**Тренинг: Выбор «Кем быть?» остается за вами!**

**Управление физической культуры**

**города Алматы ГККП «Специализированная школа- интернат для одаренных в спорте детей»  
Педагог-психолог   
Шакирова Малика Шаймардановна**

**Цель:** выявить предрасположенность учащихся, который выражает его [ценностные ориентации](https://psychologyc.ru/cennostnye-orientacii-lichnosti/), к определенным типам профессии.

**Участники:** учащиеся 9-11 классов

**Оборудование:** таблички, ароматическая лампа, магнитофон, листы, ручки, маркер.

1. **Правило тренинга:**
2. **«Здесь и теперь»-** важно, чтобы разбирались процессы, мысли и чувства и чувства, возникающие в группе в данный момент. Таким образом, приучают участников сосредотачивать внимание на себе и на происходящем вокруг них в настоящее время. То, как проявляет себя человек «здесь и сейчас», показывает, как он ведет себя.
3. **«Искренности и открытости»**- не лгать и не лицемерить. Необходимо добиваться того, чтобы члены группы не лгали и не лицемерили. Признак сильной и здоровой личности- это определенная открытость окружающим своих чувств по поду происходящего. Это основа эффективного межличностного взаимодействия. Каждый участник группы должен чувствовать себя защищенным и иметь право раскрыться в той или иной мере, в какой он считает нужным.
4. **«Я»-** в группе запрещается использовать рассуждения типа: «У всех такое мнение….», «Мы так считаем…». Все высказывание должны строиться с использованием «Я». Тем самым, мы учим человека брать ответственность на себя и принимать себя таким, каков он есть.
5. **«Активность»**- в группе не должно быть пассивных наблюдателей. Если участники группы отказываются принимать участие в обработке навыков и форм поведения, но стоит уделить внимание обсуждению их мотивации целей присутствия на тренинге.
6. **«Конфиденциальность»**- все, что говориться в группе относительно участников, должно оставаться внутри группы. Это естественное этическое требование, которое является условием создания атмосферы психологической безопасности и самораскрытие.

На обсуждение правил отводиться 5 мин. Когда правила приняты психолог произносит слово «Обещаю!», участники группы тоже.

1. **Основная часть.**

**Информационный блок.**

Профориентация – это возможность ответить на вопросы:

1. - Кем Я хочу быть?
2. - Куда пойти учиться и как выбрать учебное заведение?

Профориентация, выбор профессии или ориентация на профессию (лат. professio — род занятий и фр. orientation — установка) — комплекс занятий, проводимый с целью выявить склонность человека к определённому роду деятельности, профессии - это одно из самых распространенных определений.

Проблема выбора профессии известна с давних времен. К вопросам правильного профессионального определения в разное время обращались Аристотель, Т. Мор, Т. Кампанелла, Р. Оуэн, Т. Гоббс, М. Монтень, Гете, Климов, Гегель. И эта проблема, точнее, её решение очень важны, поскольку затрагивают интересы не только отдельно взятого человека, но и общества в целом.

Как же правильно выбрать профессию, которая не только будет пользоваться популярностью, но и будет востребованной, интересной, любимой, а ещё, что немаловажно, приносящей заработок?

Идеальной формулы успешного выбора профессии, к сожалению, не существует, но если вы хотите быть в жизни успешными, то нужно попробовать самоопределиться и выбрать профессию. Для этого нужно попытаться и максимально честно ответить на несколько вопросов:

1. "Что я хочу?" – вопрос осознания собственных профессиональных потребностей. Осознать потребность не так легко и зачастую даже профессионалу тяжело навскидку сказать, что именно его привлекло в профессии.

Профессиональными мотивами могут быть:

* интерес к какому-либо делу,
* престижность,
* популярность,
* востребованность профессии,
* хорошие условия труда,
* зарплата,
* карьерный рост и т.п.

Главным мотивом выбора профессии является, конечно, интерес.

1. "Что я могу?" – вопросы изучения своего характера, темперамента, своих способностей и возможностей. Тип профессиональной деятельности должен совпадать с характером, типом темперамента.

Каждая профессия предъявляет профессионалу определенный набор профессионально-важных качеств. Изучайте свои способности и соотносите их с профессионально-важными качествами профессий. Боритесь, работайте над собой, познавайте себя. Способности, интересы или черты характера – исключительно гибкие, изменяющиеся качества.

