

Губанова Світлана Михайлівна,
практичний психолог вищої категорії
Одеського ліцею № 73
м.Одеса, Україна

ТЮТОРСЬКИЙ СУПРОВІД ПРОФЕСІЙНОЇ ОРІЄНТАЦІЇ СТАРШОКЛАСНИКІВ «КРОКУЄМО РАЗОМ ДО СВІДОМОГО ВИБОРУ МАЙБУТНЬОЇ ПРОФЕСІЇ»

***Анотація.** Тьюторський супровід професійної орієнтації старшокласників «Крокуємо разом до свідомого вибору майбутньої професії» – це програма тренінгових занять для учнів 10-12 класів.*

В умовах зростаючих викликів, пов'язаних із реальністю, яка швидко змінюється, освіта, як ніколи, повинна підготувати молодь до діяльності, яка вимагає креативного мислення та адаптації до несподіваних змін, сформувати навички самостійного вибору професії. З цієї причини роль професійної орієнтації як складника освітнього процесу для учнів стає дуже важливою.

Збірник містить добірку тренінгових занять з профорієнтації, які спрямовані на формування в старшокласників усвідомленого ставлення до вибору професії та розвиток навичок самопізнання, критичного мислення та планування кар'єрного шляху.

Заняття складаються з найкращих та «робочих» інтерактивних вправ, ігор, обговорень та самостійної роботи, що сприяє активному залученню учасників та створює комфортне навчальне середовище. У межах цієї програми зібрано комплексну інформацію про всі ключові аспекти профорієнтаційної роботи, що робить її зручною в використанні. Програма легко адаптується до умов навчального закладу, може бути використана як у межах факультативів, гуртка, так і під час позакласної роботи, що дозволяє максимально ефективно організувати профорієнтаційну діяльність.

Основні уваги програми зосереджені на питаннях набуття необхідних життєвих компетенцій відповідно до концепції «Нової української школи».

Збірник стане у пригоді педагогам, психологам, класним керівникам, а також всім хто займається профорієнтаційною роботою з учнівською молоддю.

***Ключові слова:** тьюторський супровід, професійна орієнтація, старшокласники, свідомий вибір професії, тренінгові заняття, самопізнання, кар'єрне планування, життєві компетенції, Нова українська школа, адаптивність, критичне мислення.*

У сучасних умовах стрімкого розвитку суспільства, технологій питання професійного самовизначення молоді набуває особливої актуальності. Реформування української освіти на концептуальних принципах Нової української школи висуває нові вимоги до професійної орієнтації учнів.

Актуальність проблеми професійного самовизначення старшокласників полягає в тому, що випадковий вибір професії призводить до купи негативних наслідків, це і – незадоволеність собою, низька продуктивність праці, пригнічений стан людини, витрати на перекваліфікацію тощо. Тому допомогти учневі у ситуації професійного самовизначення в умовах сучасної соціальної невизначеності покликаний тьюторський супровід, який сприятиме підвищенню рівня сформованості професійного самовизначення підлітків.

Профорієнтація містить технологію розвитку в людини позитивного ставлення до праці, допомагає їй обрати свою майбутню професію з урахуванням усіх її здібностей, потреб і бажань (Бусел, 2005).

Підходів до профорієнтації, як допомоги дитині у виборі професії, сьогодні є безліч, однак у зв'язку із змінами у світі інформації, багато і невизначеності у цьому питанні. Ясно, що вибір «раз і назавжди» більше не актуальний, тому що з'явилося багато професій, представники яких працюють на стику різних галузей знань, що перехід із однієї сфери до іншої стає типовим. Також застарілими є стереотипні настанови, що де які сфери праці вважаються «чоловічими» або «жіночими». Головний недолік профорієнтаційних підходів – неврахування інтересів людини, відірваність від її справжніх потреб і проблем, зосередженість не на особистості і не на явищах психологічної реальності, а на заходах, які здійснювались за неефективними схемами. Це і є однією з причин недостатнього опрацювання в теорії профорієнтації проблеми суб'єктної сторони професійного самовизначення особистості (Баріхашвілі та ін., 2006).

Діти народжені в суспільстві, насиченому інформацією та технологіями, сучасні підлітки інакше сприймають світ, тому, процеси, що відбуваються в сьогоденні, вимагають впровадження нових методів у професійній орієнтації. Традиційна освітня система не витримує конкуренції з віртуальним світом, а традиційні засоби мотивації та зацікавлення перестають працювати. Учнівство хоче вчитися, але інакше, бо світ і субкультура зазнають кардинальних змін.

Зміст освіти відповідно до вимог нових державних стандартів також передбачає конкретні завдання щодо професійної орієнтації здобувачів освіти. Так, у Державному стандарті початкової освіти та Державному стандарті базової середньої освіти сформульовано завдання щодо формування ключових компетентностей, серед яких інноваційна компетентність, навчання протягом життя та підприємливість і фінансова грамотність. Ці компетентності передбачають «формування знань, умінь, ставлень, що є основою компетентнісного підходу, забезпечують подальшу здатність успішно навчатися, провадити професійну діяльність, відчувати себе частиною спільноти і брати участь у справах громади» (Державний стандарт базової середньої освіти, 2020), а також здатність «керування власним життям і кар'єрою» (Державний стандарт початкової освіти, 2018).

Для надання допомоги учням у виборі професії, що найбільш відповідає їх індивідуальним особливостям, нахилам та здібностям призначена профорієнтаційна робота психолога та вчителів. З даного питання існує багато наукових робіт таких авторів як Федоришин Б.О., Климов С.О., Бондарчук О.І., Янцур В.О., Шинкарева О.Ю., Вірна Ж.П., Орлова Т.В., Зуєв І., Пряжніков Н., Шатенко О.С., Овчарова Р.В. та інші, але не зважаючи на це на сьогоднішній день існує проблема професійної орієнтації учнів загальноосвітніх шкіл.

Аналіз практики загальноосвітніх шкіл показує, що старшокласники відчувають значні труднощі при виборі майбутньої професії внаслідок незнання технологій професійного самовизначення, невміння проектувати свій життєвий і професійний шлях в сучасних ринкових умовах (Всеукраїнський проєкт «Обери професію своєї мрії», б. д.).

Отже, проблема вибору професії завжди була актуальною і тим більше, залишається такою в сучасних умовах. З причини незнання правил вибору професії, ситуації на ринку праці, відсутності практичного досвіду професійної діяльності молоді люди обирають професію, яка не відповідає їх інтересам, нахилам та вподобанням. Особливо значущою є проблема набуття учнями адекватних знань про світ професій, власні можливості оволодіння нею. У сучасному розумінні система роботи закладу освіти з профорієнтації повинна відповідати сучасним вимогам педагогічної науки, соціально-економічним викликам суспільства, запитам ринку праці в країні та регіоні, та бути не тільки технічно забезпеченою, а й мати постійний тьюторський супровід.

Новизна роботи полягає у визначенні необхідності застосування тьюторського супроводу учнів з метою підвищення рівня сформованості професійного самовизначення підлітків. Профорієнтація у школі повинна здійснюватися на постійній основі, як основна дисципліна.

Практична значущість полягає у розробці та впровадженні програми тьюторського супроводу із ефективного підвищення рівня сформованості професійного самовизначення у підлітків в умовах соціальної невизначеності, тому що професійне самовизначення – це перманентний процес професійного вибору.

Тьюторський супровід професійного самовизначення – це сукупність дій, що формують в старшокласників не тільки уміння розуміти свої потреби та нахили, підвищують рівень поінформованості підлітків, розширюючи знання про світ професії, а і готують до життя в складному світі людських стосунків: вміння розуміти себе, запобігати емоційному вигоранню, комунікувати з іншими, не порушуючи своїх та їхніх кордонів.

Тому головною метою запропонованої тренінгової програми є допомога учням зорієнтуватися у світі сучасних професій, здійснити професійне самовизначення з урахуванням індивідуально-особистісних властивостей.

В програмі тренінгу використовуються вправи, ігри профорієнтаційного змісту, які дають можливість створити позитивне середовище, в якому учні можуть навчатися новим способам дій і поведінковим реакціям, а також експериментувати з новими стратегіями у вирішенні проблем, усвідомлено підходити до вибору майбутньої професійної діяльності.

Методичні рекомендації щодо тьюторського супроводу професійної орієнтації старшокласників «Крокуємо разом до свідомого вибору майбутньої професії»

Сродна праця – це найсолідша в світі річ (Г.С. Сковорода)

«Коли людина не знає, до якої пристані вона тримає шлях, для неї жоден вітер не буде попутним» (Сенека)

Мета програми:

- поширити знання учнів про світ професій та їх особливості;
- сприяти загальній готовності старшокласників до професійного самовизначення;
- виявлення професійних інтересів, схильностей учнів;
- усвідомлення учнями відмінності між бажаннями й можливостями людини та врахування вимог соціального середовища;
- формувати особистісні якості для успішної орієнтації та адаптації на сучасному ринку праці;
- сприяти згуртованості учнівських колективів, уміння працювати в команді, пізнавальну активність, соціально-комунікативні якості, уміння колективно розв'язувати спільні завдання.

