

Перспективы профессионального будущего (Тренинг для обучающихся 10 классов и их родителей)

Кузина Наталья Сергеевна, педагог дополнительного образования, Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования Центр дополнительного образования «Планирование карьеры» г. Томска

Все хотят, чтобы что-нибудь произошло,
и все боятся, как бы чего-нибудь не случилось.
Булат Окуджава

«Перспективы профессионального будущего»: тренинг для обучающихся 10 классов и их родителей разработан педагогом дополнительного образования Центра «Планирование Карьеры» Кузиной Натальей Сергеевной и педагогом-психологом школы № 37 г.Томска для проведения в рамках ресурсного взаимодействия по профориентации школьников.

Цели: оказать психологическую помощь старшеклассникам в определении своих жизненных планов, прояснении временной перспективы профессионального будущего и таким образом продвинуться в плане своего личного развития и самоопределения; обозначить свои планы и путем «кальки» (совмещение) планов родителей и собственных в отношении дальнейшего профессионального будущего; выявить точки совпадений и различий;

создать условия родителям для конструктивного взаимодействия с детьми в отношении перспектив профессионального становления детей.

Наглядные и раздаточные материалы: игрушка-символ, доска ,маркер или мел, бумага, ручки шариковые, заготовленные бланки для родителей и обучающихся.

Ориентировочное время тренинга: четыре часа.

Количество участников: до 40 человек

Рекомендации по подготовке и проведению тренинга: проводятся в субботу в первой половине дня. Родителям заранее сообщается тема встречи .

На тренинг приглашаются родители и старшеклассники вместе.

Ход тренинга:

Первая часть. Приветствие и знакомство.

Ведущий представляется аудитории. Он предлагает провести встречу-диалог в совместном творческом процессе между родителями и детьми, а также ведущим, с целью услышать мнение друг друга по поводу перспектив профессионального будущего глазами обучающихся и глазами родителей.

Затем идёт знакомство с участниками тренинга и выявление запросов каждого ученика и родителя.

Упражнение « Имя и ассоциация на слово «Время».

Ассоциации фиксируются на доске.

Затем ведущий выясняет, каким образом аудитория распоряжается своим временем.

Ведущий. Что можно делать со временем? (Время можно...(тянуть ,тратить, фиксировать и тому подобное).

Мозговой штурм на слово «Перспектива».

Ведущий фиксирует высказывания на доске, затем резюмирует ответы аудитории.

Ведущий. Что влияет на перспективу? (Возможные варианты ответов: время, желание, мотивы, финансы, возраст, взгляды, убеждения и тому подобное). Таким образом, если связать оба эти понятия, то временная перспектива - это постановка осознанных планов,

надежд, проектов, стремлений, опасений, который человек выстраивает на определенном временном промежутке.

Как вы думаете, временная перспектива у всех одинаковая? (варианты аудитории записываются кратко на доске)

Вывод: Да, временная перспектива у нас у каждого своя.

Вторая часть. Основная.

Упражнение « Линия времени».

Ведущий. Давайте представим временную перспективу в виде линии. (Ведущий раздает каждому по листку бумаги, предлагает изобразить линию времени). Обозначьте на этой линии этот промежуток, который был в вашем детстве, Найдите на нём точку и отметьте каким-либо образом, точку того момента, когда вы впервые подумали о том, каким вы будете когда вырастаете. Если кто-то не помнит, кем хотел стать, то можно уточнить это у родителей , возможно, они говорили вам о том ,каким вас видят в будущем , исходя из ваших способностей и каких-либо проявлений в той или иной деятельности(танцы ,пение, стихи, рисование, внимание к животным, интерес к книгам, постоянным играм в «Школу», «Больницу» и тому подобное)

(Время на выполнение, уточнение 5-10 минут)

Ведущий. Теперь мы снова вернёмся к линии времени и обозначим тот промежуток, который приходится на юношескую стадию. Уважаемые родители, вспомните себя, какими вы были девушкой или юношей, а также тот момент, когда вы заканчивали школу. Обозначьте цифрой тот возраст, когда вы смогли определиться со своим профессиональным выбором. Возможно, не у всех это цифра 16-17 лет, может быть ,она переходит на более зрелый период жизни ,но отметьте её на своей линии времени.

Ребята, вам задание другого плана, обозначьте цифрой тот возраст, когда вы стали задумываться о своем дальнейшем профессиональном будущем. Возможно, что-то у кого-то ещё у кого-то её ещё нет, это не страшно, ведь у нас целых полтора года для профессионального самоопределения.