1. **Упражнение:** Помочь лучше узнать себя поможет нехитрое упражнение: посмотрите на себя глазами другого человека. Попытайтесь объяснить свои поступки так, как это сделал бы другой человек.

В ситуации сомнения выбирайте ту профессию, где ваши способности будут максимально реализованы, в этой деятельности вы добьетесь наибольшего успеха.

Очень важным условием успешного выбора профессии является внешняя активность. Узнавайте, интересуйтесь, выясняйте, добивайтесь. Источниками информации могут быть: родители, учителя, друзья, знакомые, книги, журналы, справочники, Интернет, и наконец, центры профориентации. Чем больше вы знаете о разнообразии профессий, тем яснее представляете то из чего выбирать.

1. **Обсуждение термин**, которые нужно знать и понимать:

**ПРОФЕССИЯ** – это вид трудовой деятельности человека, требующий развития определенного уровня специальных знаний, умений и навыков, служащий источником доходов.

Профессия объединяет в себя группу родственных специальностей (например, профессия «водитель» содержит в себе специальности: "водитель автобуса", "водитель троллейбуса" и т.д.).

**СПЕЦИАЛЬНОСТЬ** – отдельная отрасль науки техники мастерства или искусства.

**СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ** – процесс приобретения специальных знаний и навыков в какой-либо области.

**КВАЛИФИКАЦИЯ** – уровень общей и специальной профессиональной подготовки человека, степень развития профессиональных знаний и навыков; степень и вид профессиональной обученности, необходимые для выполнения конкретного вида работы. Квалификация определяется, в первую очередь, присвоенными профессионалу разрядами.

**ДОЛЖНОСТЬ** – трудовые обязанности человека, которые он должен выполнять, занимая определенное положение в штатной структуре предприятия или учреждения.

Каждая профессия имеет свои признаки, которыми она отличается от других, либо сходна с другими. К ним относятся: объект труда, предмет труда, цели труда, задачи труда, средства труда, условия труда, результат труда, оплата труда, требования к уровню образования, здоровью, профессионально важным качествам субъекта труда и др.

**Объект, предмет труда** – то на что направлен этот труд.

**Цель труда** – основное предназначение профессии.

**Задачи труда** – способы и приемы достижения цели труда.

**Средства труда** – это предметы материального мира, обеспечивающие оптимальное выполнение трудовой деятельности; то, с помощью чего осуществляется труд.

**Результат труда** – продукт выполненного труда.

**Оплата труда** – форма вознаграждения за труд.

Требования к уровню образования – нормативно установленный для профессии образовательный стандарт.

**Профессионально важные качества** – социально-психологические, психологические и психофизиологические качества личности, соответствующие требованиям профессиональной деятельности.

1. **Дифференциально-диагностический опросник** (ДДО), он же опросник Климова на профориентацию, предназначен для выявления предрасположенности человека, которая выражается в его [ценностных ориентациях](https://psychologyc.ru/cennostnye-orientacii-lichnosti/), к определенным типам профессий.

**Инструкция к тесту**

Ниже приведены 20 пар утверждений, которые раскрывают в сжатой форме тот или иной вид деятельности. Каждое утверждение в свою очередь имеет два буквенных обозначения — а и б.

Прочитайте каждое из двух утверждений внимательно, а потом выберите одного из них, проставив рядом знак «+»,  которое Вы сочли наиболее соответствующим и подходящим именно Вам. Можете поставить два знака «+», что будет говорить о еще большей привлекательности выбранного Вами вида деятельности. В случае, если выбранная работа Вам очень нравится Вы можете, поставить три знака «+».

Знаком «-» отметьте работу, которая Вам не привлекательна. По степени несоответствия данного вида деятельности Вашим предпочтениям, Вы можете поставить два знака «-», и в случае, когда эта работа очень не нравится Вам, поставьте три знака «-».

