**Тренинг по профориентации**

**«На пороге взрослой жизни»**

**Цель –**активизация процесса формирования психологической готовности подростков к профессиональному самоопределению.

**Ход занятия:**

**1. Приветствие.**

**2. Информационный блок.**

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

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

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

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

Если совместить эти три компонента, то профессиональный выбор будет удачен, и отдача от такого человека в процессе его трудовой деятельности составляет, как показали исследования, все 100%. Если же нет интереса к профессии, то85%. А если нет интереса и способностей, а есть только отдельные умения и навыки в области профессиональной деятельности, то полезная отдача от такого человека лишь 30%.

 **Упражнение «Ассоциации».**

Инструкция: попрошу одного из вас назвать любую профессию. Рядом сидящий человек пусть назовёт ассоциацию к данной профессии и свой вариант профессии. Следующий участник продолжит упражнение и озвучит возникшую у него ассоциацию и новую профессию и т.д.

**Упражнение "Моя линия жизни".**

 Нарисуйте на листке бумаги вектор произвольной длины. Начало вектора - точка рождения. Обозначьте крестиком место, где вы чувствуете себя в данный момент. Укажите возраст. В промежутке от рождения до вашего настоящего возраста укажите все значимые события вашей жизни. Спланируйте вашу будущую жизнь. Что вы хотите, чтобы сбылось в вашей судьбе? Обозначьте эти события на линии жизни. Обсуждение - анализ основных тенденций.

**Упражнение «День из жизни…»**

Смысл игрового упражнения - повысить уровень осоз​нания участниками типи​ческого и специфического в про​фессиональной деятельности того или иного специа​листа.

Упражнение проводится в кругу. Количество играющих - от 6-8 до 15-20. Время - от 15 до 25 минут.*Основные этапы методики следующие:*

***1.*** Ведущий определяет вместе с остальными игроками, какую профессию инте​ресно было бы рассмотреть. Напри​мер, группа захотела рассмотреть профессию «фо​томо​дель».

***2.*** Общая инструкция: «Сейчас мы совместными усилия​ми постараемся составить рассказ о типичном трудовом дне нашего работника - фотомодели. Это будет рассказ только из существительных. Например, рассказ о трудовом дне учителя мог бы быть таким: звонок - завтрак - звонок - урок - двоечники - вопрос - ответ - тройка - учительская - директор - скандал - урок - отличники - звонок - дом - по​стель. В этой игре мы посмотрим, на​сколько хорошо мы представляем себе работу фотомодели, а также выясним, способны ли мы к коллективному творче​ству, ведь в игре существует серьезная опасность каким-то неудачным штришком (неуместно на​званным "ради хох​мы", дурацким существительным) испортить весь рассказ.

*Важное условие:* прежде, чем назвать новое существи​тельное, каждый игрок обя​зательно должен повторить все, что было названо до него. Тогда наш рассказ будет воспри​ниматься как целостное произведение. Чтобы лучше было запоминать назван​ные существительные, советую внима​тельно смотреть на всех говорящих, как бы свя​зывая слово с конкретным человеком».

***3.*** Ведущий может назвать первое слово, а остальные игроки по очереди назы​вают свои существительные, обяза​тельно повторяя все, что называлось до них. Если игроков немного (6-3 человек), то можно пройти два круга, когда каждому придется называть по два существительных.

***4.*** При подведении итогов игры можно спросить у участ​ников, получался целост​ный рассказ или нет? не испортил ли кто-то общий рассказ своим неудачным сущест​витель​ным? Если рассказ получился путаным и сумбурным,томожно попросить кого-то из игроков своими словами рас​сказать, о чем же был составленный рассказ, что там про​исходило (и происходило ли?). Можно также обсудить,

• насколько правдиво и ти​пично был представлен трудовой день рассматриваемого профессионала Во время обсуждения обратить внимание на требования к профессии, на её плюсы и минусы, на личностные качества, которые актуальны для данной профессии.

Опыт показывает, что игра обычно проходит достаточно интересно. Участники нередко находятся в творческом на​пряжении и могут даже немного уставать, поэтому больше двух раз проводить данное игровое упражнение не следует.

**7. Проективный рисунок «Дорога в жизнь».**

На больших листах бумаги (заранее подписанных) каждый участник рисует дорогу, уходящую к горизонту. Далее на этой дороге или около неё пишут (или рисуют) пожелания для автора рисунка и своё представление о его жизни. Желательно, чтобы они касались всего пути. Пожелания могут быть двоякие: чего достичь и чего избежать. Если хозяин листа захочет, рисовавшие могут дать пояснения.

**8. Рефлексия «Прогноз погоды».**

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