

Программа тренингов для подростков с интеллектуальными нарушениями «Мой путь»

Занятие 1. Введение в программу

Цель: ввести подростков в курс тренинговых занятий.

Задачи: познакомить подростков с правилами проведения тренингов;
продемонстрировать необходимость общения в социальном обществе.

Вводная часть

Приветствие

Педагог-психолог: Друзья! Мы с вами проведем восемь занятий. Они посвящены вашему выбору жизненного и трудового пути в будущем. Сегодня у нас первое занятие. Для начала я предлагаю вам игру «Мой цвет».

Упражнение «Мой цвет»

Подготовьте набор карточек семи разных цветов. Можете вместо карточек использовать, например, карандаши соответствующих цветов.

Педагог-психолог: Предлагаю вам набор из семи карточек разных цветов. Выберите цвет, который вам больше всего нравится в настоящий момент.

В игре оцените эмоциональное состояние подростков. Для интерпретации ответов используйте методику эмоционально-цветовой аналогии. Запишите результат выбора каждого подростка в «Дневник эмоционального состояния участников тренинга».

Методика эмоционально-цветовой аналогии по А.Н. Лутошкину

Красный	бурный восторг, активность
Оранжевый	радость
Желтый	тихая радость, благодушие
Зеленый	спокойствие, уравновешенность
Синий	грусть
Фиолетовый	печаль, тревога
Черный	негатив, недовольство

Упражнение «Знакомство»

Педагог-психолог: Сначала нам надо познакомиться. Многие из вас знают друг друга. Но я предлагаю вам по-новому посмотреть друг на друга – с точки зрения значения его имени.

Наша задача: узнать новое и интересное об участниках. Каждого из вас я попрошу рассказать о том, что обозначает его имя. Может быть, вас назвали в честь кого-то, например, в честь бабушки, уважаемого святого или известного человека.

Подростки по очереди высказываются. Задайте вопрос подросткам и сделайте обобщение.

Что вам понравилось больше: рассказывать о себе или слушать других и узнавать о них новое?

Педагог-психолог: Несмотря на то, что вы уже давно знакомы, сегодня вы узнали друг о друге много интересного. Чтобы лучше слышать и понимать друг друга, мы настраиваемся на доверительное общение, уважение к каждому участнику группы, готовность помочь и поддержать его при возникновении затруднения.

Упражнение «Наши правила»

Педагог-психолог: Давайте придумаем свои правила поведения для наших занятий. Соблюдение этих правил сделает наши занятия максимально полезными и интересными для каждого.

Каждый из нас скажет, какое условие необходимо ему, чтобы чувствовать себя комфортно на занятиях. Например, мне как ведущему хочется, чтобы вы не опаздывали и выполняли предложенные задания. Еще было бы здорово, если ничего не будет отвлекать нас от занятий. Давайте будем отключать свои мобильные телефоны на это время.

Запишите предложения подростков на доске. Чтобы обобщить информацию, прочитайте все правила.

Педагог-психолог: Чтобы наши занятия были комфортны и приносили пользу и радость, мы должны: приходить на занятия вовремя; называть друг друга только по имени; не перебивать; не торопить; не критиковать; не смеяться над ответами других ребят; думать о чувствах других людей, когда высказываешь свою точку зрения; обязательно выполнять задания; отключать мобильные телефоны; начинать и завершать занятие игрой «Мой цвет»; заканчивать занятие хорошим пожеланием.

Упражнение «Круг общения»

Напишите на доске названия социальных групп из окружения подростков: родители, бабушки и дедушки, другие родственники, друзья, учителя в школе, учителя дополнительного образования, одноклассники, соседи, знакомые, друзья родителей.

Педагог-психолог: Сегодня мы сидим не за партами, а по кругу, чтобы видеть каждого. Каждый из нас – равноправный участник общения. Как вы думаете, важно ли уметь правильно общаться, выстраивать свои взаимоотношения с другими людьми?

Я хочу подарить вам ручки и блокноты, в которых вы будете записывать интересную информацию и выполнять задания. Это будет ваша личная «Книга выбора жизненного пути».

Сейчас откройте свои «Книжки» на первой странице. Нарисуйте кружок, в котором напишите «Я». На доске написаны группы людей, которые нас окружают ежедневно. Можете дополнить этот список. Вокруг своего «Я» разместите эти надписи по значимости. Ближе к себе поместите самых важных людей, дальше от себя – менее важных.

Мы одинаково или по-разному общаемся с этими людьми?

От чего зависит стиль нашего общения?

Что дает нам общение с родственниками, друзьями, учителями, посторонними людьми?

Педагог-психолог: Для каждого человека общение – это обмен информацией. Оно помогает нам узнавать новое. В общении мы выражаем себя, свои мысли. Мы узнаем, как другие люди оценивают наши действия. Мы что-то делаем вместе, занимаемся совместным творчеством. С помощью общения мы достигаем взаимопонимания с другими людьми.