**Содержание теста:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1а. Ухаживать за животными | или | 1б. Обслуживать машины |
| 2а. Помогать больным людям, лечить их | или | 2б. Составлять таблицы, схемы, программы для вычислительных машин |
| За. Участвовать в оформлении книг, плакатов,  журналов | или | 3б. Следить за состоянием и развитием растений |
| 4а. Обрабатывать материалы (древесину, ткань, металл, пластмассу и др.) | или | 4б. Доводить товары до потребителя (рекламировать) |
| 5а. Обсуждать научно-популярные книги, статьи | или | 5б. Обсуждать художественные книги (или пьесы, концерты) |
| 6а. Содержать животных | или | 6б. Тренировать товарищей (или младших школьников) в выполнении каких-либо действий (трудовых, учебных, спортивных) |
| 7а. Копировать рисунки, изображения (или настраивать музыкальные инструменты) | или | 7б. Управлять подъемным краном, трактором, тепловозом и т. п. |
| 8а. Сообщать (разъяснять) людям какие-либо сведения (в справочном бюро, на экскурсии) | или | 8б. Художественно оформлять выставки, витрины (или участвовать в подготовке пьес, концертов) |
| 9а. Ремонтировать вещи (одежду, технику), жилище | или | 9б. Искать и исправлять ошибки в текстах, таблицах, рисунках |
| 10а. Лечить животных | или | 10б. Выполнять вычисления, расчеты |
| 11а. Выводить новые сорта растений | или | 11б. Конструировать, проектировать новые виды изделий (машины, одежду, дома и т. п.) |
| 12а. Разрешать споры, предупреждать ссоры, убеждать, разъяснять, поощрять, наказывать | или | 12б. Разбираться в чертежах, схемах, таблицах (проверять, уточнять, приводить в порядок) |
| 13а. Участвовать в работе кружков художественной самодеятельности | или | 13б. Наблюдать, изучать жизнь микробов |
| 14а. Налаживать медицинские приборы, аппараты | или | 14б. Оказывать людям медицинскую помощь при ранениях, ушибах и т. п. |
| 15а. Составлять точные описания, отчеты о наблюдаемых явлениях, событиях, измеряемых объектах и т.п. | или | 15б. Художественно описывать, отображать события (наблюдаемые или представляемые) |
| 16а. Выполнять лабораторные анализы в больнице | или | 16б. Принимать, осматривать больных, беседовать с ними, назначать лечение |
| 17а. Красить или расписывать стены или помещения, поверхность изделий | или | 17б. Осуществлять монтаж зданий или сборку машин, приборов |
| 18а. Организовывать культпоходы сверстников или младших товарищей (в театры, музеи), экскурсии, туристические походы и т. п. | или | 18б. Играть на сцене, принимать участие в концертах |
| 19а. Изготавливать по чертежам детали, изделия (машины, одежду), строить здания | или | 19б. Заниматься черчением, копировать чертежи, карты |
| 20а. Вести борьбу с болезнями растений, с вредителями леса, сада | или | 20б. Работать на клавишных машинах (пишущей машинке, телетайпе и др.) |

**Ключи к тесту:**

После заполнения таблицы, состоящей из пяти рядов, каждый из которых соответствует конкретному типу профессии, по вертикали подсчитывается число знаков «+». Полученное число плюсов записывается в первую из трех пустых строчек внизу таблицы. Затем аналогичным образом подсчитывается число знаков «-» и их количество записывается во вторую пустую строку таблицы.

После этого по каждому из пяти вертикальных рядов необходимо проделать следующую операцию: из числа плюсов вычесть число минусов и полученный результат записать в последнюю пустую строку внизу таблицы.

При интерпретации результатов рекомендуется использовать не только показатели  последней строки таблицы, в которой прописана общая сумма набранных баллов, но и показатели двух других строк: число плюсов и число минусов. Например, в столбце «Ч-Ч» содержится 7 плюсов и 1 минус, сумма соответственно получается 6; а в столбце «Ч-Т» содержится 13 плюсов и 7 минусов, сумма в итоге получается тоже 6; Вам в таком случае более соответствует профессия типа «Ч-Т», так как плюсов в данной колонке больше.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Ч-Ч** | **Ч-Т** | **Ч-П** | **Ч-3** | **Ч-X** |
|  | 2а | 1б | 1а | 2б | За |
|  | 4б | 4а | 3б | 5а | 5б |
|  | 6б | 7б | 6а | 9б | 7а |
|  | 8а | 9а | 10а | 10б | 8б |
|  | 12а | 11б | 11а | 126 | 13а |
|  | 14б | 14а | 13б | 15а | 15б |
|  | 16б | 17б | 16а | 19б | 17а |
|  | 18а | 19а | 20а | 20б | 18б |
| + |  |  |  |  |  |
| — |  |  |  |  |  |
| Сумма |  |  |  |  |  |

