределение.
16.	Профессиональная диагностика по методике «Ради».	Приветствие. Игра «Круговая беседа». Профессиональная диагностика по методике «Ради». Рефлексия занятия, получение обратной связи.	Коррекция профессионального самоопределения подростков.

# ПРИЛОЖЕНИЯ

## **Занятие 1 «Мы вместе».**

**Цели:** - ознакомить детей с основными правилами, целями, задачами занятий;  
- формирование интереса и мотивации к посещению дальнейших занятий;

- сплочение группы.

**Оборудование:** простые и цветные карандаши, краски, ватман, ластик, заготовки масок.

## **Ход занятия**

### **1. Приветствие.**

Детям предлагается ласково назвать по имени соседа, сидящего слева: - Добрый день... (имя ребенка), я рад (а) тебя видеть.

### **2. Упражнение «Карандаш».**

Инструкция. Суть упражнения состоит в удержании карандаша, зажатыми между пальцами стоящих рядом участников.

Партнеры в паре располагаются друг на против друга на расстоянии вытянутой руки и пытаются удержать карандаш, прижав его концами подушечек указательных пальцев. Дается задание: не выпускать карандаш, Двигать руками вверх-вниз, взад-вперед.

Задания:

- Поднять руки, опустить их и вернуть в исходное положение.
- Вытянуть руки вперед, отвести назад.
- Сделать шаг вперед, два шага назад, шаг вперед, шаг назад.
- Наклониться вперед, назад, выпрямиться.
- Присесть, встать.
- Шагнуть вперед, поднять руки.
- Держать карандаш безымянными пальцами.
- Держать карандаш мизинцами.
- Выполнять упражнение с закрытыми глазами.

Обсуждение.

- Какое действие должен выполнять каждый из участников, чтобы карандаши не выпадали?
- На что ориентироваться при выполнении этих действий?
- Как установить необходимое взаимопонимание?

### **3. Обсуждение и принятие правил работы.**

### **4. Упражнение «Кто я?».**

Ребятам предлагается в символической форме рассказать о себе – линиями, цветными пятнами, знаками оформить бумажные маски (5 минут).

Затем происходит обсуждение готового творческого продукта, при этом каждый учащийся может не только представить свой продукт, но и высказаться о том, что хотел передать каждый подросток.

Анализ работ проходит в свободной форме в доброжелательной атмосфере.

### **5. «Коллективный рисунок».**

На листе ватмана учащимся предлагается нарисовать свою мечту (красками, фломастерами и др.). Дается определенное количество времени. Затем каждый рассказывает о своей мечте (по желанию).

Работу можно вывесить на видное место.

#### **6. Рефлексия занятия, получение обратной связи.**

Обсуждение занятия. Высказывания учащихся. Затем предлагаю встать в круг, взяться за руки, улыбнуться друг другу и сказать: «МЫ ДРУЖНАЯ СЕМЬЯ!». Затем складывают ладонь на ладонь в центре круга и говорят: «Всем - всем, до свидания!» - и убирают руки.

## **Занятие 2 «Помечтаем о своей профессии».**

**Цели:** - создание благоприятных условий для работы группы;  
- знакомство учащихся с основными принципами занятия;  
- формирование навыков общения;  
- выявление у подростков профессиональных перспектив.

**Оборудование:** мяч, ручка, лист бумаги.

**Ход занятия**

### **1. Психотехническое упражнение «Приветствие».**

Психолог предлагает всем встать и поздороваться друг с другом, высказывая пожелания на сегодняшний день. Каждый здоровается со всеми за руку, никого не пропуская. Не страшно, если с кем-то поздоровались дважды. Главное — никого не пропустить. Все снова садятся в круг.

Вопрос: «Как вы себя чувствуете?»

### **2. Самопрезентация.**

Каждый участник называет свое имя и говорит о своем самом нелюбимом и самом любимом деле в жизни.

При обсуждении психолог обращает внимание на то, что у каждого участника есть свои пристрастия. То, что больше всего привлекает одного, для другого, возможно, нечто чуждое.

### **4. Психотехническое упражнение «Мяч плюс профессия или кто назовет больше профессий?»**

Все встают в круг. Участники, бросая мяч друг другу называют профессию. Побеждает тот, кто назовет большее количество профессий.

**Примечание.** Нельзя дважды подряд бросать мяч одному и тому же игроку, повторять уже названную профессию и держать мяч более трех секунд.

Вопрос: «В чем были затруднения?»

### **5. Упражнение «Мечты».**

Все, сидя по кругу, закрывают глаза и пытаются, прислушиваясь к своим желаниям, представить свое профессиональное будущее, положение в обществе, ближайшее окружение. Дается 1,5 минуты. Включается тихая, приятная музыка.

Каждый участник группы делится своими впечатлениями. Психолог обобщает сказанное. Говорит о том, что у каждого участника группы есть своя мечта, цель, которую предстоит достичь.

## **6. Опросник по схеме построения личной профессиональной перспективы (ЛПП)**

1. Учащимся предлагается взять чистые с двух сторон листочки и подписать в верхней правой части: Ф. И. О., класс, школа, дата.

2. *Инструкция:* «Сейчас я буду зачитывать вопросы, а Вы должны кратко, одним-двумя предложениями, отвечать на них и, по возможности, обосновывать эти ответы. Обозначайте только номера вопросов и сразу же пишите ответы и свои небольшие обоснования. Попробуйте отвечать откровенно, иначе работа будет неинтересной».

3. Психолог по порядку зачитывает вопросы, а школьники кратко отвечают на них.

4. Перед тем, как собрать листочки с ответами учащихся, психолог предлагает классу оценить качество каждого из выписанных ответов, но для этого — сначала немного поучиться оценивать свои ответы.

5. Далее, психолог зачитывает в качестве примера один-два анонимных бланка с ответами, сделанными подростками из других школ. Каждый ответ оценивается по условной 5-балльной шкале (при наличии времени можно предложить учащимся и более конкретную шкалу. Критерии оценок — в конце данного раздела). Школьники вместе с психологом оценивают ответы своих сверстников и, таким образом, как бы учатся оценивать самих себя.

6. Учащимся предлагается против каждого своего ответа на листочках также проставить оценки по 5-балльной шкале.

7. Листочки собираются и анализируются. Имеются разные варианты использования результатов опросника:

Перечень вопросов для опросника по построению Личной профессиональной перспективы — ЛПП:

1. Стоит ли в наше время честно трудиться? Почему?

2. Зачем учиться после школы, ведь можно и так прекрасно устроиться?

3. Когда в России жизнь станет лучше?

4. Хорошо ли Вы знаете мир профессий? Сейчас я назову букву, а вы за 1 минуту должны будете написать как можно больше профессий, начинающихся с этой буквы.

5. Ради чего Вы собираетесь прожить свою жизнь (в чем Вы видите ее смысл)?

6. Кем Вы мечтаете стать по профессии через 20-30 лет? Как согласуется Ваша профессиональная мечта с другими, непрофессиональными, но важными для Вас пожеланиями (досуговыми, личными, семейными), нет ли противоречия, мечты с этими желаниями?

7. Выделите основные 5-7 этапов на пути к Вашей профессиональной мечте (что собираетесь делать после школы).

8. Выпишите выбираемую профессию (или ту, которая Вас хоть как-то интересует), соответствующее учебное заведение, где вы собираетесь приобрести эту профессию. Отдельно для профессии и для учебного заведения напишите по три самых неприятных момента, связанных с работой по данной профессии и с учебой в соответствующем заведении. Покажите, что Вы хорошо представляете то, что собираетесь выбрать...

9. Какие Ваши собственные недостатки могут помешать Вам на пути к профессиональной цели? Если можно, напишите что-то, кроме лени, ведь многие, например, невнимательны, стеснительны, имеют проблемы со здоровьем.

10. Как Вы собираетесь работать над собой и готовиться к профессии?

11. Кто и что могут помешать Вам в реализации Ваших профессиональных планов (какие люди и обстоятельства)?

12. Как Вы собираетесь преодолевать эти внешние препятствия?

13. Есть ли у Вас резервные варианты выбора на случай неудачи по основному варианту?

14. Что Вы уже сейчас делаете для подготовки к избранной профессии и для поступления в соответствующее учебное заведение? Напишите, что вы делаете, кроме хорошей учебы в школе.

### ***7. Психотехническое упражнение «Пересадка по общим интересам или отношению к различным видам деятельности».***

Участники садятся по кругу, а психолог встает в центр круга. Он предлагает пересесть всем тем, кто обладает каким-то общим признаком: интересом, склонностью к какому-то занятию. Психолог называет этот признак и все, кто им обладает, должны поменяться местами. Например: «Пересядьте все те, кто любит заниматься спортом», — и все любители спорта должны поменяться местами. Ведущий при этом старается занять одно из освободившихся мест. Тот, кто останется без места, становится ведущим.

### ***8. Рефлексия занятия, получение обратной связи.***

Обсуждение занятия. Высказывания учащихся. Затем предлагаю встать в круг, взяться за руки, улыбнуться друг другу и сказать: «МЫ ДРУЖНАЯ СЕМЬЯ!». Затем складывают ладонь на ладонь в центре круга и говорят: «Всем - всем, до свидания!» - и убирают руки.

## **Занятие 3**

### **« Тайна собственного «Я»».**

**Цели:** - дальнейшее самораскрытие, самопознание;

- прояснение «Я - концепции»;

- развитие умения анализировать и определять психологические характеристики - свои и окружающих людей.

**Оборудование:** мяч, ручка, лист бумаги.

**Ход занятия**

**1. Приветствие психолога, установление контакта глазами с учащимися. Передача настроения по кругу.**

**2. Упражнение «Мечты».**

Учащийся должен показать с помощью мимики и жестов свою мечту.

**3. Разминка «Делай как я!».**

Все встают в шеренгу за ведущим, который начинает двигаться по кругу со словами: «Делай как я!» и показывает движение. Все повторяют это движение, пока один из участников не скажет: «Делай как я!» и предложит новое движение. Желательно каждому участнику что-то предложить для всех.

**4. Психотехническое упражнение «Комплимент».**

Участники садятся по кругу. Ведущий берет мяч и бросает одному из участников, говоря комплимент. Получивший мяч выбирает любого в круге и говорит свой комплимент любому из круга. Игра продолжается до тех пор, пока мяч не побывает у каждого участника. Комплимент должен быть коротким, лучше — в одно слово.

