**Приложение 16**

**Программа тренинга**

**профессиональной направленности**

**Пояснительная записка**

Психологической особенностью старшего подросткового возраста является устремленность в будущее. В связи с этим необходимость профориентации обусловлена важной проблемой, с которой сталкивается каждый человек в этом возрасте – проблемой выбора жизненного пути и профессионального самоопределения. Показателем успешного самоопределения является полноценное психическое и личностное развитие подростка, а также формирование и развитие у него профессионально важных качеств личности, необходимых для эффективной профессиональной деятельности.

Подросток, поступивший в среднее специальное учебное заведение и решивший получать профессиональное образование в техникуме, относится к категории лиц, которые сделали свой профессиональный выбор, но желают подтверждения его правильности и рекомендаций, как наиболее эффективно свой выбор реализовать.

Всё это ставит перед педагогами и психологами профессионального образования проблему целенаправленного повышения психологической готовности студентов к реализации профессиональной деятельности путем формирования необходимых качеств и свойств личности.

Тренинг профессиональной направленности является эффективным средством коррекции профессиональных намерений и установок подростков на последующее самоопределение, помогая разумному планированию карьеры.

**Цели программы:**

1. Развитие навыков рефлексии и нахождение способов личностного развития.

2. Осознание своей жизненной позиции и критериев жизненного и профессионального выбора.

3. Формирование психологической готовности к осознанному построению профессиональной карьеры.

В программе тренинга применяются активные групповые методы работы – дискуссии, мозговой штурм, ролевые игры, психотехнические приемы. Упражнения программы направлены на развитие личностных качеств, необходимых для успешной профессиональной деятельности, развитие мышления подростков, осознанность их жизненной позиции и профессионального выбора.

Программа рассчитана на 30 часов. Периодичность коррекционно – развивающих занятий 1-2 раза в неделю, продолжительность занятий - 1,5 часа.

**Тематический план занятий**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Количество**  **часов** | ***Тема занятия*** |
| 1-2 | 3 | Помечтаем о будущей карьере |
| 3-4 | 3 | Тайны собственного «Я» |
| 5-6 | 3 | Моё видение будущей профессии |
| 7-8 | 3 | Профессия на «языке тела» или ни слова о профессиях! |
| 8-10 | 3 | Ваши мнения о профессиях |
| 11-12 | 3 | У меня всё получится! |
| 13-14 | 3 | Нет проблем! |
| 15-16 | 3 | Поговорим о жизненных ценностях |
| 17-18 | 3 | На пути к цели |
| 19-20 | 3 | Пожелайте мне доброго пути! |

Оценка эффективности программы производится по данным повторной диагностики, подтверждающей положительную динамику в изменении мотивационно-потребностной сферы подростка.

**Занятие 1. «Помечтаем о будущей карьере» (3 часа).**

**Цели:**

* Создание благоприятных условий для работы группы; знакомство участников с основными принципами тренинга, сообщение о цели тренинга, методах обучения, правилах; начальное «погружение» в тему тренинга.
* Формирование у участников группы психологической готовности к самостоятельному осознанному выбору карьеры.

**Содержание занятия:**

1.Упражнение «Приветствие» [8] (моделирует особенности общения, внимания и служит для установления атмосферы непринужденности и доверия).

2.Самопрезентация [8]. При обсуждении тренер обращает внимание на то, что у каждого участника есть свои пристрастия. То, что больше всего привлекает одного, для другого, возможно, нечто чуждое.

3.Упражнение «Мяч плюс профессия, или кто назовет больше профессий» [9]

4.Упражнение «Мечты» [8].

5. Упражнение «Пересадка по общим интересам или отношению к различным видам деятельности» [8].

**Занятие 2. «Тайны собственного Я» (3 часа).**

**Цель;** дальнейшее самораскрытие, самопознание; прояснение «Я-концепции»; развитие умения анализировать и определять психологические характеристики – свои и окружающих людей.

**Содержание занятия:**

1.Разминка «Делай как я!» [6].

2.Упражнение «Комплимент» [1].

3.Упражнение «Самореклама» [8]. 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. Участники пытаются угадать автора.

4. Упражнение «Молекулы и атомы» [6].

**Занятие 3. «Моё видение будущей профессии» (3 часа).**

**Цель:** подробное представление о различных профессиях.

**Содержание занятия:**

1.Упражнение «Стража» [8].

