

# Тематическое профориентационное занятие

## «Познаю себя»

### Введение

### Подготовка к занятию

*Уважаемые педагоги! Распечатайте памятку к диагностике «Мои ориентиры».*

**Для участников проекта «Билет в будущее»:**

*Подготовьте логины и пароли для входа в личный кабинет на платформе «Билет в будущее» (если ранее не раздавали) для участников проекта и памятки для прохождения диагностики «Мои интересы», чтобы раздать их обучающимся.*

*На занятии вам потребуются:*

*проектор для демонстрации слайдов презентации;*

*тетради по профориентации и/или распечатанные раздаточные материалы, или подготовленные листы для записей;*

**для участников проекта «Билет в будущее» логины и пароли для входа в личный кабинет, памятки по прохождению диагностики. Для остальных — памятки.**

### Вступительное слово педагога

**Слово педагога:** Здравствуйте, друзья! Сегодня наше занятие будет посвящено вашему умению и готовности совершать выбор, у нас будут задания и упражнения, а нужно это для того, чтобы вы научились осознанно выбирать свою профессиональную и жизненную траекторию (**слайд 1**). А поскольку у нас занятия про выбор профессионального пути, то мы, конечно, затронем тему осознанного выбора профессии и профессионального образования.

### Про выбор

*Если у обучающихся есть профориентационные тетради, то все задания рекомендуется выполнять в них или вклеивать туда распечатанные и заполненные материалы.*

**Слово педагога:** Каждый день мы делаем много маленьких и больших выборов: например, вы выбираете, как провести время, когда вы выйдете из стен школы. А в школе вы расставляете приоритеты: на одни учебные предметы нужно направить больше сил, а на какие-то меньше. А ведь от этого, возможно, будет зависеть в какой, вуз и на какое направление подготовки вы поступите, а следовательно, и ваша будущая профессиональная жизнь **(слайд 2)**. Так?

*Ответы обучающихся.*

**Слово педагога:** Вы выбираете, с кем и о чём говорить, как и что ответить учителю, как провести время на перемене. Множество этих выборов в конечном счёте и приведут вас к цели и будут составлять вашу жизнь. Некоторые выборы мы совершаем, даже не задумываясь. Что вы сегодня выбрали и на что ориентировались, принимая решение?

*Обучающиеся поднимают руки и отвечают. Примерные варианты ответов: что съесть на завтрак, какой дорогой пойти в школу и т. д.*

**Слово педагога:** Принимать такие решения относительно просто. Согласны? А какие выборы совершать сложнее?

*Обучающиеся называют: выбрать, куда поехать на каникулы, выбрать профессию, образование, секцию, и т. д.*

**Слово педагога:** А почему эти выборы сделать сложнее?

*Обучающиеся отвечают. Возможные ответы: нужно собрать много информации, а её не хватает; страшно ошибиться и принять решение, от которого потом разочаруешься; непонятно, на что опираться, как вообще выбирать.*

## **Упражнение «Выбор»**

**Слово педагога:** Давайте представим, что перед нами одиннадцатиклассник Женя. Давайте ему подскажем, какие действия нужно совершить, чтобы осознанно выбрать вуз **(слайд 3)**?

*Обучающиеся записывают в тетрадях, как они думают, что нужно сделать. Варианты ответов: изучить профессии, понимать свои интересы, спросить у близких, у учителей, пойти по стопам родителей, отложить выбор (ещё рано) и т. д.*

*Педагог предлагает озвучить варианты написанного.*

**Слово педагога:** А сейчас внимание на экран.

## **Видеоролик «Про выбор»**

## Обсуждение ролика

**Слово педагога:** Давайте теперь попробуем все ваши варианты разделить на группы. Что нужно, чтобы выбрать вуз?

Во-первых, понять, что нужно именно вам, что интересно, и оценить свои возможности поступления. Это то, что относится лично к вам.

Во-вторых, выяснить, какие вузы и факультеты есть, какие там условия поступления и т. д. Это что-то внешнее по отношению к вам.