**5. Упражнение «Самореклама».**

За 25 — 30 минут написать работодателю письмо с предложением своих услуг и описанием своих психологических особенностей, способностей, склонностей, успехов. Автор подписывает письмо и сдает его ведущему. Ведущий собирает все письма, а затем, не называя автора, читает письма вслух. Проводится обсуждение писем в круге. Участники круга пытаются угадать автора.

**6. Упражнение «Молекулы и атомы».**

Представим себя атомами. Они выглядят так: (психолог показывает, согнув руки в локтях и прижав кисти к плечам). Атомы двигаются по комнате, пока психолог не назовет какое-либо число. Тогда все объединяются в молекулу из названного числа атомов. «Атомы» стоят в молекуле лицом друг к другу в кругу, касаясь предплечьями. Не называются числа, при которых один участник группы может остаться один вне молекулы. В конце упражнения психолог называет число, равное количеству участников группы.

**7. Рефлексия занятия, получение обратной связи.**

**Подведение итогов.**

Домашнее задание: побольше узнать о выбираемой или интересующей профессии для подготовки к публичному выступлению.



## **«Мое видение будущей профессии».**

**Цели:** - более подробное представление о различных профессиях;  
- развитие чувств уверенности в себе.

**Оборудование:** доска, мел.

### **Ход занятия**

**1. Приветствие.** Передача хорошего настроения по кругу.

### **2. Психотехническое упражнение «Стража».**

Необходимо нечетное количество участников. Все рассчитываются на «первый—второй». Вторые номера сидят на стульях, первые стоят за спинками стульев. Оставшийся без пары участник группы стоит за спинкой свободного стула. Его задача, используя только неречевые средства общения, переманить к себе на стул кого-нибудь из участников. Задача тех, кто стоит за спинками — удержать своих «подопечных», успев положить руку на плечо того человека, который сидит на их стуле, в тот момент, когда они заметили его намерение пересечь. Постоянно держать руку над плечом «подопечного» не стоит.

### **3. Упражнение «Покажи, кто он?».**

На доске записывают 10—12 нравящихся участникам группы профессий. Психолог называет каждую из выбранных профессий и говорит «Покажи, кто он?». Все показывают на того, кому больше всего подходит данная профессия.

### **4. Упражнение «Выступление у микрофона».**

Представитель одного из учебных заведений (средних специальных, профессиональных) предлагает выпускникам получить стоящую профессию. Слушатели могут задавать вопросы в конце выступления. Представителем по очереди становятся все участники. Обсуждение представленных профессий.

### **5. Психотехническое упражнение «Бип».**

Группа сидит по кругу. Один из участников с завязанными глазами ходит внутри круга, периодически садясь к сидящим на колени. Его задача — угадать, к кому он сел. Ощупывать руками не разрешается, садиться надо спиной к сидящему так, как будто садишься на стул. Сидящий должен сказать: «Бип», желательно, «не своим голосом», чтобы его не узнали. Если водящий угадал, на чьих коленях он сидит, то этот участник тренинга начинает водить, а предыдущий садится на его место.

### **6. Психотехническое упражнение «Сядем вместе, сядем рядом».**

Все участники обнимаются за плечи и одновременно медленно садятся, лицом к центру круга. Затем встают, также держась за плечи друг друга.

### **7. Рефлексия занятия, получение обратной связи.**

Высказывание ребят по кругу о прошедшем занятии. Затем взяться за руки и пожелать друг другу хорошего настроения и удачного дня!

## Занятие 5

### «Профессии на «языке тела» или ни слова о профессиях!»

**Цели:** - развивать навыки вербального и невербального общения;

- обострить внимание к своим ощущениям, чувствам групповой сплоченности, взаимного доверия.

**Оборудование:** мяч, карточки с названиями профессий.

**Ход занятия**

1. **Приветствие.** (См. задание 1)

2. **Упражнение «Мое внутреннее состояние»...**

Кидая друг другу мяч, называют имя того, кому бросают. Тот, кто получает мяч, принимает позу, отражающую его внутреннее состояние, а все остальные, воспроизводя эту позу, стараются почувствовать, понять состояние этого человека.

**Вопрос:** «Как вам кажется, какое состояние у каждого из нас?» После того, как относительно каждого высказывается несколько гипотез, следует обратиться к самому человеку с тем, чтобы он сказал, какое у него состояние

3. **Упражнение «Надпись на спине».**

Ведущий прикрепляет карточку с названием профессии одному из участников. Остальные должны изобразить эту профессию так, чтобы участник с карточкой на спине угадал, что написано на листочке.

4. **Упражнение «Скульптор».**

Работа в парах. «Скульптор «лепит» из участника группы представителя той профессии, которая, с его точки зрения, наиболее соответствует данному человеку. Затем — обмен ролями.

5. **Упражнение «Крокодил».**

Группа разбивается на две команды. Первая — загадывает какую-либо профессию, а вторая делегирует своего участника (с его согласия) или игроки первой группы могут сами назвать того, кому они сообщат загаданную профессию. Последний должен изобразить ее только с помощью жестов и мимики, а его команда пытается понять, что было загадано. Команды загадывают профессии по очереди

**Обсуждение:** что помогло справиться с поставленной задачей и что затрудняло ее выполнение?

6. **Упражнение «Барьер».**

Каждый из участников занятия мысленно представляет то, что является препятствием — барьером на пути достижения ближайшей

профессиональной цели. Этот барьер представляется в виде членов группы, которые, сжав в кольцо участника, мешают выбраться ему из круга. Прорыв означает преодоление препятствия. Участник может выйти из круга, уговорив одного из препятствующих. Обсуждение.

### **7. Упражнение «Укачивание».**

Участник группы ложится на стулья (на пол). В этом горизонтальном положении его поднимают и раскачивают вверх — вниз. Эту процедуру повторяют по очереди с каждым. Перед упражнением ведущий делает следующее замечание: «Очень важно испытать доверие, а также нашу зависимость от других членов группы. Следующее упражнение даст нам такую возможность».

### **2. Рефлексия занятия, получение обратной связи.**

Подведение итога занятия. Высказывание ребят по кругу, что понравилось, что не понравилось и т.п. В заключение пожелания друг другу хорошего настроения и удачного дня.

## **Занятие 6**

### **«На пути к цели».**

**Цели:** - отработка навыков преодоления препятствий на пути к достижению целей;

- развитие чувств уверенности в себе.

**Оборудование:** ручки, альбомные и тетрадные листы, простые и цветные карандаши.

#### **Ход занятия**

**1. Приветствие** (См. занятие 1)

**2. Психотехническое упражнение «Василий сказал».**

Учащиеся садятся по кругу. Психолог дает инструкцию: «Мы будем выполнять различные движения, действия. При этом необходимо соблюдать одно условие: выполнять только те действия, сообщение о которых я буду предварять словами «Василий сказал». Например, если я говорю: «Василий сказал, поднимите правую руку», то вы делаете это, если же я скажу: «Поднимите руку» или: «Я прошу вас поднять руку», — то эти действия совершать не надо.

**3. Упражнение «Угадай, чье это мнение?».**

Один из участников выходит за дверь. Остальные на листочках пишут свое имя и одну черту характера вышедшего человека, которая больше всего привлекает и выделяет его среди окружающих. Листочки сдаются ведущему, который зачитывает каждую реплику, не называя автора, угадать его должен вошедший.

**4. Упражнение «Мой портрет в лучах солнца».**

Подростки рисуют солнце. В центре солнечного круга пишут свое имя и рисуют свой портрет. Вдоль лучей записывают все свои достоинства, все хорошее, что знают о себе.

Обсуждение важности позитивной самооценки, позитивного мышления для достижения жизненных целей.

## **5. Упражнение «Железное алиби».**

*Инструкция психолога:* «Все неудачники схожи в одном: они знают все причины неудач и представляют вам железное алиби, почему они сами ни в чем не преуспели. Некоторые из этих объяснений остроумны, а отдельные даже подтверждаются фактами. Давайте попробуем перечислить наиболее часто употребляемые причины, которые называют окружающие в собственное оправдание. Каждую фразу будем начинать со слов «Если бы...». Например: «Если бы у меня были деньги...», «Если бы я мог делать, что хочу...», «Если бы я родился под счастливой звездой...» и т.п. Один психолог насчитал 55 таких алиби. А сколько знаем мы?».

После перечисления психолог предлагает всмотреться в себя внимательно и определить, сколькими из перечисленных алиби пользуется каждый здесь присутствующий, полагая, что это — исключительно его собственное изобретение. Американский ученый Элберт Хаббард сказал так: «Для меня всегда оставалось загадкой, почему люди столько времени тратят на самообман, создавая алиби для покрытия своих слабостей. Этого времени как раз хватило бы на исправление недостатков и алиби были бы не нужны».

## **6. Упражнение «Клубок проблем»**

Участники встают близко друг к другу, образуя тесный круг и протягивают руки к середине круга. По команде ведущего, все одновременно берутся за руки. При этом нельзя брать за руки тех, кто стоит рядом. После того, как психолог убедится, что все руки соединены попарно, он предлагает участникам группы «распутаться», не разнимая рук. Во время выполнения упражнения в группе достаточно часто возникает идея невозможности решения поставленной задачи. В этом случае тренер должен спокойно сказать, что задача — решаемая, распутаться можно всегда. Упражнение может завершиться одним из 3-х вариантов:

- 1) Все участники окажутся в одном кругу (при этом кто-то может стоять лицом в круг, а кто-то спиной. Это не важно. Главное, чтобы все последовательно образовали круг.)
- 2) Участники группы образуют 2 или больше независимых круга.
- 3) Участники группы образуют круги, которые соединены друг с другом, как звенья в цепочке.

Время, затрачиваемое участниками на выполнение этого упражнения, может быть очень разным: от 3 — 5 минут до 1 часа.

Подводя итог, психолог говорит, что это была как бы имитация клубка проблем, с которым иногда каждый из нас сталкивается. Надо иметь терпение, приложить соответствующие умственные усилия, и тогда находится способ преодоления любой препятствующей ситуации. В данном случае все участники попробовали и победили, справившись с «запутанным» заданием.

## **7. Рефлексия занятия, получение обратной связи.**

- Высказывание каждого подростка своих впечатлений о занятии.
- Все встают в круг, протягивают правую руку для общего рукопожатия и говорят: «Мы вместе!»

## Занятие 7 «Наблюдательность в общении».

**Цель:** - развитие наблюдательности при общении.

**Оборудование:** предметы для игры «Таможня».

**Ход занятия**

### **1. Приветствие. Упражнение «Хорошо, что ты пришел, потому что...».**

Подростки сидят в кругу. Каждый по очереди говорит соседу справа : «Хорошо ,что ты пришел, потому что...»- и объясняет причину своей радости.