Я прошу поднять руки тех, у кого профессиональный выбор выпал на возраст 16-17 лет. Кто сделал его раньше? У кого выбор пока не сделан?

Спасибо за ваши ответы.

Упражнение «Факторы влияния»

Ведущий. Что же оказывает влияние на ваш и на наш с вами выбор? Конечно, это различного рода факторы: социальные, (все что извне) и личностные (всё ,что от себя).

Итак, я предлагаю вам несколько проявления этих факторов, а вы выделите те, которые были в свое время значимые для вас-родителей, а также значимы сейчас для вас-старшеклассники.

1. Сама профессия, которую вы выбрали для себя (интересная, перспективная и тд)
2. Желания продолжить обучение в конкретном профессиональном учебном заведении
3. Профессии родителей
4. Школьные предметы ,которые вы бы были хотели углубленно заниматься
5. Художественная литература, СМИ ,кино и видеофильмы
6. Собственный практический опыт профессиональной работы(например, вы работали летом, подрабатывали в другое время)
7. Примеры и опыт друзей ,знакомых
8. Советы родителей и других родственников
9. Рекомендаций учителей
10. Дополнительное(внеклассное) образование: посещение факультативов, дворцов спорта ,кружков, творческих и молодёжных лабораторий ,спортивных секций и тп
11. Пока ничего не влияет, так как выбор ещё не сделан

(Время на ответы: 7-10 минут)

Посмотрите на свои варианты ответов, сравните их. Возможно, что у кого-то есть желание высказаться по этому поводу.

Рефлексия (по желанию)

Упражнение «Требования к профессии».

Ведущий. А теперь я хотела бы, чтобы вы обменялись листочками, и следующий шаг -это условия, которые мы предъявляем к профессии. Ведь любой выбор предполагает оценивание перспектив, что же я хочу получить от своей профессии. Сейчас и вы-родители, и ребята будете ранжировать (вставить по степени важности одно и тоже), но на листочках друг друга.

Я предлагаю вам ряд требований к профессии, а вы ставите цифры по степени важности (1 около того требования, которое считаете самым важным и т.д. для себя (ребята отмечают), для вашего ребенка (отмечают родители).

1. Соответствующий вашим особенностям характер работы (умственная -физическая ,опасная-безопасная, творческая -монотонная и т.д.)
2. Благоприятные условия работы (характеристики рабочего места, напряженность график работы и другое)
3. Возможность постоянного повышения квалификации
4. Сообразность развития задатков вашей личности
5. Возможность профессионального роста, успешной карьеры
6. Востребованность на рынке труда
7. Достаточная и престижность профессии
8. Достойный уровень оплаты труда

(Время на ответы 7-10 минут)

Теперь верните листочки друг другу и посмотрите, схожи ли ваши взгляды на требования к будущей профессии? Поднимите руку те пары(родитель и ребёнок), у кого сошлись взгляды по всем пунктам. У кого сошлись взгляды по четырем? У кого сошли взгляды по двум пунктам?

Итак, на построение личной временной перспективы профессионального будущего оказывает влияние установка родителей, их ожидания в отношении будущего своего ребёнка и индивидуальные особенности ребёнка, его возможности. Но в большей степени взаимодействие (общение) ребёнка и родителей, которое может носить конструктивный характер (позитивный, достаточно демократичный), часто сопровождающийся умением услышать друг друга, предоставить определенную свободу выбора, так как прожить жизнь за кого-то другого, даже очень родного нам человека мы не можем.

А может быть деструктивное (конфликтное взаимодействие), когда мы вроде слышим, но не можем услышать друг друга, часто вспоминаем о долгах, обязанностях, призываем к ответственности, снимая с себя и перекладывая на другого, не разделяя её пополам, не принимая во внимание возраст, опыт, мудрость друг друга.

Почему возникают эти конфликтные ситуации, которые порой длятся безумно длительно? (Вопрос аудитории и варианты родителей и варианты старшеклассников озвучиваются и фиксируются на доске)

Из-за того, что мы не объясняем, чего хотим, не всегда адекватно оцениваем свои возможности и возможности своих близких, вместо того, чтобы разрешить возникшее недопонимание, нам проще обидеться, хлопнуть дверью, устроить истерику и поиграть на чувствах близких людей. Конечно же, это не всегда связано с конкретной причиной, иногда мы ведем себя так, чтобы нас оставили в покое (манипулируем).