**Анализ теста и интерпретация результатов**

Таким образом, в этой последней строке может появиться как положительное, так и отрицательное число. Полученный результат является показателем степени выраженности осознанной склонности к одному из пяти типов профессий, которые и закодированы в опросном листе под буквами Ч-Ч, Ч-Т, Ч-П, Ч-З, Ч-X:

**Ч-Ч — профессии типа «человек — человек»;**

**Ч-Т — профессии типа «человек — техника»;**

**Ч-П — профессии типа «человек — природа»;**

**Ч-3 — профессии типа «человек — знаковая система»;**

**Ч-X — профессии типа «человек — художественный образ».**

**Человек — Человек (Ч-Ч).**

Труд людей этой группы профессий связан с:

* воспитанием, обучением, тренировкой других людей (воспитатель дошкольных учреждений, детских домов, преподаватель в школах и других учебных заведениях, мастер производственного обучения, тренер по спорту и др.);
* медицинским обслуживанием людей и уходом за ними (врач, зубной техник, медицинская сестра);
* правовой помощью (судья, адвокат, юрисконсульт, работник милиции и т.д.);
* организацией людей, руководством и управлением ими (администратор, менеджер и пр.);
* изучением, описанием, исследованием других людей (социолог, психолог, журналист, следователь и пр.).

**Человек- Техника (Ч-Т).**

Труд людей этой группы профессий связан с:

* преобразованием деталей, изделий, механизмов (изготовление деталей, машин, механизмов вручную, на станках и автоматических линиях, слесарно-сборочные работы, монтажные и электромонтажные, строительно-отделочные, работы по добыче и переработке промышленного сырья, изготовление пищевых продуктов);
* обслуживанием технических объектов (наладка и обслуживание оборудования, управление станками, машинами, механизмами, транспортными средствами и строительными машинами);
* восстановлением (восстановление и ремонт технического оборудования, изделий);
* изучением (контроль и анализ качества изделий и механизмов, испытание качества изделий).

**Человек — Природа (Ч-П).**

Труд людей этой группы профессий связан с:

* преобразованием, переработкой (садовник, технолог пищевой промышленности, рыбообработчик и пр.);
* обслуживанием, охраной флоры и фауны (работник лесного хозяйства, цветовод, птицевод, животновод и пр.);
* заготовкой продуктов, эксплуатацией природных ресурсов (охотник, рыбак, лесоруб, агроном, зоотехник и пр.);
* восстановлением, лечением (ветеринар, эколог, лесовод и пр.);
* изучением, описанием, изысканием (генетик, геолог, ботаник, зоолог, метролог и пр.).

**Человек — Знаковая система (Ч-З).**

Труд людей этой группы профессий связан с:

* преобразованием, расчетом, сортировкой (бухгалтер, экономист, почтальон и пр.);
* шифровкой, дешифровкой, распознаванием символов (стенографист, радист, лингвист, филолог, историк, математик, библиотекарь и пр.);
* управлением движения (диспетчер, инспектор ГИБДД и пр.);
* составлением и хранением документации (нотариус, архивариус, делопроизводитель и пр.);
* восстановлением, устранением искажений (корректор, редактор и пр.).

**Человек — Художественный образ (Ч-Х).**

Труд людей этой группы профессий связан с:

* преобразованием, созданием (архитектор, дизайнер, скульптор, модельер, художник, режиссер, композитор и пр.);
* исполнением, изготовлением изделий по образцу в единичном экземпляре (дирижер, музыкант, вокалист, актер, ювелир, реставратор, оформитель и пр.);
* с воспроизведением, копированием, размножением художественных произведений (мастер по росписи, шлифовщик по камню, маляр и пр.).

1. **Рефлексия** (домашняя задание):

Основные этапы выбора профессии:

1. составьте список профессий, которые нравятся и подходят;

2. составьте список своих требований к профессиональному будущему;

3. определите важность каждого требования;

4. соотнесите требования профессий с вашими качествами;

5. проанализируйте, какая профессия больше других подходит именно вам;

6. обсудите свой выбор с родителями, учителями, друзьями, специалистами, выслушайте разные мнения;

**VII. Вопросы ко всему тренингу:**  
1. Какой опыт вы получили для себя на данном тренинге сегодня?  
2. Какие выводы вы сделали для себя?

**Благодарю Вас!!!**