**2. Упражнение «Что помню?».** Один из членов группы по желанию садится спиной к аудитории. Остальные вслух загадывают одного из присутствующих. Задача водящего — как можно более подробно описать внешний вид загаданного. Когда описание будет закончено, члены группы могут дополнить описание своими наблюдениями. После этого кто-либо другой садится спиной к аудитории, загадывается новый человек, и процедура повторяется. Смена водящего происходит еще несколько раз.

Дискуссия по упражнению. Легко или трудно было описывать внешность? В чем были трудности? Почему? Что легче всего вспоминается? Что труднее? Кому было легко выполнять это упражнение? Почему?

**3. Упражнение «Найди отличия».** Участники встают со стульев и расходятся по аудитории (недалеко друг от друга). Из участников выбирается один водящий. Остальные должны принять разные позы и сохранять их в течение упражнения. После того, как участники приняли позы, водящему дается 1—2 минуты на то, чтобы осмотреть всех внимательно и запомнить позы. Затем он закрывает глаза и отворачивается от аудитории. В течение 1 минуты пять человек (их указывает ведущий группы) несколько изменяют свои позы, остальные остаются в прежних позах. По окончании минуты водящий открывает глаза и поворачивается к аудитории. Его задача — найти отличия в позах. Упражнение может быть повторено с другим водящим.

Дискуссия по упражнению. Участники обсуждают впечатления. Легко ли было найти отличия? В чем были трудности? На что обращается внимание в первую очередь? На что — в последнюю?

**4. Упражнение «Таможня».** Один участник группы по желанию выбирается на роль «контрабандиста», остальные будут «таможенниками». «Таможенники» сидят в аудитории, «контрабандист» выходит из аудитории. Его задача — три раза войти в аудиторию, причем один раз он должен иметь при себе тайно какой-либо предмет (монету, пуговицу). Задача «таможенников» — внимательно наблюдать за «контрабандистом» и определить на основе своих наблюдений, в который из своих приходов он имел при себе предмет.

Дискуссия по упражнению. «Таможенники» высказывают свои догадки. Обсуждается, на основе чего были сделаны их выводы. Какие наблюдения

были сделаны? Что во внешнем виде, в поведении насторожило? Кто угадал, кто нет? Почему? При наличии резерва времени упражнение повторяется еще раз с другим «таможенником».

**5. Рефлексия занятия, получение обратной связи.** (См. занятие 6)

## **Занятие 8**

### **«Наедине с собой».**

**Цели:** - осознание собственной индивидуальности;

- формировать умение противостоять давлению ближайшего окружения, отстаивать собственные интересы.

**Оборудование:** ручки, карточки с инструкциями.

#### **Ход занятия**

**1. Приветствие.** В хаотичном движении подростки стараются собрать как можно больше комплиментов от участников группы: «Скажи мне, чем я хорош». Обсуждение чувств.

#### **2. Упражнения «Глаза партнера».**

**Психолог.** Сейчас вам необходимо рассмотреть ваших товарищей, пока я считаю до 10. После этого одному из вас предстоит ответить на мои вопросы. Вопросы касаются внешности участников.

В ходе обсуждения делается акцент на том, замечали ли раньше цвет глаз партнера (или что-либо другое, в зависимости от инструкции). Если было трудно, то почему, с чем связаны ошибки при описании товарищей.

#### **3. Упражнение «В стране ловушек».**

**Психолог.** Все мы попадали в ситуацию, когда нужно выбрать то, что нам действительно необходимо в данный момент, что часто не соответствует желаниям окружающих. Итак, представьте, что вы должны отработать пропуск по математике и ждете учителя, который освободится через 30 минут. Если вы его не отработаете, то в четверти останетесь не аттестованными. Но тут как назло вы всем понадобились. Ваша задача: не поддаваться влиянию и уговорам просителей, при этом не обидев их.

Вы понадобились лучшему другу, девушке, одноклассникам, тренеру, завхозу, незнакомцу (для девушек подобрать соответствующий набор карточек).

Участникам раздаются карточки с инструкциями:

<b>Лучший друг</b> У вас есть два билета на матч, он начинается через час, вам бы очень хотелось пойти на него с вашим лучшим другом	<b>Девушка</b> Сегодня состоится премьера фильма, на который вам очень хотелось бы попасть. Ваш молодой человек обещал вам, что вы пойдете туда вместе
<b>Одноклассники</b>	<b>Тренер</b>

Вы решили поиграть в футбол, но в вашей команде не хватает одного человека. Вы знаете, что ваш одноклассник является очень хорошим нападающим, а вам очень хочется выиграть	Завтра ответственные соревнования, необходима еще одна тренировка
<b>Завхоз</b> Привезли новые стулья в классы, в школе уже почти никого нет. Нужна помощь	<b>Незнакомец</b> Убедить в чем угодно, чтобы школьник пошел с вами

#### 4. Упражнение «Через окно»

**Психолог.** Вы видели, конечно, как разговаривают сквозь окно. Станьте друг против друга. Вообразите, что вас и вашего партнера разделяет окно с таким толстым стеклом, что попытки докричаться бесполезны. Однако вам необходимо сообщить ему важную вещь. Как бы вы повели себя, что бы вы делали в подобных обстоятельствах?

Упражнение заканчивается обсуждением того, почему, даже находясь в компании, мы часто чувствуем себя одинокими.

#### 5. Рефлексия занятия, получение обратной связи. (См. занятие 7)

### Занятие 9

#### Графическая беседа «Мой профессиональный выбор».

**Цели:** - выявление ведущих факторов, влияющих на выбор подростков;

- определение взаимоотношения выбирающего и его социальное окружение.

**Оборудование:** бланки для заданий, простой карандаш, синий и красный цветные карандаши, ластик.

#### Ход занятия

1. **Приветствие.** Передача по кругу хорошего настроения.

2. **Игра «Интересные вопросы».**

Каждому участнику дается карточка с вопросом. Психолог обращает внимание на то, что вопросы необычные. Отвечая на некоторые из них, нужно активизировать фантазию и воображение.

Вопросы игры:

1. Вообразите, с каким цветком вы можете себя сравнить?
2. Каким предметом, вещью вы можете себя представить?
3. Каким сказочным героем?
4. Каким зверем?
5. Каким временем года?
6. Каким природным явлением?
7. С каким деревом вы можете себя сравнить?
8. Каким магазином вы можете себя представить?
9. Какое, по вашему мнению, у вас самое яркое качество?

10. Какое качество в себе вы хотели бы развить?
11. Какое качество в людях вам больше всего нравится?
12. Какое качество противоположного пола вы особенно цените?
13. Что вам нравится в собеседниках, рядом с которыми вы сейчас находитесь?
14. С чем вы не можете мириться?
15. Чем вы увлекаетесь?

(Дается возможность высказаться каждому участнику).

### **3. Графическая беседа «Мой профессиональный выбор».**

Порядок проведения графической беседы, включает в себя четыре этапа работы и проводится индивидуально с каждым участником занятия. Подростку предлагается готовый бланк простой карандаш, синий и красный цветные карандаши, ластик.

**I – этап.** Подростку предъявляется бланк, на котором изображены четыре окружности различного диаметра с единым центром, поделённые на четыре области: «учителя», «родители, родственники», «друзья, сверстники», «одноклассники», «другие взрослые».

**II – этап.** Подростку объясняется порядок заполнения бланка и предлагается «заселить представленные круги» неким установленным способом: центр окружности – это испытуемый. В каждом секторе надо разместить тех, кто относится к обозначенной категории. На самую близкую окружность нужно поместить тех, кто наиболее активно принимает участие в этом выборе, а на самую дальнюю – кто наименее. Женщин будем обозначать кружками, а мужчин – квадратиками, чтобы было понятно, кто есть кто, подписывать их имена по первым буквам инициалов.

**III – этап.** Этап работы заключается в «расселении» всех людей, которые принимают участие в профессиональном самоопределении подростка, на четырёх представленных окружностях и на нужном ему расстоянии.

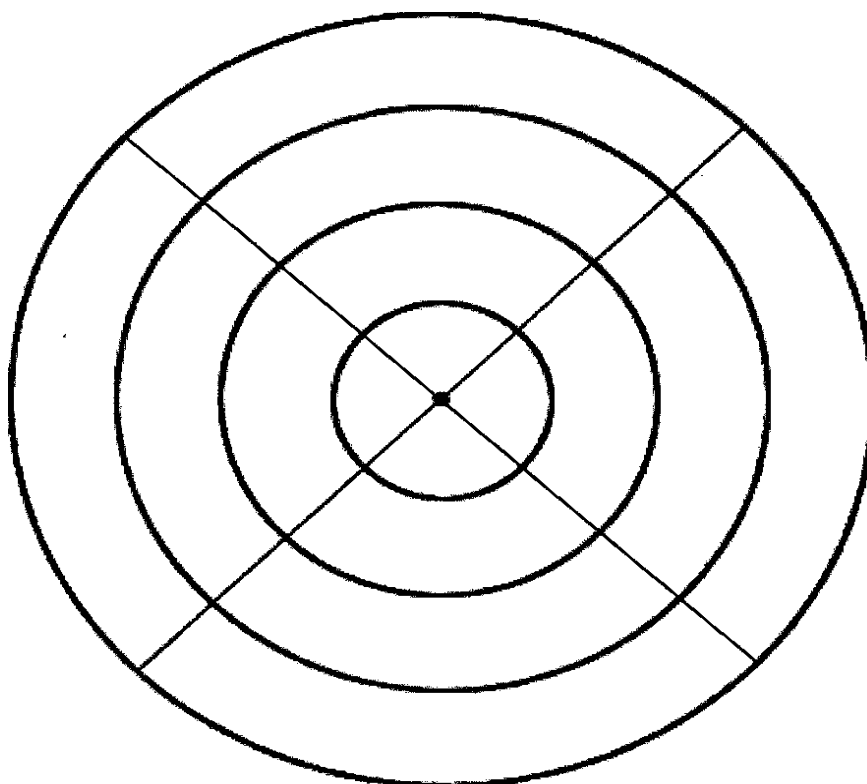
**IV – этап.** Предполагает установление характера взаимоотношений между указанными на рисунке «символами людей» и собственно испытуемым. Взаимоотношения указываются стрелочками. Если действие идёт только от одного человека, не взаимно – тогда ставить стрелочку только от одного конца, если по вопросу профессионального выбора идёт активное взаимодействие – то стрелочки будут идти с двух сторон.