2. Упражнение «Покажи кто он?» На доске записывают 10-12 профессий, которые нравятся участникам группы. Ведущий называет каждую из выбранных профессий и говорит; «Покажи кто он?» Все показывают на того, кому больше всего подходит данная профессия.

3. Упражнение «Выступление у микрофона». Представитель одного из учебных заведений предлагает выпускникам средней школы получить стоящую профессию. Слушатели могут задавать вопросы в конце выступления. Представителем по очереди становятся все участники. Обсуждение представленных профессий.

4.Психотехническое упражнение «БИП» [9].

5. Психотехническое упражнение «Сядем вместе, сядем рядом» [7].

**Занятие 4. «Профессии на «языке тела» или ни слова о профессиях!» (3 часа).**

**Цель:** получить знания, обходясь без слов; обострить внимание к своим ощущениям, чувствам групповой сплоченности, взаимного доверия.

**Содержание занятия:**

1.Упражнение «Моё внутреннее состояние». При проведении этой игры участники кидают друг другу мяч, принимая позу, отражающую внутренне состояние человека, кидающего мяч. Остальные участники воспроизводят эту позу, стараются почувствовать и понять состояние этого человека. Обсуждение: какое состояние у каждого из участников?

2.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 листке.

3. 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.

4. Упражнение «Крокодил». Участники разбиваются на две команды, каждая из которых загадывает какую-либо профессию. Затем представителю противоположной команды эта профессия тихо сообщается. Его задача – с помощью мимики и жестов изобразить её своей команде. Команды загадывают профессии по очереди. Обсуждение: что помогло справиться с поставленной задачей и что затрудняло её выполнение?

5.Упражнение «Барьер». Каждый из участников мысленно представляет то, что является препятствием – барьером на пути достижения ближайшей профессиональной цели. Этот барьер представляется в виде членов группы, которые, став в кольцо участника, мешают выбраться ему из круга. Прорыв означает преодоление препятствия. Участники могут выйти из круга, уговорив одного из препятствующих. Обсуждение.

6. Упражнение «Укачивание» [7].

**Занятие 5. «Ваши мнения о профессиях» (3часа).**

**Цель:** научиться аргументированно высказывать свою точку зрения; осознавать свои ожидания, взгляды и отношение к профессиональной карьере.

**Содержание занятия:**

1.Психотехническое упражнение «Анабиоз» [7].

2. Упражнение «Хвастовство». По кругу каждый участник говорит: «Я лучше всех знаю…умею…» и т.д., до тех пор, пока не останется самый большой хвастунишка.

3. Упражнение «Диалог о профессиях» - «да, но…». Участники делятся на пары. В каждой паре выбирают профессию, которую хотел бы иметь в будущем один из игроков. Задача заключается в том, чтобы обосновать свой выбор. Диалог строится по принципу «да, но…»

1-й участник: «Мне нравится профессия…, потому, что…»

2-й участник: «Да, но…»

Кто сможет более аргументированно доказать, насколько данная профессия подошла бы к выбравшему её участнику. Затем – обмен ролями. Обсуждение. Впечатления о состоявшемся диалоге.

4. Упражнение «Силачи» [8].

5. Упражнение «Встреча через 10 лет» [6].

6. Упражнение «Моё внутреннее состояние». Все садятся в круг, разводят руки в стороны. Правая ладонь вниз, левая – вверх. Берутся за руки. Закрывают глаза. Минуту прислушиваются к своему внутреннему состоянию. Обмен впечатлениями.

**Занятие 6. «У меня всё получится!» (3 часа).**

**Цель:** отработка приемов уверенного поведения.

**Содержание занятия:**

1.Психотехническое упражнение «Настройка пианино» [8].

2.Упражнение «Мои достоинства». Участники по очереди бросают друг другу мяч, при этом говорят о достоинствах, сильных сторонах того, кому бросают мяч. Мяч должен побывать у каждого участника.

3.Ролевая игра «Приемная комиссия». Ведущий знакомит участников с инструкцией: «Скоро вы будете поступать в ВУЗ или оформляться на работу. Представьте, что для этого не нужно сдавать никаких экзаменов, а достаточно пройти собеседование с приемной комиссией, которая решит, зачислять вас или нет. Приемная комиссия будет состоять из 5 человек. Остальные будут пытаться пройти собеседование. Поступающий называет учебное заведение или предприятие, в котором он собирается учиться (работать). На подготовку отводится 5-10 минут. На попытку пройти собеседование - от5 до 15 минут». Обсуждается поведение и беседа поступающего с комиссией, а также действие (игра) приемной комиссии.