Каждый из нас – член общества. Без других людей мы не можем существовать. На наших занятиях мы попробуем достичь взаимопонимания и обменяться мнениями. Ваше мнение может не совпасть с моим или с мнением других участников тренинга. Это поможет нам всесторонне взглянуть на ту или иную проблему. Не бойтесь и не стесняйтесь высказывать свою точку зрения. Общение с другими людьми помогает нам познать себя, утвердиться или, наоборот, усомниться в своих суждениях. Основой наших тренингов, которые направлены на подготовку к трудовой деятельности, будет общение.

Упражнение «Один на острове»

Педагог-психолог: Представьте, что каждый из нас вдруг оказался на огромном безлюдном острове. Никого нет, нет зданий, нет людей, кругом тишина.

Что вы чувствуете? Что вы будете делать?

Педагог-психолог: Теперь вернемся в наш город. Как радостно снова увидеть лица людей!

Хотелось бы вам остаться одному на острове?

Можем ли мы существовать без других людей?

Имеет ли смысл наша жизнь вне общества?

Педагог-психолог: Каждому человеку нужны другие люди. Наше общество называется социальным, потому что самое главное в нем – человек.

Упражнение «Пазлы»

Для игры используйте пазл из 24 картинок.

Педагог-психолог: Кто из вас любит собирать пазлы? Давайте попробуем все вместе собрать картинку из пазлов.

Есть ли в коробке одинаковые пазлы?

Если один пазл потеряется, получится ли целостная красивая картина?



Педагог-психолог: Люди, как и пазлы, уникальны и неповторимы. У каждого из нас свое предназначение в обществе. Каждый из нас не похож на другого, и это здорово – человек индивидуален! Чтобы получилась красивая картина, пазлы должны занять свое место среди других. Мы также должны уметь взаимодействовать друг с другом. На следующем занятии мы разберем правила успешного общения. Они помогут вам в жизни и сделают наши тренинги приятными и полезными для каждого.

Заключительная часть

Домашнее задание

Педагог-психолог: Я попрошу вас дома немного подумать над словом «комплимент». На следующем занятии мы потренируемся в мастерстве безупречных комплиментов.

Что обозначает слово «комплимент»?

Кому мы можем делать комплименты?

Как нужно делать комплименты?

Подведение итогов

Педагог-психолог: Наше занятие подходит к концу. Я попрошу каждого из вас ответить на вопросы.

Что вам больше всего понравилось на занятии, а что – не очень?

Что вы узнали нового, интересного, полезного?

Упражнение «Мой цвет»

Педагог-психолог: Перед вашим уходом я снова предлагаю вам набор карточек из семи цветов. Выберите, пожалуйста, цвет, который вам больше всего нравится в настоящий момент.

Занесите результаты выбора в «Дневник эмоционального состояния участников тренинга».

Прощание

Педагог-психолог: Предлагаю все наши занятия завершать особым способом. Встаньте в круг и возьмитесь за руки. Один из нас говорит пожелание остальным, например: «Удачи на всю неделю!». Каждый из нас повторяет пожелание соседу слева. На следующем занятии кто-то другой придумает пожелание.

Занятие 2. Правила общения

Цель: развить навык коммуникативного взаимодействия.

Задачи: научить эффективным приемам общения и достижения взаимопонимания с людьми.

Вводная часть

Приветствие

Педагог-психолог: Друзья! На прошлом занятии мы с вами решили, что человек не может жить без общения. Давайте научимся общаться с окружающими без конфликтов и понимать собеседника.

Упражнение «Мой цвет»

Смотрите инструкцию в сценарии первого занятия.

Упражнение «Просьба»

Педагог-психолог: Каждый из нас обращался к кому-либо с просьбой. Чтобы нам не отказали в просьбе, какими словами, каким тоном, с какой мимикой мы ее излагаем? Давайте попробуем использовать приемы позитивного общения и аргументировать свою просьбу. Разделитесь на пары. В каждой паре один будет просить у другого какой-то предмет. Затем мы обсудим, кто какие приемы использовал.

Подростки выполняют упражнение.

Педагог-психолог: Залог успешного общения – дружеское расположение собеседника. Этого можно достичь несколькими простыми способами.

Раздайте подросткам материалы «Как расположить собеседника» и обсудите их.

Педагог-психолог: Для успешного общения мы должны демонстрировать собеседнику свое хорошее отношение к нему с помощью улыбок, жестов и мягкого тона в разговоре.

Упражнение «Вокзал»

Педагог-психолог: Все мы с вами бывали на вокзале или в другом шумном месте. Согласитесь, в шуме расслышать собеседника сложно. Наша задача: научиться слушать другого человека.