Бланк для заполнения.

**Родители, родственники.**



Другие  
взрослые



Учителя

Сверстники,  
знакомые,  
одноклассники.

Рефлексия

**4.**  
*занятия, получение обратной связи.*

Подведение итога занятия. Высказывание подростками впечатлений от занятия.

Пожелания хорошего настроения. До свидания, до новых встреч!

## **Занятие 10** **«Я – могу».**

**Цели:** - формирование представлений о своих возможностях.

**Оборудование:** листы А4, цветные карандаши, ручки, бланки для игры «Справься с ситуацией».

### **Ход занятия**

#### **1. Приветствие.**

Учащиеся становятся в круг. Каждый представляет себя, называя свое имя и качество, которым он гордится, либо что-то изображает, чтобы всех удивить.

#### **2. Упражнение «Лови кастрюлю!».**

Участники стоят в кругу и перебрасывают воображаемый предмет. Он может быть любым, но партнеру необходимо сказать, что за предмет ты бросаешь, и придумать, для чего он ему нужен. Бросающий и ловящий должны увидеть и ощутить в руках воображаемый предмет.

#### **3. Упражнение «Принятие себя».**

**Психолог.** Сейчас мы поработаем с некоторыми вашими недостатками и привычками. Для этого разделите лист пополам, одну колонку подпишите «Мои достоинства», другую — «Мои недостатки». Сейчас вы будете заполнять колонку «Мои недостатки». На это вам дается 5 минут.

Хорошо. Теперь напротив каждого вашего недостатка в колонке «Мои достоинства» напишите ваши достоинства. На это отводится еще 5 минут.

Следующий этап — объединение в группы. Будет лучше, если вы сядете в группу с теми людьми, которых вы меньше всего знаете. Вы можете задавать друг другу вопросы, но ни в коем случае не критиковать выступившего перед вами. Просто поблагодарите его за искренность и доверие к вам. Время выполнения — 10 минут.

#### **4. Упражнение «Выставка».**

**Психолог.** В наш город приехал человек, который разыскивает таланты. Все жители города решили продемонстрировать ему свои способности. Но этот человек, поскольку желающих слишком много, решил устроить выставку, на которой будут представлены необычные картины. Сейчас вы будете рисовать картины для этой выставки: вам необходимо вспомнить один свой талант и нарисовать его. У вас есть 10 минут.

#### **5. Упражнение «Волшебная чайная».**

Выбирается водящий, который выходит из комнаты.

**Психолог.** Все вы — кондитерские изделия. Сейчас подумайте буквально минуту, кем вы являетесь (изделия не должны повторяться) и по кругу назовите себя. Просто наименование. А остальные запоминают. Сейчас к нам придет покупатель.

Заходит водящий, ему объясняют, куда он попал, и предлагают набор кондитерских изделий. После того как он выбрал, дается следующая инструкция: *«Но наши кондитерские изделия непростые. Чтобы попробовать их, нужно угадать, кто за каждым из них скрывается. Вы можете задавать вопросы любому присутствующему здесь: какое это кондитерское изделие, какая у него начинка, упаковка и т.п. Те, кто отвечает на вопрос, описывают кондитерское изделие, не забывая, кто стоит за ним. Надо описать это изделие так, как если бы этот человек действительно им был».*

#### **6. Рефлексия занятия, получение обратной связи.**

Высказывание подростков о своих ощущениях от занятия. Подведение итога. Пожелание хорошего настроения. До новых встреч!

## **Занятие 11 «Мои ресурсы».**

**Цели:** - способствовать развитию самоанализа и самопознания подростков;

- формировать умения находить в себе личностные особенности, активизировать личностные ресурсы.

**Оборудование:** ватман, маркеры, цветные карандаши, бланки с набором личностных качеств, листы А4, ручки.

## Ход занятия

### 1. Приветствие.

Встают в круг, все по очереди приветствуют друг друга, но при этом смотрят в глаза, двигаясь навстречу.

### 2. Упражнение «Опиши меня».

Каждому участнику выдается бланк со следующей инструкцией: «Отметьте галочками в каждой колонке те качества, которые, как вы считаете, присутствуют у вас (Реальное Я), видят в вас другие (Социальное Я), и те, которые вы хотели бы иметь (Идеальное Я). На все у вас 5 минут. Вы можете дописать качества, если их нет в списке, а вы считаете, что у вас они есть. Затем вы получите листочки с именами ваших товарищей. Ваша задача: написать на листочке с именем то качество, которое, как вы считаете, есть у этого человека, каждый должен написать по одному качеству всем участникам».

По окончании упражнения каждый участник получает список качеств, которые выделили у него окружающие.

Обсуждение:

— Сравните список полученных качеств, со столбцом Социальное Я. Отличаются списки или нет?

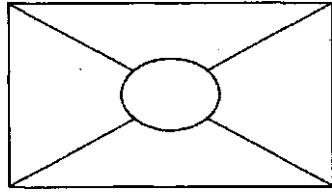
— Что нового вы узнали о себе?

Бланк для заполнения.

Личностные качества	Реальное Я	Социальное Я	Идеальное Я
Ответственный			
Витающий в облаках			
Беспокойный			
Требовательный			
Чванливый			
Искренний			
Честный			
Возбудимый			
Незрелый			
Смелый			
Честолюбивый			
Жалеющий себя			
Спокойный			
Индивидуалистичный			
Серьезный			
Дружелюбный			
Зрелый			
Артистичный			
Умный			
Забавный			
Идеалистичный			
Понимающий			
Теплый			
Расслабленный			
Активный			
Милый			
Эгоистичный			

**3. Упражнение «Мой идеальный мир».** Участникам предлагается сделать собственный коллаж на тему «Мой идеальный мир».

В нем должны быть отражены пять сфер Я - идеального: для семьи, школы, друзей, противоположного пола, себя. На листе они располагаются следующим образом: в центре создается образ той сферы, которая наиболее значима для данного человека, а по бокам — менее значимые.



#### **4. Упражнение «Самый-самый».**

**Психолог.** Каждый из нас в чем-то совершенно неподражаем и не имеет конкурентов. Но часто не все это видят. Дайте попробуем исправить ситуацию. Сейчас вы разделитесь на три команды. Участники каждой команды рассказывают друг другу о своих достоинствах и подтверждают это фактами. В командах выберите «самых-самых». На обсуждение — 5 минут.

А теперь мы организуем конкурс из «самых-самых» и выберем «самого-самого-самого».

#### **5. Упражнение «Крик».**

Участники встают в круг. Сначала по очереди говорят: «Я самый (самая)...». После того как все проговорят, по команде они говорят хором, сначала тихо, потом все громче и громче.

#### **6. Рефлексия занятия, получение обратной связи.**

- Обсуждение прошедшего занятия. Высказывание о своих чувствах.

- Подростки садятся в круг. Каждый по очереди встает, подходит к любому присутствующему и говорит ему: «Все будет хорошо. Верь!».

## **Занятие 12**

### **«Хочу. Могу. Надо.»**

**Цели:** - формирование положительных качеств личности подростка;  
- определение профессионально важных качеств.

**Оборудование:** бланки для анкеты, тетрадные листы, ручки.

#### **Ход занятия**

##### **1. Приветствие. Упражнение «Хвастун».**

Подростки по очереди здороваются друг с другом и хвастаются тем, что они умеют хорошо делать.

##### **2. Анкета «Хочу. Могу. Надо.»**

Фамилия \_\_\_\_\_

Имя \_\_\_\_\_  
Отчество \_\_\_\_\_  
Класс \_\_\_\_\_  
Год рождения \_\_\_\_\_

### Инструкция

В первом столбике напишите, кем бы Вы хотели стать. Во втором столбике отметьте крестиком, чему Вы хотите научиться. В третьем Столбике отметьте крестиком, кем Вы бы могли работать. Во втором столбике, помимо предложенных профессий, можно дописать свой вариант ответа. Я хочу научиться: Кем я мог (могла) бы работать:

<b>ХОЧУ</b>	<b>МОГУ</b>	<b>НАДО</b>
	Строить дома	Каменщиком
	Делать причёски	Парикмахер
	Продавать товары	Садовод
	Управлять транспортом	Санитаром
	Готовить еду	Маляром
	Шить одежду	Штукатуром
	Ремонтировать обувь	Цветовод-декоратор
	Настраивать аппаратуру	Столяром
	Вырезать по дереву	Резчиком по дереву
	Вышивать на ткани	Дворник
	Ухаживать за цветами	Кочегар
	Ухаживать за животными	Животновод

### **3. Упражнение «Кто Я? Какой Я?»**

**Психолог.** Как мы уже говорили, каждый человек обладает образом своего внутреннего мира. Для того чтобы узнать о том, что представляет из себя ваш образ внутреннего мира, задайте себе очень простой на первый взгляд вопрос: «Какой Я?». Ответьте на него 20 раз. То, что вам удалось написать, отвечая на незамысловатый внешне вопрос, — автопортрет вашего «Я».

Необходимо подсчитать, сколько и каких (физических, социальных, психологических) характеристик дает себе участник.

### **4. Рефлексия занятия.**

**Упражнение «Ай да он!».**

По кругу каждый говорит каждому что – то приятное.

Подведение итога занятия. Обсуждения чувства.

## **Занятие 13 «Отношения к профессиям».**

**Цели:** - формирование представлений учащихся о типах отношений к профессиям;

- работа над чувством ответственности за дело;
- исследование направленности интересов.

**Оборудование:** ватман, простые и цветные карандаши, краски, кисточки для рисования.

### **Ход занятия**

#### **1. Приветствие.**

Подростки садятся в круг и каждый по очереди здоровается с соседом справа: «Здравствуй, я рад тебя видеть!»

#### **2. Игра - присказка «Чудо-плотник».**

Далеко-далеко за морями, за океанами, за стеклянными горами и еще того дальше жил один *плотник*. И таким он был хорошим *кузнецом*, что из него вышел лучший в мире *сапожник*, сапоги он тачал так ловко, что ни одному *портному* и не снилось. Однажды он такой *построил* дом, что и на свирели не *сыграть* заливистей, чем на том кувшине, который был сплетен *гончаром*. Вот какой это был плотник!