Завдання:

- активізація пізнавально-пошукової профорієнтаційної діяльності учнів, знання певних професій, їх змісту, вимог, перспектив їх розвитку, шляхів здобуття професійної кваліфікації;
- допомога в оволодінні способами оцінювання власних індивідуально- психологічних особливостей, здібностей, інтересів, можливостей;
- формування позитивного ставлення до праці;
- забезпечення підтримки і організація рефлексії профорієнтаційної діяльності учнів;
- допомога учням у конкретному професійному виборі.

Методи: Інформаційні повідомлення, профорієнтаційні ігри, розігрування ситуацій, діагностичні, арт- терапевтичні та метафоричні.

Організація занять:

- тривалість заняття – 45-60 хвилин;
- форма проведення – групова (до 30 уч.);
- загальна кількість занять – 20;
- заняття проводяться щотижня.

Очікувальні результати: розширення знань о різних професіях, активізація інтересу учнів до самостійного вибору майбутньої професії на основі співвідношення індивідуальних, особливостей, здібностей та вимог до сучасного ринку праці; усвідомлений вибір технології і розробка алгоритму професійного самовизначення; обґрунтований вибір майбутньої професії;

Структура програми складається з чотирьох розділів, які розкривають відому формулу успішного вибору професії (Ігнатович та ін., 2021):

1. «Я та світ професій» – розширення уявлень про світ професій та їх особливостей – «Хочу»;
2. «Самопізнання» – аналіз власних індивідуально- психологічних особливостей, здібностей, інтересів, можливостей – «Можу»;
3. «Я у світі професій» – вивчення потреб ринку праці – «Треба»;
4. «Планування» – розвиток навичок планування своїх дій, вміння строїти плани та приймати рішення.

Розділ I «Я та світ професій» або «Хочу» складається з 5 занять. Велика проблема підлітків – це вузький кругозір професій. У середньому підлітки знають близько 20 професій, причому це професії батьків та близького оточення, професії пов'язані з шкільними професіями та професії, які у всіх «на слуху». Підліткам здається що обрати професію нема з чого, тому інтерес до цієї теми «помирає. Тому, одно з відкриттів, яке роблять учні протягом занять – «виявляється професій дуже багато!». Тому перша мета – це познайомитись зі світом ПРОФЕСІЙ, з їх особливостями та різноманітністю. Метою першого розділу є допомога учасникам на практиці зрозуміти особливості усвідомленого вибору професії, показати наслідки випадкового вибору та дати зрозуміти необхідність активних дій щодо вибору професії.

Розділ II «Самопізнання» або «Можу» складається з 6 занять. Розбираємось як риси характеру та особистісні якості впливають на розвиток професії. Чому в одних професіях вони можуть допомагати

в досягненні успіху та самореалізації, а в інших – навпаки будуть заважати. Також, у другому розділі діти узнають про навички «Soft Skills», тобто персональні якості, які потрібно розвивати, щоб стати конкурентоспроможним на ринку праці (Саввіч, 2024). Професія та особистість це не паралельні реальності, професія має бути продовженням людини. Тому вивчаємо свій характер, особливості та нахили, розвиваємо здатність до самоаналізу і рефлексії.

Розділ III «Я у світі професій» або «Треба» складається з 4 занять, на яких учні знайомляться з реаліями ринку праці. Дізнаємося про вимоги роботодавців, актуальними професіями, змодельовано професії майбутнього, дізнаємося про умови, характеристику трудової діяльності, про переваги та недоліки професій, а також дізнаємося де шукати інформацію щодо реалій ринку праці, професій та навчальних закладів.

Розділ IV «Планування» складається з 5 занять. Планування та постановка мети – це потужний інструмент для досягнення успіху у всіх сферах життя. Тому метою розділу є навчити учасників правильно будувати особисті професійні плани, виявляти «хронофаги» та ефективно розподіляти свій час та ресурси. Учні дізнаються про алгоритм прийняття рішень при виборі професії за допомогою «Дорожньої карти», та як перетворювати мрії на мету.

Змістове наповнення кожного розділу враховує психологічні особливості підлітків, а також розвиває комплекс особистих якостей, які включають у себе комунікаційні здібності, лідерські якості, творчість, критичне мислення, спроможність до співпраці та розв'язання проблем. Ці навички стають із кожним роком важливішими для успішної орієнтації та адаптації на сучасному ринку праці. Заняття переважно складаються з профорієнтаційних ігор, які допомагають сформувати бачення майбутньої професії. Перевагами профорієнтаційних ігор є те, що учасник отримує можливість спробувати себе в різних професійних напрямках і отримує реальний досвід, який він може обговорити з друзями, батьками. Важливою умовою ефективного реалізації програмового змісту занять є створення безцінного середовища, добровільної участі в іграх і виконанні вправ.

Рекомендована програма проведення тренінгових занять для учнів 10–12 класів

РОЗДІЛ I «Я ТА СВІТ ПРОФЕСІЙ» або «ХОЧУ»

Знайомство з метою курсу.

Сьогодні ми починаємо подорож у світ професій. Наші уроки проходитимуть у форматі тренінгових занять, де ми будемо разом визначати та аналізувати

свої здібності, вміння, можливості та цілі, занурюватися у світ професій, щоб сформувати ваше бачення майбутньої професії. А також дізнаємося про потреби на ринку праці, щоб вибір майбутньої професії був виваженим, свідомим та враховував ваші вміння, навички, здібності та бажання.

Отже, для того, щоб здійснити професійне самовизначення, щоб ваш вибір майбутньої професії був правильним, потрібно враховувати формулу успішного вибору професій «Хочу!Можу! Треба!»

Сфера «Хочу» – це те, що подобається. Які заняття, професії, діяльності для вас привабливі.

Сфера «Можу» – це ваші здібності, особливості характеру, темпераменту, те, що у вас гарно виходить.



Сфера «Треба» – це попит на ринку праці, інформація про перспективи для обраної професії.

Оптимальний варіант – це взаємний перетин усіх трьох сфер: «Хочу», «Можу» і «Треба».

У першому розділі нашого курсу ми з вами будемо розширювати наші знання про особливості різноманітних професій, та співвідносити з вашими інтересами та уподобаннями, розкривати та розширювати сферу «Хочу».

Кожна окремо взята професія – це цілий світ, цікавий і незвичайний. Тому на наших заняттях ми будемо разом, крок за кроком відкривати для себе цей світ, щоб кожен з вас в житті знайшов свій шлях до щасливого майбутнього! Адже всім хочеться не лише заробляти гроші, але й реалізувати свій

потенціал та отримувати справжнє задоволення від своєї діяльності.

Отже...

ЗАНЯТТЯ 1

Мета: ознайомити старшокласників з поняттям «професія», розширити та актуалізувати знання про світ професій, зорієнтувати учнів на свідомий вибір майбутньої професії; ознайомити з формулою вибору професії «хочу+можу+треба»; дати можливість здійснити самоаналіз та самопрезентацію (мрії, вміння, інтереси).

1. Мозковий штурм «Професія».

Інструкція: Необхідно підібрати асоціації до слова «професія». Діти висловлюють думки, які викликає дане слово.

Обговорення.

Тьютор: «Професія – це трудова діяльність, що вимагає певних знань і трудових навичок, які набуваються шляхом здобуття спеціальної освіти і практичного досвіду. Вибір професії схожий на друге народження людини, тому що визначає долю людини, та допомагає знайти себе. Знайти професію, це не тільки про те, як заробляти гроші, а й про те як реалізувати свій потенціал та отримувати справжнє задоволення від своєї діяльності.

2. Вправа «Лялька Бінго»

Інструкція: роздати всім учасникам аркуші паперу і запропонувати сформувані ляльку (обриваючи фігуру людини), а потім потрібно написати свої особливості та презентувати себе.

- Голова – «люблю коли мене називають...»;
- Руки – «мої сильні якості (2– 3)»;
- Ноги – «хобі (що люблю робити)»;
- Тулуб – «моя мрія».

Обговорення: Що спільного і відмінного у Ваших презентаціях?

3. Вправа «Правильний вибір»

Матеріали: Для вправи необхідно 4 коробки різних кольорів (в одній лежить яблуко, в другій – блокнот, в третій – ручка, а четверта – порожня).

Інструкція: Запрошуються троє охочих та пропонується вибрати одну коробку із чотирьох запропонованих. Торкатись їх не можна. Ті, хто не бере участь, може підказувати, яку коробку вибрати. А ті, хто вибирає, може прислуховуватись до порад. Будь ласка, зробіть свій вибір.

Обговорення:

- Чому ви обрали саме цю коробку ?
- Чого вам не вистачало під час ухвалення рішень?
- Що ви відчували відкривши коробки?

Висновок. Ми з вами побачили, що де які учасники були раз очаровані, тому для повного ухвалення рішень потрібно мати достатню кількість інформації, а наші учасники її не мали, тому вони зробили свій вибір керуючись інтуїцією і порадами однокласників.