4. Психотехническое упражнение «Футболист» [8].

**Занятие 7. «Нет проблем!» (3 часа).**

**Цель:** дальнейшая отработка приемов уверенного поведения.

**Содержание занятия:**

1.Упражнение «Комплимент» [8].

2. Упражнение «Реклама товара». Участникам дается 15 минут на то, чтобы придумать рекламу какого-нибудь товара и предъявить его группе. Обсуждение: каике трудности возникли при рекламировании, реклама какого товара особенно запомнилась и почему?

3.Ролевая игра «Убеди родителей». Группа делится на тройки: отец, мать, подросток. Задание: провести беседу с родителями, аргументированно убедив их в целесообразности своих профессиональных планов.

4. Упражнение «Жмурки» [9].

5. Упражнение «Как ты себя чувствуешь?» В круге каждый по очереди говорит соседу слева о его состоянии на данный момент. Тот, кому это сказали, в свою очередь говорит всем о своем состоянии на данный момент, затем высказывает своё предположение о состоянии своего соседа слева т т.д.

**Занятие 8. «Поговорим о жизненных ценностях» (3 часа).**

**Цель:** осмысление своих жизненных ценностей.

**Содержание занятия:**

1.Упражнение «Тропинка» [7].

2. Психотехническое упражнение «Движение по кругу» [8].

3. Упражнение «»Конверт откровений». Ведущий предлагает каждому участнику, как на экзамене, тянуть билет, и, прочитав его вслух, высказать своё мнение относительно написанного. Заранее заготавливается 30 вопросов по теме тренинга, например: «Что для тебя является смыслом жизни?" «Почему многим людям так и не удается сделать карьеру?» и т.д. В конверте должны быть и «полусерьезные» вопросы.

4. Упражнение «Что у меня там на спине?» Ведущий прикладывает карточку на спину одному из участников, где написано название предмета, состояние или понятие. Он подходит к некоторым членам группы (по своему выбору) и те, к кому он подошел, невербально показывают ему, что написано у него на карточке. Задача участника – угадать, что написано у него на карточке.

5. Упражнение «Анкета голубых воротничков». Каждому члену группы вручается листок бумаги с инструкцией: «В 1974 году в Америке было проведено исследование о ценностях молодых людей всех слоев общества. В нашем упражнении мы рассмотрим ответы рабочих – людей в возрасте 20 лет – выпускников школ, не закончивших колледжи и выбравших работу, требующую умеренных способностей и ума. На вопрос о том, чего ждет человек от работы, молодые люди отметили следующие 15 позиций:

1.видеть результаты своего труда;

2.возможность в дальнейшем зарабатывать много денег;

3.возможность не слишком утруждать себя;

4.возможность проявить умственные способности;

5.интересная работа;

6.от меня не ждут, что я буду делать то, за что мне не платят;

7.участие в перспективном деле;

8.хорошая оплата;

9.не требует тяжелой физической работы;

10.возможность обучаться ремеслу, развивать свои способности;

11.признание хорошо исполненного дела;

12.общественно-полезная работа;

13.участие в решениях, касающихся производства;

14.хорошее пенсионное обеспечение;

15.не стать «винтиком» в огромном бесконечном механизме.

Ваше задание – расположить эти позиции в том порядке, в каком, как вам кажется, это сделали бы ваши современники. Используйте числа от 1 до 15, определяя предпочтения». Когда все члены группы выполняют задание по ранжированию, ведущий приглашает 6-7 человек для образования команды по принятию решения. Команде за 15-20 минут надо прийти к соглашению относительно того, как надо ранжировать позиции. Когда задание выполнено, ведущий составляет таблицу, в которую заносятся индивидуальные показатели всей группы, командный показатель по каждому утверждению и данные, действительно полученные в этом исследовании (8; 3; 2; 1; 11; 15; 5; 7; 13; 4; 9; 10; 14; 6; 12). Обсуждается решение команды.

**Занятие 9. «На пути к цели» (3 часа).**

**Цель:** отработка навыков преодоления препятствий на пути к достижению целей.

**Содержание занятия:**

1.Психотехническое упражнение «Василий сказал» [6].