**Задание:** о каких профессиях шла речь в присказке? Какие еще рабочие профессии вы знаете?

#### **3. Чтение сказки «Любопытный муравьишка»**

Жил-был на свете маленький, но очень любопытный Муравьишка. Как известно, у муравьев зубов нет. Но Муравьишка слышал, что люди и некоторые животные имеют полный рот зубов. И эти таинственные зубы, оказывается, могут страшно болеть и причинять своему хозяину массу неприятностей. Муравьишке очень хотелось хоть одним глазком взглянуть на эти загадочные зубы. И вот однажды ночью ему удалось пробраться в неведомую темноту. Хорошо, что он прихватил с собой фонарик, а то бы ничего не удалось рассмотреть. Зубы стояли в два ряда, возвышаясь словно горы. Некоторые были белые, другие золотистые из какого-то металла и встретила даже пластмассовая горка. В некоторых белых возвышенностях чернели отверстия, похожие на вход в пещеры, как будто кто-то специально выгрыз себе норки. Но самое удивительное то, что зубы могли разговаривать, общаться между собой. И у каждого из них было имя, Правда, странные какие-то были имена. Например, одного звали Пятый Верхний Левый, другого -Седьмой Нижний Правый. Чудеса, да и только.

- Ну, как, соседка, самочувствие? - спросил один из зубов другого.

- Ох, ох, ох. Какое тут может быть самочувствие... Чувствую, конец мне пришел. Загубил меня злой волшебник Кариес. Никакой управы на него нет. Посмотри чего натворил, какую дырищу выгрыз у меня в боку.

- Да, трудно с этим злодеем бороться. У него ведь целая армия микробов в подчинении. Самое страшное, что они совершенно невидимы.

Подползут окаянные к нашему брату незамеченными, окружают со всех сторон и давай крушить до самых корней до тех пор, пока вовсе не изведут беднягу.

- И не говори, соседушка. Чего только моя хозяйка не делает. Зубные пасты самые лучшие покупает, щетки заморские выбирает, настоем ромашки и шалфея меня обмывает. А этому злодею Кариесу все нипочем. Да я, соседушка и сам в прошлом году, чуть на тот свет не отправился. Тоже ко мне Кариес этот проклятуший пристал и давай меня крушить. Всего одна стенка осталась. Уж думал конец. Хозяйка моя к доктору. Тяп Ляпычу отправилась за подмогой, а тот говорит: удалять мол надо, голубушка, заказывайте для своего зуба похоронный марш.

- Да, уж этот Тяп Ляпыч ни одного нашего брата на тот свет отправил. Отмучились голубчики.

- А как же тебе-то удалось спастись, соседушка?

- Прослышала моя хозяйка, что доктор Тяп Ляпыч со злым волшебником Кариесом заодно. Вот и лечит он нашего брата тяп-ляп, а то без надобности и вовсе жизни лишает. А тут ласточка принесла хорошую весть, что за синими морями, за высокими горами живет добрый доктор Веселик, который денно и нещно сражается неистово со злодеем Кариесом. И ни разу еще не знал этот доктор. Настоящие чудеса творит. Много нашего брата спас от неминуемой гибели. Как

прослышала моя хозяйка про это, тут же в путь-дорогу собралась. Ни одну пару башмаков истоптала моя хозяйка, прежде чем добралась до славного Веселика. Тяп Ляпычей-то на каждом шагу полно, а настоящего мастера своего дела днем с огнем будешь искать, и то не всегда найдешь. Мастера-то такие, как Веселик, будто самородки драгоценные по белу свету разбросаны. Про таких, как Веселик, говорят: «Мастер - золотые руки». Вот и меня он спас от неминуемой гибели. Хоть не такой я теперь красивый, как прежде, а все же живой, еще моей хозяйке послужу верой и правдой. Спасибо за это доброму Веселику.

- Имя у него красивое, необычное.

- Именем его таким нарекли, потому что веселый и глаза у него синие-синие, добрые-добрые.

- Значит, людей любит.

- Очень любит людей. Дело свое любит. Душу вкладывает, с любовью все делает. Тяп-ляп у него не бывает. Такой уж он уродился. А еще Веселиком его величают потому, что веселить своих пациентов умеет. Так рассмешит, что боль и страх отступают.

- И что, действительно, совсем не больно?

- Врать не буду. Чуть-чуть больно бывает. Но что есть физическая боль в сравнении с болью душевной, когда душа разрывается на части, и никто тебе не может помочь. И насчет страхов. Не надо доктора бояться. На свете есть вещи куда страшнее. Например, подлость, предательство, потеря близких и дорогих твоему сердцу людей. Да и вообще, когда вопрос стоит «быть или не быть?», можно и потерпеть для пользы дела. Так что, брат, не тyani, а отправляйся скорее к Веселику пока не поздно. Твое спасение в его руках. Интересно было любопытному Муравьишке, но пора пришла возвращаться домой. К сожалению, даже самому увлекательному путешествию всегда приходит конец.

Не знаю, как вы, дорогие друзья, а Муравьишка решил, что никогда, ни при каких обстоятельствах ни за что «Тяп-Ляпычем» не станет.

#### **4. Вопросы после сказки:**

- кем был по профессии Веселик?
- как он относился к своему делу?
- а как относился Тяп Ляпыч (кстати, почему его так прозвали)?
- как Веселик относился к людям?
- за что его любили больные?
- какие черты характера необходимы при работе с людьми?
- как вы понимаете слова «на совесть все делал»?

#### **5. Рисунок после сказки.**

Две команды делят лист ватмана пополам. Каждая команда рисует на своей стороне по одной из выбранных тем: «Тяп Ляпыч и компания» или «Царство Веселика». Представитель от каждой команды отвечает на вопросы (можно задать по 3 вопроса).

#### **6. Рефлексия занятия.**

- Высказывание подростками своих чувств.
- Что понравилось? Что нет? Чтобы хотели изменить?

## **Занятие 14**

**Цели:** - решение проблемы самореализации с помощью сказки, умение найти свой путь, место в жизни;  
- осознание своего места в группе (я – глазами других).

**Оборудование:** альбомные листы, простые и цветные карандаши, краски, кисточки для рисования.

#### **Ход занятия**

1. **Приветствие. Передача хорошего настроения по кругу.**
2. **Игра «Покажи пальцем на...».**

Рука с указательным пальцем у плеча. По команде ведущего каждый участник группы указывает на «самого - самого»:

- веселого,
- доброго,
- старшего,
- своего друга,
- лучшего художника,
- смешного,
- смелого,
- того, кто лучше всех танцует (поет),
- кто всегда поможет и т.п.

#### **3. Чтение сказки «Дворник».**

В одной небольшой стране был зимний вечер. А в ее самом большом городе падал густой снег.



Все улицы уже были завалены сугробами, но никого это поначалу не беспокоило. И в первую очередь - дворников. Они считали себя обиженными и не собирались работать на весь город.

— Нам слишком мало платят за наш тяжелый труд, — говорили они. — Всех детей, кто плохо учится, устрашают тем, что они пойдут работать в дворники. Никто не смеет с нас что-то требовать, ведь не мы заказываем погоду. Идет снег или не идет, мы получаем одну и ту же зарплату.

Итак, город засыпало снегом. И лишь на одной улице работал единственный дворник. Он старательно расчищал тротуары, проделывал дорожки среди сугробов и даже, справившись со своим участком, переходил на следующий. Короче говоря, это был дворник-чудак, который умудрялся любить свою работу. И конечно же, он вызывал самые противоречивые чувства. Одни хвалили его, потому что гулять в городе можно было только по его улице, другие, а среди них были все остальные дворники, — ругали. Объяснений его поведению находилось множество.

— Чего ж ему не работать, если он побогаче нас с вами? — говорили одни. — Посмотрели бы, как он получает зарплату. Даже не пересчитывает денег, сунет их в карман и идет дальше.

— Да он просто находит деньги на улице. Метет себе тротуар, а там то одна монета, то две, то три. На его улице просто живут рассеянные люди, которые постоянно теряют деньги, — утверждали другие.

— Неспроста он привлекает жителей гулять по своей улице. Они гуляют, а денежки у них так и падают, так и падают, — заявляли третьи.

— Да ему больше делать нечего, как работать, — твердили четвертые. — Здоров, всем доволен, самый счастливый. Вот и все дела. Но самое печальное, что все эти сплетни никто не брался опровергать. Даже те, кто хвалил дворника, в глубине души считали его не вполне нормальным. А может, и впрямь он был чудачком... Ведь, когда его спрашивали, он никогда не жаловался на судьбу и считал себя удачливым. Соглашался с тем, что он и самый богатый, и самый здоровый, и самый счастливый человек в городе. Между тем именно в эту снежную зиму, в этот снежный вечер ему следовало бы помолчать. А он еще мурлыкал песенки, расчищая свою улицу. Вероятно, он рассердил метель, и она не кончалась, чтобы проверить его терпение. Так до утра они и боролись, а результате весь город засыпало снегом до самых крыш.

Люди проснулись поздно и решили, что не пойдут на работу, потому что незачем рисковать здоровьем и жизнью, пробираясь через сугробы. А главное - это не их дело расчищать город от снега, а дворников. Так прошел не один день, и жители стали замерзать, голодать. Но никому не пришло в голову взять лопаты и выйти на улицу. Ведь это не их дело.

А дворники в это время прорыли ходы в сугробах и собрались вместе, чтобы составить заговор.

- Пришел наш час! - торжественно решили они. - Весь город и его судьба в наших руках, всю жизнь мы были самыми униженными среди всех сословий. Теперь мы станем выше всех.

И вот они, вооружившись лопатами, добрались до ратуши и потребовали от правительства отдать им всю власть в государстве. Что было делать городским советникам, как не подчиниться? Один за другим

откапывали дворники дома и тут же приводили к присяге жителей города, требуя, чтобы те признали их власть.

Первый указ нового правительства гласил, что всем жителя страны вменяется в первую обязанность соблюдать чистоту, дабы облегчить работу дворникам. Правда после этого указа дворникам стало нечего делать, но зато была восстановлена справедливость, которую, по мнению правительства так долго попирали. Второй указ был направлен против того чудака, который был бельмом на глазу у всего города. Его лишили звания дворника и заодно той высокой зарплаты, которая отныне вводилась за этот труд. Чудак не противился. Лишь спросил. Можно ли ему быть строителем и, получив согласие, удалился из города.

Прошло немного времени. Как-то через эту страну проезжала прекрасная принцесса. Только один взгляд на нее вызывал самые пылкие восторги. Воистину она была удивительной красавицей! Весь город сбежался посмотреть на нее.

— О, если б она осталась жить у нас, — говорили люди, — мы могли бы гордиться своей страной. Она прославила бы ее на весь мир!