4. Вправа «Професія на літеру...». Тьютор називає літеру, а учасники повинні згадати всі професії на цю літеру. Якщо назвали професію, яка незнайома учасникам, треба пояснити, про що йде мова. Сьогодні літери – П, Р, Ф.

П – пілот, пожежник, поліцейський, піротехнік, піщмейкер, пекар, перекладач, перукар, перекладач, пивовар, політолог, покрівельник.

Р – розвідник, рибалка, редактор, рентгенолог, радист, репортер, ресторатор, режисер, реабілітолог.

Ф – фотограф, фігурист, фармацевт, фтизіатр, фокусник, фотомодель, фізик, фермер, фармацевт, флорист, фінансист.

5. Вправа «Заселення планети».

Тьютор: «Уявляємо ситуацію коли людство поставило перед собою завдання частково переселитися, у зв'язку з перенаселенням планети Земля, на іншу планету, яку назвали «Надія». Вона знаходиться на відстані, яку можна подолати за 1 рік на космічному кораблі. Ця планета має такі ж кліматичні умови, як і Земля, але необхідно підготувати «Надію». Для цього зібрали найкращих представників всіх існуючих професій.

Космічний корабель може вмістити тільки 10 чоловік (не враховуючи членів

екіпажу). Кожен спеціаліст може взяти з собою обладнання, необхідне для його роботи (станки, матеріали, інструменти, портативні лабораторії)».

Завдання: порадьтеся кожний в своїй групі і вирішіть, кого на вашу думку в першу чергу необхідно відправити на «Надію». Кожна група отримує аркуш паперу, на якому необхідно намалювати представників професій з обладнанням. На виконання завдання дається 10 хв. Після чого кожна група презентує свої малюнки та обґрунтовує відповіді.

Обговорення: «Чи важко було зробити вибір?», «Які професії частіше вибиралися».

6. Вправа «Твоя думка»

Матеріали: списки професій

Перелік професій

листоноша, кондуктор, бібліотекар, коректор, енергетик, скляр, двірник, ювелір, стюард, кінолог, вихователь, фотограф, вчитель, журналіст, письменник, боцман, кранівник, охоронець, водій, медсестра, кухар, програміст, геолог, юрист, декоратор, ветеринар, будівельник, банкір, фармацевт, перукар, військовий, зубний технік, продавець, моряк, еколог, артист цирку, співак, технолог, бухгалтер, барбер, стиліст, тренер, психолог, танцюрист, секретар, стоматолог, ювелір, майстер татуажу, дизайнер, бджоляр, освітлювач, штукатур, слюсар, рибалка, редактор, рентгенолог, радист, репортер, ресторатор, режисер, реабілітолог, фармацевт, фотомодель, фермер, фармацевт, флорист, фінансист.

Інструкція: Клас ділиться на 4 команди, кожна команда отримує список професій, з яких потрібно вибрати:

- 1 команда – професії, що є суто «чоловічими»;
- 2 команда – професії, що є суто «жіночими»;
- 3 команда – професії, що є «престижними»;
- 4 команда – професії, що є «непрестижними»;

Після роботи кожна команда представляє свої напрацювання.

Висновок: в сучасних умовах законодавством України створюються умови гендерної рівності жінок і чоловіків у професійному самовизначенні; перш ніж обрати професію важливо «приміряти» її на себе, вивчити попит на професію на ринку труда.

7. Рефлексія заняття

- Що нового ви дізнались на занятті?
- Що найбільше сподобалось?
- Що було найважливішим?

ЗАНЯТТЯ 2

Мета: зняття емоційного напруження, підтримання позитивного настрою, розвиток згуртованості учасників; формування думки про важливість професії в житті людини; навчити учнів об'єктивно оцінювати професію; активізувати невербальні методи спілкування.

1. Вправа «Підніміть руку ті, хто...»

Інструкція: По команді потрібно підняти руку, якщо вам підходить озвучена ознака. Отже, будь ласка, підніміть руку ті, хто...

- Хто хоче працювати в нашому місці.
- Хто хоче отримувати багато грошей.
- Хто хоче працювати в школі.
- Хто хоче здобути вищу освіту.
- Хто хоче навчатися за кордоном.
- Хто цікавиться машинами.
- Хто знає декілька мов.
- Хто не хоче йти працювати.
- Хто хоче обрати професію як у батьків.
- Хто ще не вибрав професію.
- Хто хоче бути начальником.
- Хто хоче стати відомим.

2. Вправа «Професія на літеру...». Тьютор називає літеру, а учасники повинні згадати всі професії на цю літеру. Якщо назвали професію, яка незнайома учасникам, тьютор просить пояснити, про що йде мова. Сьогодні літери Б, В, Т.

Б – бармен, бібліотекар, банкір, біофізик, блогер, бізнесмен, ботанік, бухгалтер, брокер, бульдозерист.
В – ветеринар, винороб, водій, військовий, вихователь, водолаз, вірусолог.
Т – таксист, татуювальник, токар, технолог, товарознавець, тренер, теолог.

3. Вправа «Якби я був...».

Запропонувати учасникам подумати і закінчити речення:

- Якби я був учителем...
- Якби я був програмістом...
- Якби я був лікарем...
- Якби я був грумером...
- Якби я був художником...
- Якби я був ресторатором...
- Якби я був військовим...
- Якби я був поліцейським...

4. Вправа «Вгадай професію»

Інструкція: Клас ділиться на 3 команди. Тьютор зачитує опис особливостей діяльності, кожна команда (ряд) повинен відгадати назву професії і де людина може працювати. За правильні відповіді команда отримує 1 бал.

Опис професій:

Команда 1.

А) Їхнє завдання перевірити, чи правильно внесено до тексту редакторське виправлення, виправляти граматичні помилки, допущені наборщиками та верстальниками. Він також стежить, щоб підписи під малюнками, діаграмами, а також відстані між літерами в рядку, відступи в абзацах відповідали певному стандарту. Свої виправлення він виносить на поля за допомогою спеціальних знаків. Людина цієї професії повинна знати відмінно рідну мову (Коректор).

Б) Людина цієї професії займається домашнім вихованням. Він організовує дозвілля дитини, має всебічно розвивати та навчати дитину. До його обов'язків входить завдання навчити дитину правильно поводитися в суспільстві, відвідувати з дитиною театри, музеї, знати все про здоров'я дитини, при цьому не вторгтися у життя сім'ї та не підривати авторитет батьків в очах дитини (Гувернер).

В). Люди цієї професії першими прибувають на місце злочину, всі знають про відбитки пальців і про почерк людини. Будь-який фахівець цієї професії знає, що у чоловіків довжина кроку 60-90 см, а у жінок та старих 50-70; а якщо довжина кроку метр і більше, значить, людина біжить (Криміналіст).

Команда 2.

А). Завдання цієї професії: добувати інформацію та передавати її своїм читачам, слухачам, глядачам, беручи участь тим самим у формуванні громадської думки. Це наші очі та вуха: через них ми сприймаємо багато подій, що відбуваються у світі. Крім того, людині цієї професії має бути притаманна така якість як: уміння швидко, багато, легко писати (Журналіст).

Б). Назва цієї професії буквально перекладається з англійської як «керівник». Основною метою роботи є отримання бажаного результату на основі узгодженої діяльності багатьох людей. Ці люди визначають конкретні шляхи

реалізації поставлених цілей, організують людей їх виконання і контролюють хід поточної роботи. Працівнику цієї спеціальності потрібні неабиякі організаторські здібності, широкий кругозір, інтуїція, а також досвід роботи з людьми (Менеджер).

В). Ця професія приваблює любителів тварин своєю можливістю щоденно працювати з різними породами, створюючи для них красивий та доглянутий вигляд. Цей фахівець не лише покращує зовнішність тварин, а й сприяє їх здоров'ю, забезпечуючи правильний догляд за шерстю, шкірою, кігтями та вушками улюбленців (Грумер).

Команда 3.

А). Людину цієї професії вважають розпорядником гри. Їого робочим місцем є ігровий стіл, за яким він може виступати в одній із трьох ролей: дилера, інспектора чи чіпера. Дилер безпосередньо проводить гру як уповноважений казино та спілкується з гравцями. Інспектор слідкує за точним дотриманням правил гри усіма її учасниками. Чіпер допомагає дилеру збирати та сортувати фішки-замінники грошей в ігровому будинку (Круп'є).

Б). Людина цієї професії для будь-кого – це як екскурсовод. Як людині знайти необхідну літературу (наприклад, матеріали для реферату з історії), якщо вона і сама ще не знає, що їй потрібно? Тут не обійтися без допомоги цього фахівця, який поцікавиться темою реферату, а потім, переглянувши каталог, а може і просто підійде до відповідного стелажу, запропонує на вибір кілька книг

як енциклопедичного, так і вузькоспеціального характеру. Іноді нас захоплює таке швидке вирішення проблеми, а іноді, здається, цілком закономірним – він же професіонал (Бібліотекар).