Встаньте друг за другом. Первый участник повернется к другим лицом. Его задача – расслышать то, что ему говорит последний участник. Ребята, которые стоят между ними, должны «создать шум». Кричите, прыгайте, топайте, размахивайте руками.

Подростки выполняют задание. Когда участники закончат, задайте вопрос подростку, который слушал.

Что помогло вам выполнить задачу?

Педагог-психолог: Чтобы расслышать другого человека, мы должны хотеть его услышать. Васе было искренне интересно, что говорит Петя: он подпрыгивал, приседал и наклонялся. Настройтесь на «одну волну» с собеседником, сосредоточьтесь, слушайте внимательно. Читайте мимику и жесты. Чтобы понять другого человека, создайте условия. Вася, например, попросил всех «кричать потише». Главное в общении – захотеть услышать другого человека и найти способы достичь взаимопонимания.

Упражнение «Додумай»

Педагог-психолог: Мы можем перебить или не дослушать другого человека, потому что считаем, что знаем, о чем он говорит. Сейчас мы проверим, насколько важно уметь слушать собеседника.

Каждого из вас я попрошу написать фразу, которая содержит слова «потому что». Например: «У меня сегодня хорошее настроение, потому что светит солнышко». Затем каждый из вас зачитает первую часть фразы, а остальные попробуют ее продолжить. Мы посмотрим, у кого получится угадать замысел автора.

Педагог-психолог: Практически никому не удалось додумать фразу за другого человека. Чтобы успешно общаться, мы должны слушать другого человека и давать ему возможность высказать свои мысли. Мы нашли новое правило продуктивного взаимодействия: не додумывать за собеседника и слушать его. Можно задать вопросы, чтобы уточнить, правильно ли вы поняли его.

Упражнение «Что такое комплимент»

Педагог-психолог: На прошлом занятии мы договорились подумать над тем, что такое комплимент. Давайте вместе придумаем похожие слова к слову комплимент.

Что такое комплимент?

Педагог-психолог: Комплимент – это выражение одобрения, уважения, признания или восхищения, любезные, приятные слова, проявление вежливости.

Комплимент мы произносим с доброжелательной интонацией. Можно сделать и насмешливый комплимент. Делайте искренние комплименты, которые отражают хорошие качества человека. Чтобы сделать безупречный комплимент, будьте дружелюбны, внимательны, замечайте положительные качества в людях и говорите то, во что верите.

Упражнение «Добрый мяч»

Педагог-психолог: Давайте научимся говорить комплименты.

Как вы думаете, сложно говорить комплименты?

Собеседник всегда рад комплименту?

Педагог-психолог: Давайте по очереди бросать друг другу мяч и говорить комплименты. Можно просто назвать хорошее качество того, к кому летит мяч. Если вам понравился комплимент, который вам сказали, и вы считаете его искренним и приятным, поймайте мяч и бросьте другому

игроку. Если комплимент не понравился, скажите, почему он не приятен, и верните мяч автору комплимента. Он может попробовать еще раз сделать вам комплимент.

Когда подростки выполняют упражнение, обсудите его.

Вам было приятно получать комплименты?

Было ли трудно произносить комплименты?

Педагог-психолог: Комплименты украшают наше общение и помогают расположить собеседника. Мы чувствуем неискренность и рады только «честным похвалам».

Заключительная часть

Домашнее задание

Педагог-психолог: Я попрошу каждого участника составить дома свой кодекс успешного общения. Запишите его в «Книгу выбора жизненного пути».

Пример кодекса успешного общения для домашнего задания

- 1 Улыбайся. Приветствуй собеседника. Прими «открытую позу»
- 2 Эмоционально настройся на собеседника
- 3 Слушай собеседника, не перебивай, корректно задавай уточняющие вопросы
- 4 Делай искренние комплименты
- 5 Проявляй заинтересованность в разговоре

Подведение итогов. Упражнение «Мой цвет». Прощание

Смотрите инструкцию в сценарии первого занятия.

Занятие 3. Человеку нужен труд: «?» или «!»

Цель: мотивировать на самопознание и профессиональный выбор.

Задачи: обсудить проблему жизненного и профессионального самоопределения; повысить значимость трудовых профессий в сознании подростков.

Приветствие

Педагог-психолог: Друзья! В названии нашего занятия содержится вопрос: нужно выбрать один из знаков препинания, вопросительный или восклицательный. В конце нашей встречи мы выберем знак.

Что значит «правильный выбор трудового пути»?

Стоит ли размышлять о выборе трудового пути?

Зачем нам ходить на работу?

Упражнение «Мой цвет»

Смотрите инструкцию в сценарии первого занятия.

Упражнение «Планета без забот и без работ»

Педагог-психолог: Как было бы здорово, если бы вам не надо было учиться, а вашим родителям – ходить на работу! Давайте проверим, нужно ли нам трудиться.