Да, в присутствии принцессы все ощутили свою бедность. В стране была только чистота, а кроме нее, ничего больше не было. С тех пор, как все стали наводить порядок и заниматься уборкой, государство опустело. Все старое сносили и сжигали. У деревьев обрубали ветви, чтобы от них было меньше листьев и мусора, животных завоняли в специальные сады, дабы они не мешали порядку.

И вот когда принцессе предложили остаться в их стране, она удивленно спросила:

— А что же у вас есть, ради чего можно жить?

Никто не мог ответить на этот вопрос. Для все это и была принцесса. Ради нее они хотели бы жить в своей стране. Вдруг кто-то случайно вспомнил про чудака-дворника. Воистину, только его и могли они показать красавице-принцессе.

— У нас живет самый счастливый человек! — закричали они. — Он единственный в мире, так же, как и вы!

Вспомнив, в какую сторону ушел чудак, они немедленно собрались в путь за ним. И тут уже пришлось удивляться не одной принцессе, но и жителям страны. Оказывается, чудак поселился в самом заброшенном уголке государства, но, став строителем, умудрился выстроить там целый дворец, окруженный лесным парком. Не нужно было задавать вопросов, чтобы увидеть, чудак опять чувствует себя счастливым. Увидев, что принцесса довольна, люди бросились к нему и предложили немедленно стать принцем.

- А что я должен буду делать? — спросил он.

- Ничего! Ты просто будешь принцем и мужем прекрасной принцессы!  
— отвечали ему,

- Но я не умею ничего не делать! — заявил чудак.

- Ну... повелевай нами!..

- И этого я не умею.

- Ну, делай, что хочешь, и еще будь нашим принцем. А мы будем брать с тебя пример.

Чудак еще раздумывал, соглашаться ли на новую должность, тут принцесса улыбнулась ему и взяла дело в свои руки.

И вот красота и счастье стали править страной, Принц нашел себе дело и заботился о всех своих подданных. Он вставал раньше всех, брал в руки метлу и шел убирать улицы, а потом начинал строить, а потом делал еще массу дел, и его подданные, видя его заботу, также начинали заботиться друг о друге.

#### **4. Вопросы после чтения сказки:**

- О чем эта сказка?
- Какие эпизоды сказки вызвали радостные чувства? Какие грустные?
- Что значит любить свою работу?
- Почему дворника называли чудаком?
- Почему его все-таки считали самым счастливым?
- Как относились жители города к работе дворника?
- Какие перемены произошли в жизни дворника, кем он стал?
- Почему жители города решили сделать его своим правителем? Почему они оценили простого дворника и строителя?
- Достоин ли бывший дворник стать принцем и мужем прекрасной принцессы? Почему?
- Что изменилось в жизни города?
- Может ли быть ли быть счастливым человек обычной профессии, в чем заключается радость жизни для него? Что значит быть счастливым для вас?

#### **5. Рисунок после сказки.**

Задание: нарисуй героя сказки, которого ты ярче всего представил, можно также нарисовать представителя профессии, которая больше всего нравится.

#### **6. Рефлексия занятия.**

- Подведение итога. Высказывание подростков по кругу о своем настроении, эмоциях.

## **Занятие 15**

### **«Типы профессий».**

**Цель:** - развитие личности и профессиональное самоопределение.

**Оборудование:** ручки, опросник.

#### **Ход занятия**

**1. Приветствие. Передача хорошего настроения по кругу глядя в глаза друг другу.**

#### **2. Игра «Конструктор»**

Один (два) учащихся берет на себя роль изобретателя, остальные - «детали». «Изобретатель» создает из деталей и представляет свое изобретение, показывает, как действует созданная машина или механизм (например, поезд).

#### **3. Методика «Дифференциально-диагностический опросник» (ДДО)**

**Е. А. Климова**

Инструкция. «Предположим, что после соответствующего обучения вы сможете выполнять любую работу. Но если бы вам пришлось выбирать только из двух возможностей, чтобы вы предпочли?» Перед подростками ставится задача — дать, не задумываясь, ответ на 20 пар вопросов ДДО.

Тест опросник:

1а. Ухаживать за животными	1б. Обслуживать машины, приборы (следить регулировать)
2а. Помогать больным	2б. Составлять таблицы, схемы, программы для вычисления машин
3а. Следить за качеством книжных иллюстраций, плакатов, художественных открыток, грампластинок	3б. Следить за состоянием, развитием растений
4а. Обрабатывать материалы( дерево, ткань, металл, пластмассу)	4б. Доводить товары до потребителя, рекламировать, продавать
5а. Обсуждать научно-популярные книги, статьи	5б. Обсуждать художественные книги (или пьесы, концерты)
6а. выращивать молодняк (животных какой либо породы)	6б. тренировать товарищей (или младших) в выполнении каких-либо действий (трудовых, учебных, спортивных)
7а. Копировать рисунки, изображения (или настраивать музыкальные инструменты)	7б. Управлять каким либо грузовым (подъемным или транспортным) средством – подъемным краном, тепловозом.
8а. Сообщать, разъяснять людям нужные им сведения (в справочном бюро, на экскурсии и т.д.)	8б. Оформлять выставки, витрины (или участвовать в подготовке пьес, концертов)
9а. Ремонтировать вещи, изделия (одежду, технику) жилище	9б. Искать и исправлять ошибки в тексте, таблице, рисунках
10а. Лечить животных	10б. Выполнять вычисления, расчеты
11а. Выводить новые сорта растений	11б. Конструировать, проектировать новые виды промышленных изделий (одежду, дома, продукты питания)
12а. Разбирать споры. Ссоры между людьми, убеждать, разъяснять, наказывать, поощрять	12б. разбираться в чертежах, схемах, таблицах (проверять, уточнять, приводить в порядок)
13а. Наблюдать изучать работу кружков художественной самодеятельности	13б. наблюдать изучать жизнь микробов
14а. обслуживать, налаживать медицинские приборы	14б. Оказывать людям медицинскую помощь при ранениях, ушибах
15а. художественно описывать, изображать события (наблюдаемые и представляемые)	15б. Составлять точные описание – отчеты о наблюдаемых явлениях, событиях, измеряемых объектах.
16а. Делать лабораторные анализы в больнице	16б. Принимать, осматривать больных, беседовать с ними,

	назначать лечение
17а. Красить и расписывать стены помещений, поверхность изделий	17б. Осуществлять монтаж или сборку машин, приборов
18а. организовывать культ – походы сверстников или младших в театры, музеи, экскурсии, туристические походы	18б. Играть на сцене, принимать участие в концертах.
19а. изготавливать по чертежам детали, изделия (машины, одежду), строить здания	19б. Заниматься черчением, копированием чертежей, карт
20а. вести борьбу с болезнями растений, с вредителями леса, сада	20б. Работать на клавишных машинах

Бланк ответов

1а	1б	2а	2б	3а
3б	4б	4б	5а	5б
6а		6б		7а
	7б	8а		8б
	9а		9б	
10а			10б	
11а	11б	12а	12б	13а
13б	14а	14б	15а	15б
16б		16б		17а
	17б	18а		18б
	19а		19б	
20а			20б	

Обработка результатов: Лист ответов сделан так, чтобы можно было подсчитать количество знаков «+» в каждом из 5 столбцов. Подростку рекомендуется выбрать тот тип профессий, который получил максимальное количество знаков «+».

*4.Рефлексия занятия, подведение итога.* (См. занятие 14)

## Занятие 16

### Профессиональная диагностика по методике «Ради».

**Цель:** - коррекция профессионального самоопределения подростков.

**Оборудование:** ручки, карточки для каждого ребенка.

#### Ход занятия

##### 1. Приветствие. Игра «Круговая беседа».

Дети и психолог садятся в круг. Психолог начинает предложение, а учащиеся по очереди, не перебивая друг друга, дополняют его.

- Больше всего мне нравится в себе...

- Я бы хотел стать...

- Моя любимая игра...

- Больше всего я боюсь...

- Когда – нибудь я надеюсь...

## **2. Профессиональная диагностика по методике «Ради».**

I этап. Со старшеклассником проводится предварительная беседа, в которой психолог сообщает о положительных и отрицательных сторонах выбранной профессии. В результате подросток задаёт себе вопрос, ради чего, ради какого профессионального дела он готов терпеть трудности профессионального становления.

II этап. Психолог подготавливает для старшеклассника стимульный материал: отдельные карточки с написанными на них трудностями, сложностями, возможными при обучении любой профессии и на любой работе. Кроме этого готовятся карточки с трудностями отражающими специфику профессии, на которую ориентируются школьники. Стимульный материал предлагается испытуемому дважды.

Сначала испытуемый оценивает по 5- или 10- бальной шкале каждую трудность: насколько она значима, сложна для него лично. Чем выше балл, тем сложнее испытание. Затем испытуемому предлагается одна профессия из двух – трёх предпочитаемых им и даётся задание выбрать те сложности, которые он готов преодолеть, обучаясь профессии. Результаты фиксируются. Процедура повторяется и с выбором других профессий.

III этап. Психолог считает баллы. Больше всего баллов зарабатывает самая предпочитаемая профессия, обучаться которой выпускнику особенно хочется. Результаты подсчетов объявляются при следующей встрече.

### **СТИМУЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ**

#### **Перечень трудностей, возможно присутствующих при обучении любой профессии:**

1. Строгие требования преподавателей;
2. Разное социальное и материальное положение с однокурсниками, непривычный круг общения;
3. Необходимость серьёзно пересмотреть образ жизни;
4. Большое количество изучаемых предметов и экзаменов;
5. Длительный учебный или рабочий день.

#### **Перечень трудностей, относящихся к специфике профессии:**

1. Небольшая зарплата;
2. Профессиональные опасности и риски (травмоопасность, вредное производство);
3. Трудоустройство по месту жительства не возможно;
4. «Грязная» работа;

5. Физические усилия и хорошая физическая подготовка («тяжелая» работа);
6. Необходимо учиться далеко от дома, жить в общежитии или в стеснённых бытовых условиях;
7. Слишком маленькая или большая группа студентов, в которой предстоит обучаться, или узкий круг общения, однополая группа студентов;
8. Профессия не соответствующая представлениям о гендерной роли («мужская» или «женская»);
9. Не нормированный рабочий день;
10. Вахтовый метод работы;
11. Необходимо работать в коллективе.

### **3. Рефлексия занятия, получение обратной связи.** (См. занятие 14)

#### **Методика «Дифференциально-диагностический опросник» (ДДО)**

**Е. А. Климова**

В основу этого опросника положена идея о делении всех существующих профессий на 5 типов по признаку предмета или объекта, с которым взаимодействует человек в процессе труда.