В). Людина цієї професії стежить за роботою та належним виконанням законів. До його обов'язку входить контроль за своєчасним порушенням кримінальних справ, дає санкції на обшук та інші слідчі дії. Крім цього, він здійснює нагляд за точним і одноманітним виконанням законом усіма підприємствами, установами та особами, захищає права громадян. Особливо цінується у людей цієї професії – аналітичний розум, логічне мислення, ерудованість, чудова пам'ять (Прокурор).

Додаткові бали.

1. Людина цієї професії аналізує попит та пропозицію, передбачає можливі варіанти розвитку ситуації та дає прогнози на майбутнє. При цьому він повинен враховувати величезну кількість різних параметрів, побачити за ними прояв загальних закономірностей і не забути про ймовірність випадкових і непередбачуваних змін. Для вирішення такої складної задачі крім умінь аналізувати факти і солідного практичного досвіду йому знадобиться економічна та юридична грамотність, бездоганна логіка та інтуїція, а також широкі знання в різних галузях. У результаті своєї роботи він оцінює життєздатність будь-якої ідеї та визначає, чи є в ній потреба, чи існують у цій галузі конкуренти, і чи є шанси їх обійти. (Аналітик)

2. Ця професія може здатися легкою, але від неї залежить робота цілого колективу, вона зв'язана творчістю. Ця професія вимагає постійного руху та міцних нервів. Не завжди цього фахівця знають в обличчя, тому що найчастіше люди бачать його спину (Диригент).

5. Вправа «Німе кіно»

Інструкції: до дошки викликаються 6 добровольців. Кожному видається картка із назвою професії. Добровольці повинні без слів показати професію класу, а клас має відгадати цю професію.

6. Вправа «Забавні професії»

Матеріали: картки з професіями

Картки професій

енергетик,	скляр	ювелір
стюард	журналіст	водій
кінолог	письменник	медсестра
вихователь	боцман	кухар
фотограф	кранівник	програміст
вчитель	охоронець	геолог
декоратор	банкiр	військовий
ветеринар	фармацевт	зубний технік
будівельник	перукар	продавець
моряк	співак	барбер
еколог	технолог	стиліст
артист цирку	бухгалтер	тренер
психолог	секретар	ювелір
танцюрист	стоматолог	майстер татуажу
дизайнер	бджоляр	освітлювач
штукатур	слюсар	льотчик

Для виконання завдання ведучому слід роздати всім учасникам по дві картки з назвами професій.

Професії: енергетик, скляр, ювелір, стюард, кінолог, вихователь, фотограф, вчитель, журналіст, письменник, боцман, кранівник, охоронець, водій, медсестра, кухар, програміст, геолог, юрист, декоратор, ветеринар, будівельник, банкiр, фармацевт, перукар, військовий, зубний технік, продавець, моряк, еколог, артист цирку, співак, технолог, бухгалтер, барбер, стиліст, тренер, психолог, танцюрист, секретар, стоматолог, ювелір, майстер татуажу, дизайнер, бджоляр, освітлювач, штукатур, слюсар.

Інструкція: кожному учаснику потрібно придумати якусь нову професію з двох професій, які йому дістались, наприклад «фотограф» і «будівник» та коротко описати характер роботи «нових фахівців». Наприклад, фотограф-будівник може будувати і одночасно фотографувати або будує будинки по фотографіях.

Кожну таку вигадану професію слід добре проаналізувати, спираючись на те, які саме операції буде здійснювати «новий професіонал»

Обговорення:

- Чия професія може бути найбільш затребуваною? Найменш?
- Яку б саму професію обрали б з тих, що ми сьогодні придумали?

– Чия професія вам здалася найбільш кумедною?

7. Рефлексія заняття

- Що нового ви дізнались на занятті?
- Що найбільше сподобалось?
- Що було найважливішим?

ЗАНЯТТЯ 3

Мета: навчити учнів об'єктивно оцінювати професію; пояснити наслідки неправильного вибору професії; допомогти учням зрозуміти необхідність активних дій спрямованих на вибір професії; познайомити учасників зі схемою аналізу професій; збагатити уявлення учня про власні можливості.

1. Метафоричні картки.

Інструкція: Оберіть, будь ласка, картку, яка схожа на вашу майбутню професію.

Обговорення.

2. Вправа «5 професій на літеру...». Тьютор називає літеру, а учасники повинні згадати всі професії на цю літеру. Якщо назвали професію, яка незнайома учасникам, тьютор просить пояснити, про що йде мова. Сьогодні літери Д, О, Н.

Д – дегустатор, друкар, дефектолог, детектив, ди- джей, дизайнер, диригент, дієтолог, дипломат, диктор.

О – охоронець, окуліст, онколог, орнітолог, офіціант, ортопед, оператор

Н – нотаріус, науковець, налаштувач, нейрохірург, невропатолог, нано-технолог.

3. Вправа «Зброя праці»

Інструкція: Клас ділиться на 3 команди. За правильні відповіді команда отримує 1 бал.

Тьютор: «Кожній професії притаманні певні знаряддя праці. Давайте спробуємо визначити за знаряддям праці, професію».

Команда 1.

- Диктофон, ручка, блокнот (Журналіст);
- Радар, сигнальні вогні, монітор (Авіадиспетчер);
- Товар, реклама, інформація (Промоутер);
- Земля, природа, поле, теплиця, сад, сорти рослини, догляд, плоди, зерно, добрива, урожай.

(Агроном).

Команда 2.

- Музей, туристи, мапа (Екскурсовод, гід)
- Каміння, дорогоцінні метали, краса (Ювелір)
- Собака, безпека, слід, вишкіл (Кінолог)
- Газета, новини, сучасність, люди, оперативність, редакція, факти (Журналіст)

Команда 3

- Малюнок, проєкт, план, креслення, будівництво, будівлі, пам'ятники (Архітектор);
- Тканина, розкрий, лекало, костюм, ножиці, ательє (Кравець);
- Діагноз, ліки, спецодяг (Лікар);
- Станок, деревина, меблі, майстерня (Столяр).

4. Вправа «Гра в лотерею».

Матеріали: стікери.

Інструкція: Учасникам необхідно на стікерах написати по 3 назви професій, якими б вони бажали займатися протягом життя. Далі учні складують навпіл стікери та перемішують їх у коробці, потім кожен учасник обирає лише 1 стікер (як у лотереї).

Результати вибору обговорюються всією групою. Тьютер просить піднятися тих, хто отримав стікер зі своєю професією. Можна підрахувати відсоток тих, кому пощастило у виборі. Можна розповісти, що трапиться з їх життям, якщо доля «подарує» їм ці професії, які отримали.

Тьютор: «В даному випадку ми можемо зробити лише один висновок: «на долю надійся, але й сам не сиди». Потрібно більш свідомо підходити до вибору професії. Правильний вибір професії дозволить повністю реалізувати потенціал людини, уникнути розчарувань і невпевненості в собі та в своєму майбутньому».

Обговорення. Що було важко? Що відчували під час проведення вправи?

Висновок: «Необхідно навчитися при виборі професії та майбутнього життя діяти більш усвідомлено, а не навмання».

5. Вправа «Знайди пару»

Матеріали: Парні картки з назвами професії.

Інструкція: Зараз кожен із вас (можна одну картку на парту) отримає картку з назвами професії. Ваше завдання – прочитати назву та нікому не повідомляти її. У групі обов'язково є ще одна людина з такою самою карткою. Я ставитиму вам різні питання, які стосуються будь-яких характеристик професійної діяльності. Якщо ця риса притаманна тій професії, картка з якою вам дісталася, ви повинні підняти руку. Будьте уважні. Спостерігайте за рештою учасників групи: хто ще підніме руку разом з вами? В результаті всієї роботи ви повинні намагатися визначити свою пару.

Список професій: вчитель, охоронець, водій, медсестра, кухар, програміст, геолог, юрист, декоратор, ветеринар, будівельник, банкір, фармацевт, перукар, військовий, продавець.

Запитання: Підніміть руки ті з вас:

1. Чиї професії мають попит на ринку праці.
2. Чиї професії мають справу з грошима.
3. Чиї професії не потребують вищої освіти.
4. Чиї професії потребують постійного спілкування з іншими людьми.
5. Чиї професії не потребують великої фізичної сили.
6. Чиї професії потребують гарного зору.
7. Чиї професії потребують великої сміливості.
8. Чиї професії престижні.
9. Чиї професії вимагають гарної уваги.
10. Хто працює машинами.
11. Чиї професії мають справу з тваринами.
12. Чиї професії мають справу з знанням законів.
13. Чиї професії потребують художнього смаку.
14. Чиї професії з експедиціями та пошуком.
15. Хто повинен гарно знати хімічний склад препаратів.

Обговорення: Які з характеристик були найбільш інформативні для ідентифікації; Що викликало найбільші труднощі під час вирішення завдань.

6. Вправа «Вгадай професію»

Тьютор просить назвати 5 професій, які всі добре знають, наприклад – таксист, актор, бухгалтер, лікар, вчитель. А зараз, уявіть, що я прилетіла з іншої планети, і нічого не знаю про земні професії, спробуйте пояснити мені, що ви знаєте про ці професії, які «плюси» і «мінуси у них є».