В-третьих, подобрать конкретные варианты вузов и изучить их подробнее, съездить на дни открытых дверей, послушать открытые лекции — иными словами «опробовать» варианты.

## Видеоролик про готовность к выбору

### Готовность к выбору профессии. Элементы

**Слово педагога:** Из каких составляющих она может состоять? Попробуйте ответить по аналогии с предыдущим заданием.

*Ответы обучающихся.*

**Слова педагога:** Рассмотрим пять важных составляющих, которые после занятия вы сможете оценить с помощью тестирования (слайд 4).

Самооценка возможностей.

Хорошо ли вы себя знаете, верите ли вы в себя и свои силы или сомневаетесь. Здесь не про то, справитесь ли вы на самом деле, а про то, насколько вы в этом уверены.

Самостоятельность.

Это не столько независимость, сколько ответственность и понимание последствий своих решений, умение взвесить все «за» и «против» и принять решение.

Определённость выбора.

То, насколько вы хорошо знаете траекторию, по которой будете двигаться после окончания школы.

Знание профессий.

Насколько хорошо вы разбираетесь в разных профессиях.

Отсутствие заблуждений. Знаете о типичных заблуждениях при выборе профессии и образования и не подвержены им.

Давайте немного попрактикуемся. Как вы думаете, если школьник не может сам выбрать вуз или колледж, если это за него это делают родители, то в какой шкале готовности у него мало баллов?

*Обучающиеся отвечают. Ответ: самостоятельность.*

**Слово педагога:** А если он плохо разбирается в профессиях, то по какой шкале у него низкий результат?

*Обучающиеся отвечают. Ответ: знание профессий.*

**Слово педагога:** А если сомневается в себе, боится делать выбор?

*Обучающиеся отвечают. Ответ: самооценка возможностей.*

**Слово педагога:** Спасибо, молодцы! Задумайтесь о каждом компоненте и поставьте мысленно балл от 1 до 10. Зафиксируйте при желании. Теперь подумайте, а сколько баллов вам бы поставил кто-то из родителей? Есть ли разница? Если да, то почему она возникает? Обратите внимание на высокие (8, 9, 10) и низкие (1, 2, 3) баллы. Пройдите профориентационную диагностику и ознакомьтесь с результатом, сопоставьте данные. Внимательно изучите рекомендации, особенно если у вас крайние значения.

## Упражнение «Ценностные ориентиры»

**Слово педагога:** А что ещё важно учитывать при выборе своей профессии, как вы думаете? Этого мы пока не касались, но, возможно, это самое главное, что определяет наш выбор.

*Педагог делает небольшую паузу и даёт обучающимся немного подумать. Может быть, кто-то назовёт ценности. Если нет, то педагог называет сам.*

**Слово педагога:** Ценностные ориентиры — это ответ на вопросы: «Ради чего я что-то делаю или не делаю?», «Что для меня ценно, важно, особо значимо, что направляет меня по жизни и помогает мне принимать решения?». Это ценности и принципы, они могут быть очень разные. Давайте попробуем ответить, например, на вопрос о том, ради чего вы учитесь. Не почему, а именно ради чего.

*Обучающиеся отвечают, приводят примеры. Варианты ответов: чтобы получить хорошее образование, чтобы выбрать интересную профессию, чтобы быть разносторонним и умным, чтобы не забрали в армию, чтобы родители были довольны и т. д.*

**Слово педагога:** Вы назвали много разных ценностей, и все они важны. Но одна из ключевых ценностей в рамках выбора профессии — отношение к труду.

Отношение к труду (*слайд 5*) показывает, насколько вы готовы трудиться, упорно преодолевая трудности, насколько готовы прикладывать усилия для достижения поставленных целей или же склонны идти по пути наименьшего сопротивления, например делать то, что и так легко получается, и профессию выбирать такую, где не нужно будет «сильно напрягаться».

Как эта ценность может повлиять на выбор профессии? Какие есть плюсы и риски у каждого полюса ценности?