Первую группу составляют профессии типа человек - природа, где объектом труда являются живые организмы, растения, животные и биологические процессы. Сюда входят такие профессии, овощевод, садовник, цветовод, пчеловод, доярка.

Основой второго типа являются отношения человек-техник, объектом труда служат технические системы, машины, аппараты и установки, материалы и энергия. Такими профессиями являются: токарь, токарь-расточник, слесарь-инструментальщик, слесарь механосборочных работ, слесарь-ремонтник (ремонт машин и оборудования различного назначения), маляр (строительный), штукатур, печник, плотник, столяр (строительный), швея, отделочник изделий из древесины, сборщик изделий из древесины, облицовщик-плиточник).

Третью группу образуют профессии типа человек-человек, где объектом труда являются люди, группы, коллективы. Специальности - парикмахер, дворник, обувщик по ремонту обуви, кухонный работник, портной.

Четвертую группу составляют профессии человек — знаковая система. Объектами являются условные знаки, цифры, коды, таблицы. В этой области работают (брошюровщик, переплетчик).

Человек — художественный образ — основа пятого типа. Объектом труда этих специальностей служат художественные образы, их роли, элементы и особенности. К названному типу относятся такие специальности, как (выжигальщик по дереву, изготовитель художественных изделий из бересты, изготовитель художественных изделий из дерева, резчик по дереву и бересте, художник росписи по дереву).

Инструкция. «Предположим, что после соответствующего обучения вы сможете выполнять любую работу. Но если бы вам пришлось выбирать только из двух возможностей, чтобы вы предпочли?» Перед испытуемыми ставилась задача — дать, не задумываясь, ответ на 20 пар вопросов ДДО.

## Тест опросник:

1а. Ухаживать за животными	1б. Обслуживать машины, приборы (следить регулировать)
2а. Помогать больным	2б. Составлять таблицы, схемы, программы для вычисления машин
3а. Следить за качеством книжных иллюстраций, плакатов, художественных открыток, грампластинок	3б. Следить за состоянием, развитием растений
4а. Обрабатывать материалы( дерево, ткань, металл, пластмассу)	4б. Доводить товары до потребителя, рекламировать, продавать
5а. Обсуждать научно-популярные книги, статьи	5б. Обсуждать художественные книги (или пьесы, концерты)
6а. выращивать молодняк (животных какой либо породы)	6б. тренировать товарищей (или младших) в выполнении каких-либо действий (трудовых, учебных, спортивных)
7а. Копировать рисунки, изображения (или настраивать музыкальные инструменты)	7б. Управлять каким либо грузовым (подъемным или транспортным) средством – подъемным краном, тепловозом.
8а. Сообщать, разъяснять людям нужные им сведения (в справочном бюро, на экскурсии и т.д.)	8б. Оформлять выставки, витрины (или участвовать в подготовке пьес, концертов)
9а. Ремонтировать вещи, изделия (одежду, технику) жилище	9б. Искать и исправлять ошибки в тексте, таблице, рисунках
10а. Лечить животных	10б. Выполнять вычисления, расчеты
11а. Выводить новые сорта растений	11б. Конструировать, проектировать новые виды промышленных изделий (одежду, дома, продукты питания)
12а. Разбирать споры. Ссоры между людьми, убеждать, разъяснять, наказывать, поощрять	12б. разбираться в чертежах, схемах, таблицах (проверять, уточнять, приводить в порядок)
13а. Наблюдать изучать работу кружков художественной самодеятельности	13б. наблюдать изучать жизнь микробов
14а. обслуживать, налаживать медицинские приборы	14б. Оказывать людям медицинскую помощь при ранениях, ушибах
15а. художественно описывать, изображать события (наблюдаемые и представляемые)	15б. Составлять точные описание – отчеты о наблюдаемых явлениях, событиях, измеряемых объектах.
16а. Делать лабораторные анализы в больнице	16б. Принимать, осматривать больных, беседовать с ними, назначать лечение
17а. Красить и расписывать стены помещений, поверхность изделий	17б. Осуществлять монтаж или сборку машин, приборов
18а. организовывать культ – походы сверстников или младших в театры,	18б. Играть на сцене, принимать участие в концертах.



музеи, экскурсии, туристические походы	
19а. изготавливать по чертежам детали, изделия (машины, одежду), строить здания	19б. Заниматься черчением, копированием чертежей, карт
20а. вести борьбу с болезнями растений, с вредителями леса, сада	20б. Работать на клавишных машинах

Бланк ответов

1а	1б	2а	2б	3а
3б	4б	4б	5а	5б
6а		6б		7а
	7б	8а		8б
	9а		9б	
10а			10б	
11а	11б	12а	12б	13а
13б	14а	14б	15а	15б
16б		16б		17а
	17б	18а		18б
	19а		19б	
20а			20б	

Обработка результатов: Лист ответов сделан так, чтобы можно было подсчитать количество знаков «+» в каждом из 5 столбцов. Испытуемому рекомендуется выбрать тот тип профессий, который получил максимальное количество знаков «+».

### **Профориентационная методика «Ради»**

Эта методика проводится с теми школьниками, которые уже точно знают, кем хотят быть, но ещё не определились, какой из двух – трёх вариантов выбрать. При этом юноша или девушка уже должны хорошо представлять положительные стороны этих профессий. Методика действует «от обратного»: исключить те профессии, которые недостаточно привлекательны, имеют меньше положительных мотивов в глазах профопределяющегося, на овладение которыми выпускник менее мотивирован.

I этап. Со старшеклассником проводится предварительная беседа, в которой педагог сообщает о положительных и отрицательных сторонах выбранной профессии. В результате подросток задаёт себе вопрос, ради чего, ради какого профессионального дела он готов терпеть трудности профессионального становления.

II этап. Педагог подготавливает для старшеклассника стимульный материал: отдельные карточки с написанными на них трудностями, сложностями, возможными при обучении любой профессии и на любой

работе. Кроме этого готовятся карточки с трудностями отражающими специфику профессии, на которую ориентируются школьники. Стимульный материал предлагается испытуемому дважды.

Сначала испытуемый оценивает по 5- или 10- бальной шкале каждую трудность: насколько она значима, сложна для него лично. Чем выше балл, тем сложнее испытание. Затем испытуемому предлагается одна профессия из двух – трёх предпочитаемых им и даётся задание выбрать те сложности, которые он готов преодолеть, обучаясь профессии. Результаты фиксируются. Процедура повторяется и с выбором других профессий.

III этап. Педагог считает баллы. Больше всего баллов зарабатывает самая предпочитаемая профессия, обучаться которой выпускнику особенно хочется.

#### СТИМУЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ

##### **Перечень трудностей, возможно присутствующих при обучении любой профессии:**

6. Строгие требования преподавателей;
7. Разное социальное и материальное положение с однокурсниками, непривычный круг общения;
8. Необходимость серьёзно пересмотреть образ жизни;
9. Большое количество изучаемых предметов и экзаменов;
10. Длительный учебный или рабочий день.

##### **Перечень трудностей, относящихся к специфике профессии:**

12. Небольшая зарплата;
13. Профессиональные опасности и риски (травмоопасность, вредное производство);
14. Трудоустройство по месту жительства не возможно;
15. «Грязная» работа;
16. Физические усилия и хорошая физическая подготовка («тяжелая» работа);
17. Необходимо учиться далеко от дома, жить в общежитии или в стеснённых бытовых условиях;
18. Слишком маленькая или большая группа студентов, в которой предстоит обучаться, или узкий круг общения, однополая группа студентов;
19. Профессия не соответствующая представлениям о гендерной роли («мужская» или «женская»);
20. Не нормированный рабочий день;
21. Вахтовый метод работы;
22. Необходимо работать в коллективе.

##### **Графическая беседа «Мой профессиональный выбор» (проективный метод на этапе предпрофильной ориентации)**

Порядок проведения графической беседы, включает в себя четыре этапа работы и проводится индивидуально с каждым участником эксперимента. Испытуемому предлагается готовый бланк простой карандаш, синий и красный цветные карандаши, ластик.

**I – этап.** Испытуемому предъявляется бланк, на котором изображены четыре окружности различного диаметра с единым центром, поделённые на четыре

области: «учителя», «родители, родственники», «друзья, сверстники, одноклассники», «другие взрослые».

**II – этап.** Испытуемому объясняется порядок заполнения бланка и предлагается «заселить представленные круги» неким установленным способом: центр окружности – это испытуемый. В каждом секторе надо разместить тех, кто относится к обозначенной категории. На самую близкую окружность нужно поместить тех, кто наиболее активно принимает участие в этом выборе, а на самую дальнюю – кто наименее. Женщин будем обозначать кружками, а мужчин – квадратиками, чтобы было понятно, кто есть кто, подписывать их имена по первым буквам инициалов.

**III – этап.** Этап работы заключается в «расселении» всех людей, которые принимают участие в профессиональном самоопределении подростка, на четырёх представленных окружностях и на нужном ему расстоянии.

**IV – этап.** Предполагает установление характера взаимоотношений между указанными на рисунке «символами людей» и собственно испытуемым. Взаимоотношения указываются стрелочками. Если действие идёт только от одного человека, не взаимно – тогда ставить стрелочку только от одного конца, если по вопросу профессионального выбора идёт активное взаимодействие – то стрелочки будут идти с двух сторон.