6. **Рефлексія заняття.** Що нового ви дізнались на занятті? Що найбільше сподобалось? Що було найважливішим?

ЗАНЯТТЯ 4

Мета: підвищення в учнів рівня усвідомлення поняття спеціалізації в рамках тієї чи іншої професії, розширення інформованості про багатогранність професійної праці; підвищити рівень орієнтації в світі професійної праці, краще пізнати особливості професій; аналіз помилок при виборі професії, знаходження засобів захисту від помилок; дати можливість учасникам співвіднести свій образ за різними професіями на підставі знання учнів один про одного.

1. Вправа «Продовж речення»

Матеріали: профорієнтаційні картки

Продовж речення Опиши, як би виглядав твій ідеальний робочий день.	Продовж речення Уяви, що ти журналіст, і постав три запитання людині, яка працює на роботі твоєї мрії.	Продовж речення Придумай нову професію, яка може з'явитися у майбутньому, і розкажи, чим займається ця людина.
Продовж речення Опиши свої головні таланти і знайди, які професії їх потребують.	Продовж речення Ким ти будеш через 10 років.	Продовж речення Що для тебе важливіше у виборі професії: захоплення чи фінансова стабільність?

Продовж речення Чи хотів би ти, щоб твоє хобі стало твоєю професією? Чому?	Продовж речення Яка професія тобі здається найцікавішою, хоча ти про неї ніколи раніше не думав(ла)?	Продовж речення Придумай інструмент або гаджет, який допоможе людям обирати професію.
Продовж речення Придумай, як можна покращити одну з професій (наприклад, вчителя чи лікаря).	Продовж речення Придумай і розкажи про професію, у якій можуть працювати люди зі якоюсь супер-силою.	Продовж речення Уяви, свій перший робочий день. Що ти робитимеш?
Продовж речення Опиши професію одного з батьків і розкажи, чому вона важлива.	Продовж речення Спробуй знайти щось цікаве в професії, яку б ти не обрав.	Продовж речення Що надихає тебе обрати майбутню професію?
Продовж речення Яка професія здається тобі найнебезпечнішою?	Продовж речення Які труднощі можуть виникнути в професії твоєї мрії?	Продовж речення Як зрозуміти, що професія тобі дійсно підходить?
Продовж речення Уяви і опиши професію, яка здається ідеальною.	Продовж речення Як ти будеш опановувати професію своєї мрії, якщо не зможеш отримати освіту?	Продовж речення Вибери професію, яка здається дуже популярною, і поясни, чому ти б її ніколи не обрав.
Продовж речення Чи готовий(а) ти нести відповідальність за чиєсь життя у своїй роботі?	Продовж речення Що ти зробиш, якщо твої батьки наполягатимуть на виборі професії, яка тобі не подобається?	Продовж речення Зміг би ти працювати, якщо твоя професія потребує 24/7 зайнятості?
Продовж речення Чи поїхав би ти працювати за кордон, якщо це означає залишити близьких на довгий час?	Продовж речення Як би ти працював(ла), якщо твоя професія передбачає роботу у місяцях позбавлення волі?	Продовж речення Чи обрав(ла) би ти професію, яку передають у твоїй сім'ї, навіть якщо вона тобі не до душі?
Продовж речення Придумай, як можна викладати дітям під час перебування у бомбосховищі.	Продовж речення Які професії будуть найбільш затребуваними для відновлення України?	Продовж речення Чи хотів(ла) би ти працювати у військовій сфері? Яку професію ти б обрав(ла)?
Продовж речення Уяви, що ти боїшся розпочати роботу у вибраній професії. Як ти долатимеш цей страх?	Продовж речення Придумай три способи, як не здаватися, якщо щось не виходить у роботі.	Продовж речення Яку фразу ти будеш повторювати собі, щоб не здаватися під час труднощів?
Продовж речення Назви три свої найкращі якості, які допоможуть тобі стати професіоналом.	Продовж речення Як ти реагуватимеш на критику від колег чи керівника?	Продовж речення Що для тебе означає «успішна кар'єра»?
Продовж речення Як ти плануєш діяти, якщо обрана професія не виправдає твої очікування?	Продовж речення Чи допустимо, на твою думку, показувати емоції на роботі? Чому?	Продовж речення Уяви, що в тебе є суперздібність, яка допомагає тобі в роботі. Що це за суперздібність?
Продовж речення Якби у тебе було три бажання, які б ти загадував(ла) для успіху у своїй професії?	Продовж речення Опиши, як виглядає твоє робоче місце мрії.	Продовж речення Опиши кроки, які приведуть тебе до роботи мрії.
Продовж речення Назви трьох людей, яких ти вважаєш прикладом у вибраній професії.	Продовж речення Назви критерії, за якими ти обираєш професію.	Продовж речення Назви три професії, які тебе цікавлять, і чому.
Продовж речення Як би ти описав(ла) людину, з якою тобі легко працювати?	Продовж речення Уяви що ти психолог, яку пораду ти даси людині, яка переживає стрес?	Продовж речення Уяви, що ти лікар-стоматолог: Як ти заспокоюєш дитину перед лікуванням зуба.

Продовж речення Уяви, що ти продавець: Придумай, як продати незвичний товар, наприклад, капелюх із підсвіткою.	Продовж речення Уяви, що ти – фотограф. Як би ти зняв(ла) портрет людини, щоб показати її характер?	Продовж речення Уяви, що ти письменник: Напиши перше речення для книги у жанрі фантастики.
Продовж речення Уяви, що ти екскурсовод: Який цікавий факт ти розкажеш туристам про своє рідне місто?	Продовж речення Уяви, що ти поліцейський: Що робить твою роботу такою важливою для суспільства?	Продовж речення Уяви, що ти маркетолог: Як переконати людей купити незнайомий продукт?
Продовж речення Уяви, що твоя професія – блогер. Яка тема для сучасного блогу, стане вірусною.	Продовж речення Як покращити тренування спортсменів за допомогою гаджетів?	Продовж речення Придумай, як використовувати ChatGPT у професії вчителя.
Продовж речення Які професії, на твою думку, стануть найбільш затребуваними через 10 років?	Продовж речення Чому важливо знати кілька мов у сучасному світі?	Продовж речення Які переваги дистанційної роботи для сучасного покоління?
Продовж речення Як вік може впливати на вибір професії?	Продовж речення Чи існує ідеальна професія?	Продовж речення Обери професію, яка зараз у тренді, і поясни чому?
Продовж речення Придумай професію, яку люди зазвичай не помічають, але без неї б було важко.	Продовж речення Чому деякі професії залишаються популярними сотні років?	Продовж речення Чи важливо любити свою роботу? Чому?
Продовж речення Чому людям важко змінювати професію?	Продовж речення Чому складно обирати майбутню професію?	Продовж речення Що потрібно, щоб правильно обрати професію?

Інструкція: оберіть будь-яку картку, та дайте або продовжить відповідь.

2.Вправа «Професія та спеціальність»

Слова тьютора: «Професія – це рід занять, форма трудової діяльності. Спеціальність – окрема галузь науки, виробництва, в якій людина працює. Люди однієї професії можуть мати різні спеціальності. Наприклад, у професії учитель, може бути різні спеціальності: математик, географ, хімік, філолог, історик тощо.

Інструкція: «Зараз я буду називати професії, а вам необхідно буде по черзі називати відповідні спеціальності».

професія	спеціальність
лікар	Терапевт, педіатр, стоматолог, окуліст, невропатолог
психолог	Практичний психолог, патопсихолог, психотерапевт
слюсар	Ремонтник, сантехнік, інструментальник
артист	Театру, цирку, естради, кіно
водій	Автобуса, трамвая, далекобійник
письменник	Фантаст, поет, прозаїк, історик
художник	Реставратор, мариніст, модельєр, оформлювач, декоратор
інженер	Будівельник, технолог, конструктор

3.Вправа «Професійні якості»

Тьютор: «Кожна професія вимагає набору певних якостей, зараз ми з'ясуємо якості, притаманні професіям. Учні самостійно аналізують та перераховують якості заданих професій.

Приклади:

Якості юриста – ерудованість, знання законів, неупередженість, поінформованість, тактовність, відповідальність.

Якості вчителя – любов до дітей, гуманність, освіченість, терпіння, винахідливість, самовдосконалення, ерудованість, інтуїція, вихованість.

Якості лікаря – гуманність, тактовність, інтуїція, відповідальність, точність, зібраність, освіченість, милосердя

Якості економіста – точність, освіченість, винахідливість, вміння оперувати цифрами, інформацією, посидючість.

4. Вправа «Най– най професія»

Тьютер пропонує незвичайні характеристики професій. Учасники повинні назвати професії, які відповідають даній характеристиці.

Список характеристик професій

Зелена	Солодка	Розумна
Смішна	Грошова	Смілива
Жіноча	Модна	Відповідальна
Уважна	Незалежна	Дитяча
Спокійна	Смачна	Чоловіча

5. Вправа «Чи я знаю як обирати професію?»

Інструкція: прослухайте твердження. Якщо ви з ними погоджуєтесь, то поставте собі один бал, якщо не погоджуєтесь — нічого.