Представьте, что на нашей планете Земля навсегда отменили работу. Никому не надо никуда спешить – один сплошной выходной.

Каким будет день без работы для вас?

Педагог-психолог: Если отменить работу, мы не сможем умыться с утра. Воды в кране нет, потому что водоканал не работает. Мы не вскипятим чайник, ведь у рабочих горгаза выходной. Нет света, потому что электростанции пусты. Вы хотите погулять, но из подъезда не выйти. Дворник не вышел на работу, и дверь на улицу замело снегом. В кино или театр не сходите – артисты отдыхают. Махнуть на природу не получится: транспорт не ходит, автозаправки не работают. Что же делать? Сидеть дома и смотреть телевизор или играть в компьютер? Электричества с утра нет. Поговорить с друзьями по телефону – зарядка села. Скучно! Как и зачем жить?! Каждый из нас должен выполнять какую-либо работу, чтобы обеспечить разные стороны существования всех членов общества.

Упражнение «Зачем мне работа?»

Педагог-психолог: Важность труда в обществе мы с вами доказали. Так пусть другие работают, а нам и так хорошо.

Может ли быть человек счастлив, если он не работает?

Педагог-психолог: Человека заставляют работать разные мотивы:

- получить материальный доход;
- заслужить уважение других;
- занять высокое положение в обществе;

- общаться с другими людьми и обмениваться опытом;
- получить удовлетворение от достигнутого результата работы;
- реализовать свои творческие способности и получить удовольствие от процесса работы;
- избежать осуждения других членов общества.

Работа делает человека счастливым, потому что формирует у него чувство самоуважения, помогает приносить пользу другим людям, помогает получить уважение других и реализовать свои мечты, дает выход творческому потенциалу.

Как правильно выбрать работу и быть счастливым?

Викторина «Пословицы о труде»

Педагог-психолог: Вся житейская многовековая мудрость заложена народами в пословицах. Кто больше вспомнит пословиц о труде? Каждый по очереди назовет пословицу, затем мы вместе постараемся объяснить ее смысл.

Примеры пословиц для викторины

- *Без хорошего труда нет плода.*
- *Трудовая копейка до веку живет.*
- *Трудовая денежка плотно лежит, чужая ребром торчит.*
- *Глаза страшатся, а руки делают.*
- *Плуг от работы блестит.*
- *Маленькое дело лучше большого безделья.*
- *Без труда и отдых не сладок.*
- *От труда здоровеют, а от лени болеют.*
- *Доход не бывает без хлопот.*
- *Без труда не вытащишь и рыбку из пруда.*
- *Не умел шить золотом, так бей молотом.*
- *Любовь к труду – у людей на виду.*
- *Терпенье и труд все перетрут.*
- *Кто не работает, тот не ест.*
- *Упорно трудиться – будет хлеб в закромах водиться.*
- *Дело мастера боится.*
- *Белые ручки чужие труды любят.*
- *Не ленись за плужком – будешь с пирожком.*
- *Не боги горшки обжигают.*
- *Всякий человек у дела познается.*
- *Кончил дело – гуляй смело.*
- *Там счастье не диво, где трудятся не лениво.*
- *Делу – время, потехе – час.*
- *Труд кормит, а лень портит.*

Педагог-психолог: Посмотрите, как много народных пословиц о труде. В них показаны принципы достойного труда. Давайте запишем их в наши «Книги выбора жизненного пути»:

- относитесь к труду добросовестно;
- будьте трудолюбивыми, не ленитесь;
- труд – основа счастья и уважения для человека;
- только честно заработанные деньги принесут пользу;
- не бойтесь работы;
- вы можете преодолеть любые трудности;
- только после труда отдых в радость;
- каждому человеку подходит свой труд.

Задайте подросткам вопрос.

Нужен ли человеку труд?

Заключительная часть

Домашнее задание

Педагог-психолог: Я попрошу вас дома поразмышлять над собой. Используйте для этого план. Вы можете отступать от плана и дополнять его. Сокращать план нельзя.

План для домашнего задания к третьему занятию

- 1 *Возраст*
- 2 *Хобби*
- 3 *Какое качество в человеке самое важное? Почему?*
- 4 *Что ты умеешь делать хорошо?*
- 5 *Чему ты хочешь научиться?*
- 6 *Какое качество ты считаешь своим главным достоинством?*
- 7 *Какими успехами ты можешь гордиться?*
- 8 *Кем ты хочешь стать в будущем и почему?*

Подведение итогов. Упражнение «Мой цвет». Прощание
Смотрите инструкцию в сценарии первого занятия.

Занятие 4. А это Я!

Цель: научить определять собственные жизненные ценности.

Задачи: познакомить с основными ценностями общества и способами достижения поставленных целей.

Вводная часть

Приветствие

Педагог-психолог: Друзья! Сегодня мы познакомимся друг с другом поближе, узнаем об интересах, мечтах и планах каждого на будущее.