Давайте разделимся на четыре команды.

Команда 1, напишите в тетрадях, какие **плюсы** вы видите в полюсе «Ценность потребления».

Команда 2, напишите, какие **плюсы** вы видите в полюсе «Ценность труда».

Команда 3, напишите в тетрадях, какие **риски** вы видите в полюсе «Ценность потребления»

Команда 4, напишите, какие **риски** вы видите в полюсе «Ценность труда».

*Обучающиеся пишут, потом озвучивают получившиеся варианты.*

*Подсказка для педагога, возможные ответы обучающихся:*

#### Ценность потребления

##### **Плюсы:**

*Комфортная работа, не предполагающая высокое напряжение.*

*Меньше рисков выгореть, комфортнее баланс между жизнью и работой.*

##### **Риски:**

*Избегая напряжения, скорее всего, не получится достичь каких-то выдающихся результатов.*

*При избегании напряжения есть риск не реализовать весь свой потенциал.*

#### Ценность труда

##### **Плюсы:**

*Готовность напрягаться ради поставленных целей, скорее всего, позволит достичь выдающихся результатов.*

*Возможность максимально полно реализовать потенциал, сделать много полезного для себя и для общества.*

##### **Риски:**

*Взять на себя слишком много, перегрузить себя, выгореть, слишком много требовать от других и испортить отношения, быть постоянно недовольным собой, прокрастинировать вместо выполнения задач и так ничего и не сделать.*

**Слово педагога:** Вывод: у каждого из нас могут быть разные ценности, и, выбирая профессию, важно понимать, какие они у вас. Так как же может повлиять ценность на выбор профессии?

*Обучающиеся отвечают. Возможные ответы: при высокой ценности потребления постараться выбрать самый лёгкий вариант, желательно, чтобы вообще не работать и не учиться, а просто получать доход; при высокой ценности труда выбрать очень амбициозную задачу (поступление в престижный вуз), не справиться с ней и остаться и без профессии, и без интересной работы.*

**Слова педагога:** Вероятно, крайние, радикальные мнения и несут в себе самые существенные риски. И здесь важен баланс — хорошо потрудиться и качественно отдохнуть. На другие ценностные ориентиры, важные для выбора профессионального пути, вы сможете посмотреть

в результатах диагностики, которую можно пройти прямо сегодня — и я всем рекомендую это сделать.

## Заключение

### Подведение итогов и рефлексия

**Слово педагога:** Итак, как можно понять, что вы готовы к выбору профессии?

*Обучающиеся называют свои идеи.*

**Слово педагога:** Вы сегодня попробовали оценить себя по важным для выбора профессии критериям, но теперь проверьте эти оценки. Для этого и разработана диагностика, которая поможет вам оценить свою готовность **(слайд 6)**. Сравните потом результаты. Если будете не согласны, то обоснуйте почему. Обсудите результаты с родителями или другими значимыми для вас взрослыми.

Примерно вот так будет выглядеть результат, который вы получите после диагностики. После этого вы сможете целенаправленно заняться развитием необходимых Вам составляющих для осознанного и уверенного выбора профессии. Найдите удобный момент, когда вас никто не отвлекает, уделите это время именно себе, вам потребуется около 20-30 минут. Постарайтесь пройти диагностику вдумчиво и внимательно — тогда вы сможете узнать о том, насколько вы готовы к выбору профессии и как можно себе в этом помочь **(слайд 7)**.

В диагностике есть разные вопросы: есть те, где нужно только согласиться с утверждением, и есть немного вопросов на время. Но не стоит пугаться: диагностика направлена не на оценку вашей успеваемости, а на то, чтобы вы могли лучше понять себя. В результатах вы увидите развёрнутые рекомендации, составленные персонально для вас.

Наше занятие на сегодня окончено. Запишите себе напоминание - пройти диагностику «Мои ориентиры». До встречи **(слайд 8)**!

*Последний слайд оставить до конца занятия.*