1. Професію обирають раз і назавжди.
2. Вибір професії залежить від товщини гаманця.
3. Потрібно знайти ту професію, у якій ти будеш кращим.
4. Професія призначена людині від народження.
5. За назвою навчального закладу можна судити про того, кого він навчає.
6. Професії можна вибирати, спираючись на знання батьків і друзів.
7. Професію слід вибирати, вже ставши дорослим.
8. Щоб здобути хорошу освіту, потрібно йти до престижного вишу.
9. Якщо у тебе є гроші, то профорієнтація не потрібна.
10. Психолог — не помічник у виборі професії.

(Насправді всі твердження є помилковими)

Інтерпретація результатів.

Підрахуй, зі скількома помилками ти погодився.

0– 3. Ти чудово можеш впоратися з проблемою вибору професії, твій рівень інформованості про світ професії і тим, як вибирати, майже дорівнює компетентності фахівця.

4– 6. Тобі не вистає інформації та впевненості в тому, як вибирати професію.

7 і більше. Спробуй чесно відповісти на питання: «Чому мені так важко узяти відповідальність на себе?» Можливо, давши відповідь на це питання, ти зможеш зрозуміти, як стати більш самостійним.

6. Вправа «Рейтинг помилок»

Матеріали: список «Помилки при виборі професії»

Помилки при виборі професії

1. Ставлення до вибору професії як до чогось незмінного. У будь-якій сфері діяльності відбувається зміна занять, посад у міру росту кваліфікації людини. При цьому найбільших успіхів досягає той, хто добре пройшов початкові щаблі.	
2. Стереотипні думки про престижні професії. Відносно професії заобовони проявляються в тому, що деякі важливі для суспільства професії, заняття вважаються негідними, непристойними (наприклад, сміттяр).	
3. Вибір професії під безпосередньо чи опосередковано впливом товаришів (за компанію). Професію ми вибираємо за своїм «смаком» і «розміром» так само, як одяг і взуття.	
4. Перенесення відносини до людини – представника тієї чи іншої професії – на саму професію. При виборі професії треба враховувати, насамперед, особливості даного виду діяльності, а не вибирати професію тільки тому, що тобі подобається або не подобається людина, що займається даним видом діяльності.	
5. Захоплення тільки зовнішньою стороною професії. За легкістю, з якою актор створює на сцені образ, стоїть напружена, буденна праця.	
6. Ототожнення шкільного навчального предмета з професією або погане розрізнення цих понять. Є такий предмет, як іноземна мова, а професій, де потрібне знання мови, багато – перекладач, екскурсовод, телефоніст міжнародного зв'язку тощо.	

Тому при виборі професії треба враховувати, які реальні заняття і професії за цим предметом стоять.	
7. Застарілі уявлення про характері праці в сфері матеріального виробництва. В усі професії, і перш за все в робочі, впроваджується складна і цікава техніка, підвищується культура праці.	
8. Відсутність звички з'ясовують свої особистих якості (схильностях, здібностях). Розібратися в собі тобі допоможуть профконсультанти, батьки, вчителі, товариші.	
9. Незнання або недооцінка своїх фізичних особливостей, недоліків, істотних при виборі професії. Існують професії, які можуть бути тобі протипоказані, так як вони можуть погіршити твій стан здоров'я.	
10. Незнання основних дій, операцій та їх порядку при вирішенні завдання вибору професії. Коли ти вирішуєш задачу з математики, то виконуєш певні дії в певній послідовності. Було б розумно вчинити так само і при виборі професії.	

Інструкція:

- Зі списку «Помилки» потрібно відібрати 3 помилки, які на ваш погляд, є найбільш «небезпечними» для вас.
 - Проаналізувати, вибрані помилки з вибраними помилками сусіда по парті.
 - Після візуалізації рейтингу помилок проводиться «мозковий штурм» по знаходженню засобів захисту від помилок.
 - Що потрібно робити, щоб запобігти цієї помилки?
 - Що потрібно робити, щоб не зробити цієї помилки?
- 7. Рефлексія заняття** Що нового ви дізнались на занятті? Що найбільше сподобалось? Що було найважливішим?

ЗАНЯТТЯ 5

Мета: розвивати комунікативну компетентність, допомогти учасникам краще усвідомити деякі специфічні– моменти професійної діяльності; отримати кожним учасником групи набір рекомендацій про професійне майбутнє від інших учасників тренінгу; ознайомити учасників з класифікацією професій за Е. А. Клімовим.

1. Вправа «Ніхто навіть не здогадується, що я...»

Тьютор пропонує учасникам закінчити речення «Ніхто навіть не здогадується, що я...».

2. Вправа «Подарунок»

Інструкція: учні діляться на команди по 4 людини. «Уявіть собі, що у вас є спільний друг, який запросив вас усіх на свій День народження. Протягом 3 хвилин кожна група повинна придумати, який можна зробити подарунок своєму другу. При цьому важливо виконати три умови:

- подарунок повинен мати натяк на його професію;
- подарунок повинен бути «з родзинкою», тобто бути веселим, незвичайним;
- подарунок повинен бути доступним вам за ціною.

Варіанти: чоловік 35 років, дресирувальник; дівчина 28 років, стоматолог; чоловік 25 років, барбер; жінка 40 років, прокурор.

Обговорення: яки подарунки були найбільш цікавими?

3. Вправа «Прилад, якого не існує»

Інструкція: необхідно створити прилад, який може стати людям у пригоді. Намалюйте цей прилад, дайте йому назву.

4. Вправа «Порадник»

Матеріали: стікери.

Хід заняття:

1) Кожному учаснику буде надана можливість проявити себе в якості профконсультанта. Для цього потрібно написати свої побажання для кожного учасника групи на стікері, з іменем людини та дати рекомендації – яку професію обрати і де можна буде вчитися (в якому навчальному закладі).

2) Потім роздати картки один одному, і таким чином у кожного учасника з'явиться свій набір порад.

5. Вправа «Світ професій».

Слова тьютора «У світ існує понад 40 тисяч професій. У такому різноманітті складно орієнтуватись, тому вчені розробили класифікації професій. Одну з таких класифікацій розробив професор, доктор психологічних наук, академік Є.О. Клімов разом із своїми колегами. В основу цієї класифікації покладено поділ професій за предметом праці».

Людина-природа (П) – предметом праці є живі організми, рослинний і тваринний світ, біологічні процеси, земля, вода: біолог, ветеринар, зоотехнік, тваринник, агроном, овочівник, садівник, лісник, геолог, океанолог тощо.

Людина-техніка (Т) – предметом праці є машини, апарати й установки, технічні системи, матеріали й енергія: інженер, машиніст, шофер, кранівник, слюсар, радіомеханік, токар, сталевар тощо.

Людина-людина (Л) – предметом праці є самі люди, групи людей чи колективи: офіціант, продавець, лікар, вчитель, вихователь, юрист, екскурсовод тощо.

Людина-знакова система (З) – предметом праці є схеми, цифри, умовні знаки, формули, слова, шифри, коди, таблиці: програміст, статист, економіст, коректор, друкарка, комірник, обліковець, кресляр, топограф.

Людина-художній образ (Х) – предметом праці є художні образи, їх роль, елементи та особливості, засоби їх побудови: ювелір, фотограф, актор, письменник, музикант, художник.

Інструкція: Учні класу діляться на п'ять груп. Кожна група створює перелік професій за предметом праці, за допомогою мережі Інтернет: людина-людина; людина-техніка; людина-знакова система; людина-художній образ; людина-природа.

(другий варіант вправи – кожна група створює колаж).

6. Вправа «Хто є хто...».Тьютор: «Зараз я буду називати професії, кожний протягом декількох секунд повинен подивитися на своїх однокласників, і визначити, кому ця професія підійде найбільше. Далі я хлопну в долоні і всі по команді одночасно повинні показати рукою на обрану людину (найбільш підходящу для названої професії)».

(Слід зауважити, що свого часу проводилися експерименти соціологом В.Н.Шубкіним, які показують, що прогнози учнів щодо професійного майбутнього своїх однокласників нерідко виявляються більш точними, ніж прогнози їх вчителів та батьків. Це означає, що довіряти думці однокласників про професійні перспективи своїх товаришів таки можна і потрібно).

7. Рефлексія заняття

– Що нового ви дізнались на занятті? Що найбільше сподобалось? Що було найважливішим?

РОЗДІЛ II

«САМОПІЗНАННЯ» або «МОЖУ»

Знайомство з метою II розділу.

Щоб мати можливість зробити правильний професійний вибір, необхідно володіти інформацією не тільки про професії, а й про свої особливості – темперамент, нахили тощо. Наприклад, якщо ви дивилися мультфільм «Льодовиковий період» другу частину, то ви повинні пам'ятати мамонтиху Еллі, яка думала, що вона опосум, тому що її виростили опосуми. Вона весь час порівнювала себе з опосумом, тому завжди була занадто велика, занадто повільна, тому в неї була низька самооцінка, тому що вона була дійсно поганим опосумом. І для неї важливо було зрозуміти та прийняти, що вона поганий опосум, але чудовий мамонт. Коли людина працює не на «своєму» місці, вона завжди буде незадоволена собою, і у неї завжди буде низька самооцінка, тому що вона витрачає сили на те, що їй не підходить, що їй не подобається, вона як би виконує чужу роль. Тому так важливо знайти свою професію.