Упражнение «Мой цвет»

Смотрите инструкцию в сценарии первого занятия.

Основная часть

Упражнение «Открытый микрофон»

Педагог-психолог: Каждый из нас выйдет к «микрофону» и расскажет о себе по плану.

Пригласите подростков по очереди рассказать о себе по плану, который вы дали для домашнего задания. Обсудите упражнение.

Трудно или легко было рассказывать о себе?

Легко ли определить свое предназначение в будущем, решить для себя, какую пользу вы можете приносить обществу?

Может ли человек легкомысленно относиться к своему жизненному выбору?

Педагог-психолог: Человек должен решить, кем он будет в будущем, чтобы стать полноправным членом общества и уважать себя. Это нелегкий выбор. Чтобы не ошибиться, прислушайтесь к себе, правильно оцените свои возможности и выберите работу по душе. На тренингах каждый из вас узнает себя лучше.

Упражнение «Волшебное зеркало»

Покажите подросткам зеркало.

Педагог-психолог: Я держу в руках волшебное зеркало. В нем отражаются события будущего, которые произойдут через 10–15 лет. Мы

будем передавать это зеркало друг другу. Каждого из вас я попрошу описать, кто отражается в его зеркале будущего. Все будут внимательно слушать выступающего и задавать ему вопросы.

Когда все подростки ответят, обсудите упражнение.

Каким способом вы планируете достичь поставленных целей?

Почему вы выбрали именно этот образ (будущую профессию)?

Вы рассчитываете только на свои силы?

Кто вам может помочь осуществить планы?

У вас есть все, что нужно для достижения результата или чего-то не хватает?

Педагог-психолог: Посмотрите, какими многоликими получились наши отражения в будущем. Большинство видит себя успешными строителями, механиками, швеями – достойными людьми, которые приносят пользу обществу. Многие хотят заниматься любимым делом и использовать творческий потенциал – сделать хобби работой. Кто-то хочет стать главой большой семьи, кто-то видит свое призвание в помощи близким. Все эти мечты – слагаемые счастливой жизни.

Упражнение «Самое главное»

Педагог-психолог: А давайте устроим фестиваль ценностей человека. Ценности – это то, что мы считаем самым главным в своей жизни. Я буду называть ценность, а вы будете голосовать. Затем мы подсчитаем количество «голосов» и выберем самую главную.

Список ценностей для фестиваля «Самое главное»

Личное здоровье Семья Труд Любовь Дружба
Деньги Безопасность Жилье Здоровье родителей
Увлечение (творчество, спорт) Уважение людей Дети

Обсудите упражнение.

Трудно было сделать выбор?

Педагог-психолог: Вам трудно было сделать выбор, потому что это наши главные ценности. Человек не может быть полноценно счастлив без труда, семьи, друзей, творчества, материального достатка. Мы не можем выбрать главную ценность единогласно, пусть каждый из вас сделает это в своей «Книге выбора жизненного пути».

Заключительная часть

Домашнее задание

Педагог-психолог: Я попрошу вас попробовать себя в роли журналистов. Вы научитесь собирать информацию по определенному вопросу. Попросите своих близких, родственников и знакомых рассказать, почему они выбрали свою профессию. Запишите их ответы. На следующей встрече мы устроим «совещание журналистов» и обсудим результаты.

Подведение итогов. Упражнение «Мой цвет». Прощание

Смотрите инструкцию в сценарии первого занятия.

Занятие 5. Наши помощники в будущей профессии

Цель: сформировать мотивацию на обдуманый профессиональный выбор.

Задачи: установить причины выбора профессии; познакомить с факторами успешного профессионального выбора.

Вводная часть

Приветствие

Педагог-психолог: Друзья! Давайте вспомним, зачем мы проводим занятия. Мы хотим узнать себя, свои возможности, особенности и стремления, чтобы правильно выбрать профессию. Предлагаю обсудить опыт наших близких.

Игра «Мой цвет»

Смотрите инструкцию в сценарии первого занятия.

Основная часть

Упражнение «Совещание журналистов»

Педагог-психолог: В конце прошлого занятия мы решили стать журналистами и собрать информацию о том, как выбрали профессию наши знакомые. Сдайте ваши журналистские отчеты. Давайте составим список причин и отметим, сколько человек указали каждую причину.

Запишите на доске причины и частоту встречаемости каждой из них. Обсудите результаты.

Какие причины лидируют?

Какие причины вам нравятся и вы поступили бы также? Почему?

Какие причины назвали люди, которые не любят свою работу?