### Анкета "Хочу. Могу. Надо."

Фамилия \_\_\_\_\_

Имя \_\_\_\_\_

Отчество \_\_\_\_\_

Класс \_\_\_\_\_

Год рождения \_\_\_\_\_

### Инструкция

В первом столбике напишите, кем бы Вы хотели стать. Во втором столбике отметьте крестиком, чему Вы хотите научиться. В третьем Столбике отметьте крестиком, кем Вы бы могли работать. Во втором столбике, помимо предложенных профессий, можно дописать свой вариант ответа. Я хочу научиться: Кем я мог (могла) бы работать:

<b>ХОЧУ</b>	<b>МОГУ</b>	<b>НАДО</b>
	Строить дома	Каменщиком
	Делать причёски	Парикмахер
	Продавать товары	Садовод
	Управлять транспортом	Санитаром
	Готовить еду	Маляром
	Шить одежду	Штукатуром
	Ремонтировать обувь	Цветовод-декоратор
	Настраивать аппаратуру	Столяром
	Вырезать по дереву	Резчиком по дереву

	Вышивать на ткани	Дворник
	Ухаживать за цветами	Кочегар
	Ухаживать за животными	Животновод

### **Опросник по схеме построения личной профессиональной перспективы (ЛПП)**

Методика представляет из себя открытый опросник, используемый для обобщенной и целостной оценки (и самооценки) перспектив профессионального и личностного развития. Целесообразно использовать опросник на первых и на последних занятиях с классом. Вся методика занимает обычно около 30 минут. Общая процедура проведения опросника следующая:

1. Учащимся предлагается взять чистые с двух сторон листочки и подписать в верхней правой части: Ф. И. О., класс, школа, дата.
2. **Инструкция:** «Сейчас я буду зачитывать вопросы, а Вы должны кратко, одним-двумя предложениями, отвечать на них и, по возможности, обосновывать эти ответы. Обозначайте только номера вопросов и сразу же пишите ответы и свои небольшие обоснования. Попробуйте отвечать откровенно, иначе работа будет неинтересной».
3. Ведущий по порядку зачитывает вопросы, а школьники кратко отвечают на них.
4. Перед тем, как собрать листочки с ответами учащихся, ведущий предлагает классу оценить качество каждого из выписанных ответов, но для этого — сначала немного поучиться оценивать свои ответы.
5. Далее, ведущий зачитывает в качестве примера один-два анонимных бланка с ответами, сделанными подростками из других школ. Каждый ответ оценивается по условной 5-балльной шкале (при наличии времени можно предложить учащимся и более конкретную шкалу. Критерии оценок — в конце данного раздела). Школьники вместе с психологом оценивают ответы своих сверстников и, таким образом, как бы учатся оценивать самих себя.
6. Учащимся предлагается против каждого своего ответа на листочках также проставить оценки по 5-балльной шкале.
7. Листочки собираются и анализируются. Имеются разные варианты использования результатов опросника:

Перечень вопросов для опросника по построению Личной профессиональной перспективы — ЛПП:

4. Стоит ли в наше время честно трудиться? Почему?
5. Зачем учиться после школы, ведь можно и так прекрасно устроиться?
6. Когда в России жизнь станет лучше?
4. Хорошо ли Вы знаете мир профессий? Сейчас я назову букву, а вы за 1 минуту должны будете написать как можно больше профессий, начинающих с этой буквы.

5. Ради чего Вы собираетесь прожить свою жизнь (в чем Вы видите ее смысл)?
6. Кем Вы мечтаете стать по профессии через 20-30 лет? Как согласуется Ваша профессиональная мечта с другими, непрофессиональными, но важными для Вас пожеланиями (досуговыми, личными, семейными), нет ли противоречия, мечты с этими желаниями?
8. Выделите основные 5-7 этапов на пути к Вашей профессиональной мечте (что собираетесь делать после школы).
8. Выпишите выбираемую профессию (или ту, которая Вас хоть как-то интересует), соответствующее учебное заведение, где вы собираетесь приобрести эту профессию. Отдельно для профессии и для учебного заведения напишите по три самых неприятных момента, связанных с работой по данной профессии и с учебой в соответствующем заведении. Покажите, что Вы хорошо представляете то, что собираетесь выбирать...
9. Какие Ваши собственные недостатки могут помешать Вам на пути к профессиональной цели? Если можно, напишите что-то, кроме лени, ведь многие, например, невнимательны, стеснительны, имеют проблемы со здоровьем.
10. Как Вы собираетесь работать над собой и готовиться к профессии?
11. Кто и что могут помешать Вам в реализации Ваших профессиональных планов (какие люди и обстоятельства)?
12. Как Вы собираетесь преодолевать эти внешние препятствия?
13. Есть ли у Вас резервные варианты выбора на случай неудачи по основному варианту?
15. Что Вы уже сейчас делаете для подготовки к избранной профессии и для поступления в соответствующее учебное заведение? Напишите, что вы делаете, кроме хорошей учебы в школе.

### **Рекомендации педагогическому коллективу:**

- создавать ситуации успеха, чтобы исключить или минимизировать чувство тревоги и страха у подростка с нарушением интеллекта за оценку его деятельности со стороны педагогов;
- давать возможность самому учащемуся проверять правильность своих действий, сравнивая свою работу с образцом;
- дозировать задания, с учетом индивидуальных особенностей подростка;
- использовать программирование действий учащихся;
- предоставлять возможность самостоятельно принимать решения, делать выбор в различных ситуациях.

### **Рекомендации подросткам при выборе профессии:**

- учитывать не престижность профессии, а востребованность;
- учитывать наличие способностей к тому или иному виду деятельности;
- помните, что по выбранной специальности, возможно, придется работать всю жизнь и необходимо учитывать наличие интереса к выбираемой профессии;
- познакомьтесь с перечнем обязанностей по выбранной профессии, проанализируйте перечень трудовых обязанностей и попытайтесь дать ответ на вопрос: «А смогу ли я все это делать?»;
- выясните ограничения по состоянию здоровья;
- выясните требования предъявляемые профессией к личности работника.
- основываясь на рекомендациях взрослых по профессиональной ориентации, делайте самостоятельный выбор, принимая ответственность за принятое решение.

### **Рекомендации родителям:**

- не старайтесь выбирать за детей жизненный путь, так как выбор, сделанный другими, приведет в скором будущем к неудачам, неудовлетворенности, разочарованиям;
- разговаривайте с сыном или дочерью на темы, связанные с выбором профессии, стараясь рассказывать как можно больше о том, что представляет собой выбираемый им жизненный путь;
- помните, что каждое поколение, и каждый ребенок имеет право на собственную индивидуальность. И в соответствии с этим имеет право на собственный выбор, даже если это не по душе родителям. Он имеет право на собственный поиск, в котором ему можно помочь, но на котором нельзя настаивать.

## Список литературы

1. Ананьева, Т. Графическая беседа «Мой профессиональный выбор» [Текст] / Т. Ананьева // Школьный психолог. – 2009. - №24. С. 16-17.
2. Бобровская, П. Н. Элективный курс профориентационной направленности «Человек и профессия» [Текст] / П. Н. Бобровская. – М. : Глобус, 2007. – 800 с.
3. Даутова, О. Психолого-педагогические основы выбора профиля обучения [Текст] : учебно-метод. пособие / О. Даутова. – М. : Каро, 2006. – 112 с.
4. Дуброва, Т. И. Вариативные программы подготовки к профессионально-трудовой деятельности учащихся с нарушением интеллекта [Текст] / Т. И. Дуброва // Коррекционная педагогика. – 2009. - № 5(35). – С. 46-51.
5. Зубкова, О. Неделя профессий в школе [Текст] / О. Зубкова // Школьный психолог. – 2009. - № 15. – С. 24-27.
6. Климов Е. Л. Психология профессионального самоопределения [Текст] : учеб. пособие.— Ростов н/Д. : Феникс, 1996. — 509 с.
7. Копылова, Т. Г. Система профориентационной работы в коррекционной школе VIII вида [Текст] / Т. Г. Копылова, О. Л. Лашина // Дефектология. - 2006. - № 5. - С. 75-78.
8. Кузин, Ф. А. Культура делового общения [Текст] / Ф.А. Кузин // Школьный психолог. – 2009. - №2. – С. 24-27.
9. Новак, М. Профориентационная методика «РАДИ» [Текст] / М. Новак // Школьный психолог. – 2010. - № 19. – С. 40-41.
10. Леонтьев, А. Н. Профессиональное самоопределение как построение образов возможного будущего [Текст] / Д. Леонтьев, Е. Шалобанова // Вопросы психологии. – 2001. - №1. С. 57-66.
11. Лопатина, А. А. Секреты мастерства [Текст] : 62 урока о профессиях и мастерах / А. А. Лопатина. 3-е изд. – М. : Амрита – Русь, 2005. – 352 с. 11.
12. Макарова, Л. Н. Технологии профессионального творческого саморазвития учащихся [Текст] / Л.Н. Макарова – М. : ТЦ Сфера, 2007 – 92 с.
13. Макеева, Т. Г. Тестируем детей [Текст] : пособие для педагогов / Т.Г. Макеева. – Ростов на Дону : Феникс, 2006. – 352 с.
14. Матвеева, Н. Б. Социальная адаптация учащихся специальной (коррекционной) школы VIII вида [Текст] / Н. Б. Матвеева, Е. С. Погостина // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. – 2004. - №3. С. 47-54.
15. Методика воспитательной работы [Текст] : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / под ред. Г. А. Бродского – СПб. , 2007. – 109 с.
16. Мирский, С. Л. Индивидуальный подход к учащимся вспомогательной школы в трудовом обучении [Текст] / С. Л. Мирский. – М. : Педагогика, 1990. – 160 с.
17. Муравьева, Е. В. Особенности развития профориентационной направленности умственно отсталых школьников [Текст] / Е. В. Муравьева // Коррекционная педагогика. – 2009. - № 5(35). – С. 75-80.
18. Общая и профессиональная педагогика: [Текст] учебное пособие для студентов педагогических вузов / под ред. В.Д.Симоненко. – М.: Вентана-Граф, 2006. – 368с.

19. Потапов, Т. В. Беседы о профессиях [Текст] / Т. В. Потапов. – М. : ТЦ Сфера, 2009. – 64 с.
20. Пряжников, Н. С. Профессиональное и личностное самоопределение [Текст] / Н. С. Пряжников. — М. : Воронеж: НПО Модэк, 1996. – 264 с.
21. Резапкина, Г. Профессия и карьера [Текст] / Г. Резапкина // Школьный психолог. – 2009. - №2. С. 17-31.
22. Резапкина, Г. Акцентуация и выбор профессии [Текст] / Г. Резапкина // Школьный психолог. – 2010. - № 20. С. 25-32.
23. Серов, П. Н. Модель профессиональной подготовки учеников в школы VIII вида [Текст] / П. Н. Серов // Дефектология. - 2006. - № 4. - С. 46-49.
24. Социальная адаптация выпускников школ-интернатов [Текст] / под ред. И. Ю. Левченко. – М. : Просвещение, 2003. – 168 с.
25. Специальная педагогика [Текст] : в 3 т. : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / под ред. Н. М. Назаровой. - М. : Издательский центр «Академия», 2008. – С. 212-218.
26. Трошин, О. В. Основы социальной реабилитации и профориентации [Текст] / О. В. Трошин, Е. В. Жулина, В. А. Кудрявцев. – М. : Издательство «ТЦ Сфера», 2007. – 384 с.
27. Трудовая и медицинская реабилитация детей и подростков с ограниченными возможностями [Текст] / под ред. Ю. А. Блинкова, С. А. Игнатъева, Н. К. Горшунова. - М., 2002. – 304 с.