Давайте згадаємо формулу успіху. Які там були сфери? Правильно «Хочу»+ «Можу»+ «Треба» = Успіх. У другому розділі ми будемо вивчати себе і це про другий елемент формули успіху – «Можу!» «Пізнай самого себе!» казали античні мудреці, та мали рацію!
Так що почнемо...

ЗАНЯТТЯ 6

Мета: закріплення навиків позитивної самопрезентації; активізація вивчення своїх особливостей; вивчення професійних нахилів.

1. Вправа «Хвалько».

Тьютор: «Традиційно в суспільстві хвалитися не прийнято, але зараз ми виконаємо вправу та трошки похвалимося. Отже потрібно закінчити речення «Не хочу хвалитися, але я ...».

2. Притча про майстра.

У фермера поламався трактор. Усі спроби полагодити машину були марними. Нарешті він покликав фахівця. Той оглянув трактор, спробував, як діє стартер, підняв капот і все ретельно перевірів. Потім узяв молоток, один раз ударив по мотору і привів його у дію. Мотор заторохтів, начебто і не був зіпсований. Коли майстер подав фермеру рахунок, той здивовано поглянувши на нього, обурився: «Як, ти хочеш 50 доларів тільки за один удар молотком!?» «Дорогий друже, – сказав майстер, – за удар молотком я порахував тільки один долар, а 49 я повинен взяти з тебе за мої знання, завдяки яким я зміг зробити цей удар по потрібному місцю».

Висновок: кожна людина повинна бути на своєму місці. Лише знаходячись на «своєму» місці людина є корисною не тільки собі, а й оточенню.

3. Методика «Диференційно-діагностичний опитувальник

Диференційовано-діагностичний опитувальник інтересів – ДДО (за Є. Клімовим)

Бланк опитування

ПІБ _____ клас _____

Людина-природа	Людина-техніка	Людина-Людина	Людина-Знак	Людина-Художній образ
1 а	1 б	2 а	2 б	3 а
3 б	4 а	4 б	5 а	5 б
6 а	7 б	6 б	9 б	7 а
10 а	9 а	8 а	10 б	8 б
11 а	11 б	12 а	12 б	13 а
13 б	14 а	14 б	15 а	15 б
16 а	17 б	16 б	19 б	17 а
20 а	19 а	18 а	20 б	18 б

Бланк запитань «ДДО»

	А	Б
1	Доглядати за тваринами.	Обслуговувати машини, прилади (стежити, регулювати).
2	Допомагати хворим людям.	Складати таблиці, схеми, програми обчислювальних машин.
3	Слідкувати за якістю книжкових ілюстрацій, плакатів, художніх листівок, грампластинок.	Слідкувати за станом, розвитком рослин.
4	Обробляти матеріали (деревину, тканину, метал, пластмасу).	Доводити товар до споживача (рекламувати, продавати).
5	Обговорювати науково-популярні книжки, статті.	Обговорювати художні книжки (або п'єси, концерти).
6	Вирощувати молодняк (тварин будь-якої породи).	Тренувати товаришів (або молодших) у виконанні будь-яких дій (трудовах, навчальних, спортивних).
7	Копіювати малюнки (або настроювати музичний інструмент)	Управляти яким-небудь вантажним (підйомним або дорожнім) засобом – трактором, тепловозом.
8	Повідомляти, роз'яснювати людям потрібні їм відомості (в довідковому бюро, на екскурсії).	Художньо оформляти виставки (або брати участь у підготовці п'єс, концертів).
9	Ремонтувати речі, вироби (одяг, техніку, приміщення).	Шукати та виправляти помилки в текстах, таблицях, малюнках.
10	Лікувати тварин.	Виконувати обчислення, розрахунки.

11	Виводити нові сорти рослин	Конструювати, проектувати нові види промислових виробів (машини або одяг, будинки, продукти харчування).
12	Розбирати суперечки, сварки між людьми, переконувати, пояснювати, заохочувати, карати.	Розбиратися в кресленнях, схемах, таблицях (перевіряти, приводити до порядку).
13	Спостерігати, вивчати роботу гуртків художньої самодіяльності.	Спостерігати, вивчати життя мікробів.
14	Обслуговувати, налагоджувати медичні прилади, апарати.	Надавати людям медичну допомогу при пораненнях, ударах, опіках.
15	Складати точні звіти про явища, події, об'єкти, які спостерігаються і вимірюються.	Художньо описувати, відтворювати події, які спостерігаються або уявляються.
16	Робити лабораторні аналізи в лікарні.	Приймати, оглядати хворих, вести бесіду з ними, призначати лікування.
17	Фарбувати або розписувати стіни приміщення, поверхні виробу.	Здійснювати монтаж будівлі або складання машин, приладів.
18	Організовувати культпоходи однолітків або молодших (в театри, музеї), екскурсії, туристичні походи.	Грати на сцені, брати участь в концертах.
19	Виготовляти за кресленнями деталі або вироби (машини, одяг), будувати будівлі.	Займатися кресленням, копіюванням креслень, карт.
20	Вести боротьбу з хворобами рослин, з шкідниками лісу, саду.	Працювати на клавішних машинах (друкарській машині, набірній машинці та ін.).

Матеріали: бланк відповідей.

Інструкція: «Припустимо, що після відповідного навчання Ви зможете виконувати будь-яку роботу. Та якби Вам довелось вибирати із двох можливостей, якій би роботі Ви віддали перевагу?»

Обговорення результатів.

4. Рефлексія заняття

- Що нового ви дізнались на занятті?
- Що найбільше сподобалось?
- Що було найважливішим?

ЗАНЯТТЯ 7

Мета: ознайомити учнів з ресурсами які допомагають у профорієнтації.

1. Вправа «Мій герб»

Інструкція: Намалуйте свій особистий герб на якому було б відображені ваші якості, особливості, уподобання, які вас відрізняють від інших людей.

2. Інформаційне повідомлення «Як отримати профорієнтацію безкоштовно?»

Тьютор: У одного успішного бізнесмена запитали: «Як вам вдалося досягти такого успіху?»

– Ви знаєте, мені щастило в житті, – спокійно сказав він і продовжив, – і чим більше я працював, тим більше щастило!»

Висновок: чим більше ми проявляємо активність у будь-якому питанні, тим більш ми добиваємось.

«В мережі Інтернет існують безліч ресурсів, які не тільки допомагають у профорієнтації, але і надихають, показують, пояснюють і навіть підказують. На цих ресурсах, ви можете разом з батьками вивчити професійні кластери, дослідити сайти роботи, дізнатися про професійні і освітні можливості. Дізнатися про свої Супер сили, здібності та схильності.

1. Дія. Освіта (Національна освітня платформа актуальних знань та навичок, де кожен може безоплатно здобути важливі знання заради власного успіху. На платформі розміщено освітні серіали,

що дозволяють відкрити нові кар'єрні можливості та зробити перший крок до нової професії» <https://osvita.dia.gov.ua/>

2. Курси, розміщені на платформі Profosvita.online <https://profosvita.online/>

3. Навчальна гра «Працевлаштування без фільтрів» (Це гра про те, як знайти роботу з хорошими умовами праці, як розпізнати непорядного роботодавця, як зрозуміти, чи тобі пропонують чесні та безпечні умови працевлаштування. Під час проходження гри можна ознайомитися із типовими ситуаціями, які трапляються на робочих місцях, при прийомі на роботу, у разі хвороби, на лікарняному. Гравець отримує базові знання та навички, які знадобляться для захисту своїх трудових прав, для переговорів з роботодавцями, дізнається, якими мають бути умови праці, безпека праці, як оплачується робота, як вчиняти у кризових ситуаціях на роботі, навіть без досвіду роботи).

<https://profosvita.online/.../course-v1:Profosvita.../about>

4. Онлайн курс «Новітні технології для навчання і успіху впродовж життя» («Новітні технології для навчання і успіху впродовж життя #EmTech – це ресурс у відкритому доступі, який пропонує можливість особистісного та професійного зростання шляхом навчання впродовж життя. Він ґрунтується на концепціях «навчання впродовж життя» та «4С навичок XXI століття», які включають комунікацію, співпрацю, креативність і критичне мислення (Communication, Collaboration, Creativity, Critical Thinking).