Педагог-психолог: Люди ответили по-разному. Нам понравились, например, ответы: «С детства мечтал работать именно здесь», «Эта работа – семейная традиция», «Мне нравится помогать людям» и «Я люблю и умею делать эту работу». По другим причинам мы видим, что человек не обдумывал свой профессиональный путь: «Родители посоветовали, а я не очень хотел», «Пошел за компанию» или «Больше некуда было идти». Давайте учиться на чужих ошибках. Сегодня мы попробуем построить дом нашего будущего, а кирпичиками будут составляющие успешного выбора профессии.

Упражнение «Строим дом»

Раздайте подросткам карточки-кирпичики, на которых написаны слагаемые успешного выбора трудового пути.

Педагог-психолог: Каждому из вас я раздала по кирпичику. На каждом написано слагаемое успешного выбора трудового пути. Подумайте, нужен ли этот кирпичик в нашем доме. Давайте обсудим каждый кирпичик по схеме: «Этот кирпичик нам нужен потому что..., если его не будет, то...». У нас получился высокий дом. Каждый кирпичик нам пригодился, значит, эти качества нам необходимы для успешного профессионального выбора.

Заключительная часть

Домашнее задание

Раздайте подросткам «Дифференциально-диагностический опросник» Е.А. Климова.

Педагог-психолог: Представьте, что можете выбирать профессию только из двух возможностей. Вы получили анкеты. В них написаны 20 пар

утверждений. Самостоятельно выберите один из двух ответов, который больше вам подходит. Отметьте его «галочкой». Заполненные анкеты принести за один день до следующего занятия.

Подведение итогов. Упражнение «Мой цвет». Прощание
Смотрите инструкцию в сценарии первого занятия.

Занятие 6 «Плюсы» и «минусы» профессий

Цель: помочь определить личные приоритеты в профессиональном выборе.

Задачи: познакомить с «плюсами» и «минусами» рабочих профессий; научить анализировать профессиональную деятельность с учетом собственных предпочтений.

Вводная часть

Приветствие

Педагог-психолог: Друзья! Дома вы заполнили анкету и определили, что вам больше нравится. Кто-то любит выращивать растения, а кто-то – придумывать новые модели одежды.

Есть «плохие» и «хорошие» профессии?

Упражнение «Мой цвет»

Смотрите инструкцию в сценарии первого занятия.

Основная часть

Упражнение «Суд над профессией»

Педагог-психолог: Сейчас мы попробуем себя в роли судей и адвокатов. Разделитесь на две подгруппы. Кто кем хочет быть в нашей игре – судьей или адвокатом? Судьи обвиняют кого-либо: они будут называть неприятные стороны профессий. Адвокаты защищают «обвиняемого»: они будут называть приятные стороны профессии. Я буду называть профессию, а вы будете ее «судить».

Обсудите с подростками профессии дворника, каменщика, маляра, столяра, швеи, санитара, садовода, животновода. Запишите все плюсы и минусы, задайте подросткам вопросы.

Какие три плюса профессии вы считаете для себя главными?

Какими минусами профессии вы можете пренебречь?

Педагог-психолог: У каждой профессии можно найти «плюсы» и «минусы». Они имеют разное значение для каждого из нас.

Пример обсуждения профессии «Дворник»

Плюсы профессии «Дворник»

- *Профессия всегда востребована.*
- *Дворник работает на свежем воздухе.*
- *У дворника низкий уровень ответственности.*
- *Дворник трудится физически, ему не надо посещать тренажерный зал.*
- *У дворника небольшой набор производственного инвентаря.*
- *Дворник может получить служебное жилье.*
- *Дворник работает рано утром, а днем может работать где-то еще.*
- *Если дворник работает хорошо, его будут уважать жильцы и коллеги.*
- *Дворник может решить «коммунальные» вопросы, если воспользуется служебным положением.*
- *Дворник может завести новые знакомства.*
- *Дворник всегда в курсе всех событий «на объекте».*
- *Дворник может попробовать себя в качестве фитодизайнера.*

Минусы профессии «Дворник»

- *Труд дворника физически тяжелый.*
- *Дворник получает низкую зарплату.*
- *Дворнику приходится работать при любых погодных условиях.*
- *Дворник должен рано вставать.*

Упражнение «Мы не скажем, а покажем»

Педагог-психолог: Давайте вспомним детскую игру. Разделитесь на две подгруппы. Каждая подгруппа по очереди будет показывать маленькую сценку о какой-либо профессии. Задача другой подгруппы – назвать эту профессию.

По каким признакам вам удавалось узнать представителей профессий?

Педагог-психолог: У каждой профессии есть «свое лицо». Чем уважительнее мы относимся к своей работе, тем привлекательнее она становится для других людей. Мы не можем заставить себя уважать что-то, поэтому выбирайте профессию «по душе». Ищите ту сферу, в которой хотите работать.

Заключительная часть

Домашнее задание

Педагог-психолог: Предлагаю попробовать себя в качестве ученых и рассмотреть профессии под микроскопом. Определите для себя пять предпочтительных профессий. Запишите их «плюсы» и «минусы». Среди «плюсов» отметьте три главных. Результаты своих размышлений принесите на следующую встречу.