Синклер как-то сказал: «Жизнь каждого человека есть путь к самому себе. На этом пути есть подъёмы, возвышенности, равнины, низины и много препятствий. Преодолевая их,

мы закаляемся. Однако никто не задумывается, откуда они на нашем пути? Часто эти препятствия дело рук самого человека».

Вспомните, сколько физических и душевных сил отнимает у нас ссоры и препирательства. В книге «100 великих полководцев» мне запомнилась фраза: «Победитель не тот, кто умеет драться и выиграть сражение, пролив кровь, а тот, кто умеет выиграть сражение, не сделав ни единого выстрела избежав кровопролития». Наши семейные ссоры - это маленькие сражения. В них нет победителей, есть только проигравшие, хотя сразу мы этого и не осознаём. (Отклики аудитории- по желанию).

Упражнение «Алгоритмы цели».

Теперь я предлагаю вам еще раз вернуться к временной перспективе профессионального будущего.

Строя её, мы не всегда видим конкретную цель. Чтобы сделать её более видимой, есть небольшой алгоритм, который я и предлагаю вашему вниманию:

1. Я хочу....(чего?)

2. Я могу...(что? какими ресурсами я обладаю- внутренними и внешними)

3. А мне действительно это надо? (ответить необходимо честно, ведь обманывать самого себя не имеет смысла, от этого пострадаете в первую очередь вы, а затем ваши близкие)

4. Мне надо...(для того чтобы цель стала реально выполнимой, снова оценить её, оценить свои ресурсы и наметить пути её достижения).

5. Сколько времени я могу затратить на достижение этой цели? (задать рамки её достижения, но понимать, что они могут быть расширены в связи с социальными факторами, которые от нас не всегда зависят)

6. Что принесёт мне достижение цели?(зачем мне это надо?)

(Время на выполнение работы-20 минут .Совместная работа родителей и детей. Затем ведущий предлагает желающим парам обсудить то, что они только что делали сообща. Возможно, на каком-то этапе возникли разногласия, их поможет разрешить аудитория и ведущий)

По итогам этого упражнения ведущий предлагает обменяться впечатлениями. Что было неожиданным для кого-то из родителей? Что порадовало кого-то из ребят во время совместного выполнения алгоритма? Ведущий просит поднять руки тех, кто испытывал дискомфорт во время деятельности и сказать в какой именно момент наступила это ощущение. Помощь ведущего.

Третья часть. Подведение итогов.

Ведущий. В отношении будущей профессии этот алгоритм очень действенен, да и в отношении многих ваших желаний. Я понимаю, что тема, которую мы сегодня с вами затронули- это только видимая часть айсберга, много ещё лежит под водой. Но если кого-то эта тема затронула и в чём-то помогла разобраться, значит время, которое мы вложили в наше общение, было проведено с пользой.

Я хочу закончить сегодняшнюю нашу встречу *притчей «Школа жизни».*

Жизнь - это школа. Это непрерывный процесс развития и роста. Вначале уроки простые одинаковые для всех - умение выживать, основы общения и взаимодействия с окружающими. Это навыки, которые мы всегда должны усвоить (хотя многие из нас пока ещё не выучили некоторых из этих уроков).

В раннем детстве, в школе, нам не дают свободы в выборе уроков. Уроки задаются нам теми людьми, которые лучше нас знают, какие навыки нам понадобятся позднее. Однако по мере взросления степень нашей свободы понемногу увеличивается: нам дают возможность выбирать: что учить, как и где. Постепенно границы свободы расширяются настолько, что мы сами выбираем себе друзей, профессию, супруга, семейный уклад. Мы берём ответственность на себя за свой выбор и за свою жизнь в целом.

Спасибо вам за ваше внимание и вашу активность на тренинге. Возможно, что у вас есть желание поделиться своими ощущениями чувствами от сегодняшней встречи, поэтому я предлагаю желающим высказаться. (Рефлексия участников по желанию).

Литература:

1. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники.
2. Вачков И.В. Метафорический тренинг
3. В помощь психологу
4. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга
5. Истратова О.Н. Справочник по групповой психокоррекции
6. Наджими Робертс Современные притчи
7. Савченко М.Ю. Профориентация. Личностное развитие. Тренинг готовности к экзаменам(9-11 классы) практическое руководство для классных руководителей и школьных психологов
8. Солдатова Г.У., Шайгерова Л. А., Шарова О.Д. Жить в мире с собой и другими: тренинг толерантности для подростков
9. Эксакусто Т.В. Практикум по групповой психокоррекции: тренинги, упражнения, ролевые игры.