2.Упражнение «Угадай, чьё это мнение?». Один из участников выходит за дверь. Остальные на листочках пишут своё имя и одну черту вышедшего человека, которая больше всего привлекает и выделяет его среди окружающих. Листочки сдаются ведущему, который зачитывает каждую реплику, не называя автора, угадать её должен вошедший.

3.Упражнение «Мой портрет в лучах солнца». Участники рисуют солнце. В центре солнечного круга пишут своё имя и рисуют свой портрет. Вдоль лучей записывают свои достоинства, все хорошее, что знают о себе. Обсуждение важности позитивной самооценки, позитивного мышления для достижения своих целей.

4.Упражнение «Железное алиби». Инструкция ведущего: «Все неудачники схожи в одном: они знают все причины неудач и предоставят вам железное алиби, почему они сами ни в чем не преуспели. Например: «Если бы у меня были деньги…», «Если бы я мог делать, что хочу…» и т.п. Один психолог насчитал 55 таких алиби. А сколько знаем мы?» После перечисления ведущий предлагает всмотреться в себя внимательно и определить, сколькими из перечисленных алиби пользуется каждый 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».

5.Упражнение «Клубок проблем» [8].

6.Упражнение «Рукопожатие». Участники встают в круг. Первый подходит к любому участнику, пожимает ему руку и говорит, что нового он обнаружил в нем, работая сегодня в круге. Тот, к кому подошел первый участник, в свою очередь подходит к следующему и т.д., до тех пор, пока каждый из участников не получит положительную обратную связь о себе.

**Занятие 10. «Пожелайте мне доброго пути!» (3 часа).**

**Цель:** получение позитивной обратной связи для укрепления самооценки и актуализации личностных ресурсов участников занятий.

**Содержание занятия:**

1.Психотехническое упражнение «Сплоченность». Ведущий называет любое число, не превышающее количество участников. Именно столько человек должно встать одновременно. Повторяется несколько раз.

2.Психотехническое упражнение «Ловля моли» [7].

3.Упражнение «Сбор чемодана в дорогу». Инструкция: «Наша работа подходит к концу. Мы расстаемся. Однако, перед тем, как расстаться, соберем «чемодан». Мы работали вместе, поэтому и собирать «чемодан» будем вместе. Содержимое «чемодана» будет особым. Так как мы занимались проблемой профессионального самоопределения, то туда мы «положим» то, что поможет еще раз каждому из вас задуматься, «взвесить», критически оценить свое решение о первоначальном выборе карьеры. «Чемодан» будем собирать в отсутствие человека. Когда мы закончим, то пригласим его и вручим «чемодан», который он унесет с собой, не задавая вопросов. Собирая «чемодан», мы будем придерживаться четырех правил:

* В «чемодан» надо положить одинаковое количество качеств, имеющихся и отсутствующих, но необходимых для получения предлагаемой профессии, достижения цели.
* Каждое качество будет укладываться в «чемодан» только с согласия всей группы. Если хотя бы один человек не согласен, то его либо пытаются убедить в правильности решения, либо, если это не удается сделать, отказываются положить качество в «чемодан».
* Положить в «чемодан» можно только те качества, которые появились в ходе работы в группе.
* Положить в «чемодан» можно только те качества, которые поддаются изменению.

Руководить сбором «чемодана» будет каждый из участников по очереди. Не забывайте о правилах сбора. Будьте доброжелательны друг к другу, давая напутствие в дорогу».

Далее ведущий раздает всем листочки, на которых участники пишут свои напутствия. Листочки передаются тому, кому они написаны, пока каждый не получит послания от участников группы.

**Литература:**

1.Большаков В.Ю. Психотренинг. Социодинамика. Упражнения. Игры. –С-Пб., 1996.

2.Емельянов Ю.Н., Кузьмин Е.С. Теоретические и методические основы социально-психологического тренинга. –Л., 1983.

3.Захаров В.П. Практические рекомендации по ведению групп социально-психологического тренинга; методические указания. –С-Пб., 1990.

4.Климов Е.А. Как выбрать профессию .-М., 1990.

5.Климов Е.А. Психология профессионала .-М., 1996.

6.Клюева Н.В., Свистун М.А. Программы социально-психологического тренинга. Ярославль, 1882.

7.Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками. –М., 2001.

8.Пряжников Н.С. Тренинг профессионального самоопределения. –М., 1996.

9.Цзен Н.В. Психотренинг: игры и упражнения. –М., 1988.