В домашнем задании вы выясните приоритетные профессии для каждого подростка, поймете мотивы выбора. Запланируйте индивидуальные беседы с подростками, у которых выявили проблемы. При необходимости пригласите на консультацию родителей.

Подведение итогов. Упражнение «Мой цвет». Прощание

Смотрите инструкцию в сценарии первого занятия.

Занятие 7. Мои возможности

Цель: развить самопознание и научить объективно оценивать свои возможности.

Задачи: сформировать адекватную самооценку; научить искать информацию о начальном профессиональном образовании для людей с ОВЗ.

Вводная часть

Приветствие

Педагог-психолог: Друзья! На занятиях мы учимся размышлять над собой и анализировать свой внутренний мир, свои желания в выборе профессии. Мы обдумываем «за» и «против» предпочитаемых профессий. Чтобы стать успешным представителем профессии, вы должны обладать определенными знаниями и умениями.

Упражнение «Мой цвет»

Смотрите инструкцию в сценарии первого занятия.

Упражнение «Весы»

Педагог-психолог: В школе вы изучаете основные предметы, которые нужны каждому. В программе нашей школы нет, например, физики, химии или иностранного языка, которые нужны для поступления в некоторые колледжи, училища, техникумы и институты. У вас есть друзья, которые учатся не в нашей школе? Поднимите руки те, кто общается с ребятами из других школ.

Давайте представим весы. На одну чашу мы положим то хорошее, что есть в нашей школе, а на другую – то, чего у нас нет.

Запишите плюсы и минусы на доске.

Педагог-психолог: Даже в нашей школе бывает тяжело учиться. Основное ваше преимущество в том, что вы освоите некоторые рабочие профессии еще в школе. Например, вы можете получить профессию рабочего по обслуживанию и техническому ремонту здания или швеи. Свое образование вы можете продолжить в профтехучилищах.

Пример «плюсов» и «минусов» обучения в коррекционной школе

Плюсы:

- В классе учится мало человек и учителя уделяют внимание каждому.
- Учитель использует индивидуальный подход к каждому ученику.
- Щадящая программа: школьники изучают небольшое количество предметов.
- Ученики тратят мало времени на домашние задания.
- Школьники не сдают серьезные экзамены – ГИА и ЕГЭ.
- Учителя отводят много времени на трудовую подготовку.

Минусы:

- Ученики ограничены в получении дальнейшего образования и выборе профессии.

Упражнение «Я познаю себя»

Педагог-психолог: Кроме специального образования, на выбор профессии влияют способности и умения человека. Откройте «Книги выбора жизненного пути». Разделите страницу на три столбика. В первом напишите

пять способностей, которые у вас развиты. Укажите то, что вы умеете делать хорошо. Во втором столбике напишите пять наименее развитых способностей. Вспомните, что вы не умеете делать. В третий столбик впишите пять способностей, которые вы хотите развить. Подумайте, чему вы хотите научиться.

В какой столбик легче было заносить информацию?

Ваша будущая профессия связана с тем, что вы уже умеете делать, или с тем, чему хотите научиться?

Может ли человек выбирать профессию, которая связана с тем, что он не умеет делать?

Педагог-психолог: Чтобы успешно выбрать профессию, правильно оцените свои возможности и способности. Не страшно, если сейчас вы чего-то не умеете, но хотите научиться. У вас есть время для учебы.

Игра «Квест»

Педагог-психолог: Представьте, что вы сегодня получили аттестаты. У вас всего один день для принятия решения: куда дальше пойти учиться. За 15 минут попробуйте собрать информацию о том, куда вы можете пойти учиться или работать. Можете пользоваться любыми способами.

Подростки выполняют задание.

Педагог-психолог: Вы раздобыли информацию. Для этого вы подошли к классному руководителю, позвонили родителям, зашли на сайт школы. Молодцы, с заданием справились. Полученные знания обязательно пригодятся, когда вы будете выбирать образование и профессию.

Заключительная часть

Домашнее задание

Раздайте подросткам анкеты для домашнего задания.

Педагог-психолог: Дома заполните небольшую анкету. Подумайте о профессиях ваших родителей, о вашем будущем, и о прошлом.

Подведение итогов. Упражнение «Мой цвет». Прощание
Смотрите инструкцию в сценарии первого занятия.

Занятие 8. Шаги профессионального выбора

Цель: выработать алгоритм индивидуального профессионального выбора.

Задачи: научить планировать действия для обдуманного выбора профессии, повысить мотивацию к самоанализу.

Вводная часть

Приветствие

Педагог-психолог: Друзья! Я предлагаю вам составить «компьютерную программу» – пошаговую инструкцию-подсказку. В ней мы укажем, что нужно делать, чтобы выбрать подходящую вам профессию.

Упражнение «Мой цвет»

Смотрите инструкцию в сценарии первого занятия.

Основная часть

Упражнение «Компьютерная программа»

Педагог-психолог: Сейчас мы вместе составим план действий, с помощью которого каждый человек сможет выбрать трудовой путь. Мы будем как программисты составлять «компьютерную игру», где главные герои – мы сами, а главный приз – профессиональный успех и шанс стать по-настоящему счастливым.

Составьте схему вместе с подростками, запишите ее на доске. Раздайте подросткам алгоритмы.

Педагог-психолог: Мы составили план действий при выборе профессии. Кто хочет, составьте для себя план вместе с родителями.

Чтобы выбрать профессию, предложите подросткам двигаться по схеме и отвечать на вопросы.

Какие сферы профессиональной деятельности вам нравятся? Какие не нравятся?

Есть ли у вас ограничения по здоровью в выборе профессий, которые нравятся?

К каким профессиям у вас нет ограничений?

*Какие профессии вам не очень нравятся, но и не чужды?
Какие профессии из вашего списка востребованы, социально значимы?
По каким профессиям из вашего списка вы можете получить начальное профессиональное образование?*

Если в вашем городе нельзя получить начальное профессиональное образование по выбранным специальностям, где вы можете учиться, кто и как поможет в этом?

Заключительная часть

Домашнее задание

Педагог-психолог: Наше следующее занятие последнее. Я попрошу подготовить небольшое сообщение на тему «Без этой профессии людям не прожить». Придумайте рассказ о своей будущей профессии или любой другой. Например, попросите родителей помочь вам подготовить презентацию с фотографиями и рисунками из интернета или нарисовать рисунок. Полет фантазии не ограничен. Желаю удачи!

Уточните, о какой профессии будет рассказывать каждый участник.

Подведение итогов. Упражнение «Мой цвет». Прощание
Смотрите инструкцию в сценарии первого занятия.

Занятие 9. Ярмарка профессий

Цель: подвести итог программы.

Задачи: повысить мотивацию на самопознание и осознанный выбор профессии; научить использовать индивидуальный подход к профессиональному выбору.

Примечание. *Перед занятием поработайте индивидуально с каждым ребенком и помогите подготовить выступление. Можете пригласить на занятие учителей, родителей и ребят из других классов.*

Вводная часть

Приветствие

Педагог-психолог: Друзья! Сегодня наше последнее занятие. Я знаю, что каждый из вас подготовил выступление про одну из профессий.

Игра «Мой цвет»

Смотрите инструкцию в сценарии первого занятия.

Основная часть

Упражнение «Без моей профессии людям не прожить!»

Педагог-психолог: Сейчас каждый по очереди поделится своими размышлениями о профессии, которая ему нравится. Остальных я попрошу поддержать говорящего: не шуметь, не задавать вопросов по ходу выступления. Спросить его вы можете по окончании доклада.

В конце каждого выступления задайте вопросы аудитории.
Поднимите руки те, кому тоже нравится эта профессия.
Кто прямо сейчас готов ее выбрать?

Педагог-психолог: Спасибо Васе за то, что он так интересно рассказал о профессии дворника!

Каждый из вас сегодня рассказал об одной из своих любимых профессий. Как здорово, что все они являются рабочими!

Заключительная часть

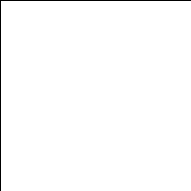
Подведение итогов

Педагог-психолог: Сегодня мы заканчиваем наши занятия. Я вас поздравляю с тем, что вы многому научились. А чему каждый из вас научился? Давайте попробуем вместе ответить на этот вопрос.

Примерный список ответов подростков

Мы научились:

- размышлять о себе,*
- планировать свои действия,*
- ценить труд,*
- анализировать профессии,*
- ценить важность общения,*
- правильно общаться с людьми,*
- расставлять жизненные приоритеты,*

- 
- *рассказывать о себе,*
 - *выбирать профессии по плану.*

Можете попросить подростков оценить занятия письменно. Раздайте бланки для оценки занятия.

Педагог-психолог: Сейчас я раздам листы, на которых написаны начала фразы. Я попрошу вас продолжить фразы так, как вы считаете нужным. Можете не подписывать листы.

Сейчас попросим выступить наших родителей и учителей.

Упражнение «Мой цвет»

Смотрите инструкцию в сценарии первого занятия.

Прощание

Педагог-психолог: Я попрошу каждого из вас сказать, что ему сегодня больше всего понравилось на занятии. Вы бы посоветовали своим друзьям тоже придти на занятия?

На занятиях мы не ставили целью выбрать профессию. Мы узнали, как правильно делать выбор, научились думать о себе, размышлять о своих интересах. Я вам искренне желаю успеха в вашей дальнейшей «человеческой» и трудовой жизни.