<https://profosvita.online/.../course-v1:Profosvita.../about>

5. Соціальний інноваційний проєкт «Освітній ХАБ міста Києва» розвиває навичку «Навчання Протягом Життя» (Life Long Learning). Розроблені відеокурси про десятки професій (від держслужбовця до фандрейзера)

<https://eduhub.in.ua/category-course/oberi-profesiyu>

6. Онлайн-платформа Career Hub з планування кар'єри та працевлаштування молоді (інформація про професії та галузі, анонси корисних заходів та подій, програми та конкурси, корисні статті та поради, каталог вакансій та можливостей для старту кар'єри) <https://careerhub.in.ua/>

7. Проєкт «Карта професій» – допомога молоді зрозуміти різноманіття професій, важливі навички та кар'єрний шлях зі школи до реалізації у обраній галузі: 9 буклетів про професійні сфери, навички і кар'єру

<https://careerhub.in.ua/allprojects/1025-2/>

8. Курс Career Hub Pro: Фриланс для молоді з інвалідністю (3 професії)

<https://careerhub.in.ua/.../partfoliо-studentiv-ta.../>

9. Всеукраїнський проєкт з профорієнтації та побудови кар'єри «Обери професію своєї мрії» <https://hryoutest.in.ua/about>

10. Спільнота «Кар'єра мрії» (100+ закладів)

<https://careerhub.in.ua/allprojects/community-of-schools/>

11. Методичний комплект «Бесіди про кар'єру» про вибір професії для учнів «Планування кар'єри» 9-10 кл

<https://careerhub.in.ua/allprojects/career-lessons/>

Вивчення особливостей:

1. Визначити свій тип особистості (тест «16 Персоналій») можна тут:

<https://www.16personalities.com/uk>

2. Пройти тест і дізнатись свій тип інтелекту (спирається на роботу доктора Говарда Гарднера – тут:

<https://www.idrlabs.com/ua/multiple-intelligences/test.php>

3. Дослідити аналітичні здібності, стресостійкість, емоційний інтелект і багато чого ще можна навіть на сайті Державної служби зайнятості

<https://profi.dcz.gov.ua/tests/>

3. Рефлексія заняття

– Що нового ви дізнались на занятті?

– Що найбільше сподобалось?

– Що було найважливішим?

ЗАНЯТТЯ 8

Мета: надати інформацію про типи темпераменту та навчити враховувати власні здібності в процесі навчання, при взаємодії з людьми, так і при виборі професії.

1. Інформаційне повідомлення

Слова тьютора: «Що таке темперамент? На думку вчених, темперамент пов'язаний з особливостями нервової системи людини, тому вважається його вродженою властивістю. Змінити свій темперамент досить складно – а значить, простіше й правильніше навчитися враховувати власні здібності як в процесі навчання, так і при виборі професії.

Назви основних типів темпераменту (сангвінік, флегматик, холерик, меланхолік) збереглися від часів Гіппократа, і ними користуються в сучасній психології. Кожному окремому типу темпераменту притаманні свої характерні особливості».

2. Методика Формула темпераменту

Тест «Формула темпераменту» (А.Белов)

Інструкція:

Відзначте знаком «+» ті якості в «паспорті» темпераменту, які для вас звичайні, повсякденні.

Холерик	Сангвінік
1) непосидючі, метушливі; 2) невитримані, запальні; 3) нетерплячі; 4) різкі і прямолінійні у відносинах з людьми; 5) рішучі і ініціативні; 6) уперті; 7) винахідливі в суперечці; 8) працюєте ривками; 9) схильні до ризику; 10) незлопам'ятні; 11) володієте швидкою, жагучою, із плутивною інтонацією промовою; 12) невірноважені і схильні до гарячкувати; 13) агресивний забіяка; 14) нетерпимі до недоліків; 15) маєте виразну міміку; 16) здатні швидко діяти і вирішувати; 17) невпинно прагнете до нового; 18) володієте різкими рвучими рухами; 19) наполегливі в досягненні поставленої мети; 20) схильні до різких змін настрою	1) веселі і життєрадісні; 2) енергійні і ділові; 3) часто не доводите почату справу до кінця; 4) схильні переоцінювати себе; 5) здатні швидко схоплювати нове; 6) нестійкі в інтересах і схильностях; 7) легко переживаєте невдачі і неприємності; 8) легко пристосовуєтеся до різних обставин; 9) із захопленням беретеся за будь-яку нову справу; 10) швидко остигаєте, якщо справа переставляє вас цікавити; 11) швидко включаєтеся в нову роботу і швидко переключаєтеся з однієї роботи на іншу; 12) тяготеєть одноманітністю буденної кропіткої роботи; 13) товариські і чуйні, не відчуваєте самотності з новими для вас людьми; 14) витривалі та працездатні; 15) володієте гучною, швидкою, чіткою промовою, яка супроводжується жестами, виразною мімікою; 16) зберігаєте самовладання в несподіваній складній обстановці; 17) володієте завжди бадьорим настроєм; 18) швидко засинаєте і пробуджуєтеся; 19) часто не зібрані, виявляєте поспішність у рішеннях; 20) схильні іноді сковзати по поверхні, відволікатися
Флегматик	Меланхолік
1) спокійні і холоднокровні; 2) послідовні і докладні в справах; 3) обережні і розсудливі; 4) вмієте чекати; 5) мовчазні і не любите марно базікати; 6) володієте спокійною, рівномірною промовою, з зупинками, без різко виражених емоцій, жестикуляції і міміки; 7) стримані і терплячі; 8) доводите почату справу до кінця; 9) не розтрачуєте даремно сил; 10) дотримуєтеся виробленого розпорядку дня, життя, системи в роботі; 11) легко стримуєте пориви;	1) сором'язливі і соромливі; 2) губитеся в новій обстановці; 3) утрудняєтеся встановити контакт з незнайомими людьми; 4) не вірите в свої сили; 5) легко переносите самотність; 6) відчуваєте пригніченість і розгубленість при невдачах; 7) схильні йти у себе; 8) швидко втомлюєтеся; 9) володієте тихою мовою; 10) мимоволі пристосовуєтеся до характеру співрозмовника; 11) вразливі до слізливості;

12) малосприйнятливий до схвалення і осудження;	12) надзвичайно сприйнятливий до схвалення і осудження;
13) незлобивий, проявляє поблажливе ставлення до шпильок на свою адресу;	13) пред'являє високі вимоги до себе і оточуючих;
14) постійні у своїх відносинах і інтересах;	14) схильні до підозрливості, недовірливості;
15) повільно включається в роботу і повільно переключається з однієї справи на іншу;	15) болісно чутливі і легко ранимі;
16) рівні у відносинах з усіма;	16) надмірно образливі;
17) любите акуратність і порядок у всьому;	17) потайливі і нетовариські, не ділитися ні з ким своїми думками;
18) з тяжкістю пристосовуєтеся до нової обстановки;	18) малоактивні і боязкі;
19) володієте витримкою;	19) поступливі, покірні;
20) не дуже повільні	20) прагнете викликати співчуття і допомогу в навколишніх

Обробка результатів.

Якщо кількість позитивних відповідей в «паспорті» темпераменту того чи іншого типу становить 16 -20, то це значить, що у вас яскраво виражені риси даного типу темпераменту. Якщо ж відповідей налічується 11-15, значить якості даного темпераменту притаманні вам у значній мірі. Якщо позитивних відповідей 6-10, то якості даного типу притаманні вам зовсім незначною мірою. А тепер визначте формулу темпераменту:

$$\Phi_T = \left(\frac{X \cdot A_x}{A} \cdot 100\% \right) + \left(\frac{C \cdot A_c}{A} \cdot 100\% \right) + \left(\frac{\Phi \cdot A_\Phi}{A} \cdot 100\% \right) + \left(\frac{M \cdot A_m}{A} \cdot 100\% \right)$$

де:

- Фт – формула темпераменту,
- X – холеричний темперамент,
- C – сангвінічний темперамент,
- Ф – флегматичний темперамент,
- M – меланхолійний темперамент,
- A – загальне число плюсів за всіма типами,
- A_x – число плюсів у «паспорті холерика»,
- A_ф – число плюсів у «паспорті флегматика»,
- A_c – число плюсів у «паспорті сангвініка»,
- A_m – число плюсів у «паспорті меланхоліка».

В кінцевому вигляді формула темпераменту набуває такий, наприклад, вигляд:

$$\Phi_T = 35\% X + 30\% C + 14\% \Phi + 21\% M$$

Це означає, що даний темперамент на 35% холеричний, на 30% сангвінічний, на 14% флегматичний, на 21% меланхолійний. Якщо відносний результат числа позитивних відповідей по якомусь типу становить 40% і вище, виходить, даний тип темпераменту є у вас домінуючим, якщо 30-39% – то якості даного типу виражені досить яскраво, якщо 20-29%, то якості даного типу виражені середньо, якщо 10-19%, то якості даного темпераменту виражені в малому ступені.

Інструкція: уважно перечитайте твердження та визначте наявність або відсутність у себе певних показників. Поставте знак «+», або виділіть кольором всі твердження, які присутні у Вашій поведінці за кожним із типів темпераменту.

Тьютор підводить до висновку, що поганих типів темпераменту не існує, це тип нервової системи, яку ми отримуємо при народженні.

3. Професії для різних типів темпераменту

Основні типи темпераменту	Професії
Холерик – людина швидка, надмірно рухлива, нерівноважена, збудлива. При зустрічі з труднощами відчуває запал і азарт. Його приваблює ризик й активне дозвілля. Іноді має схильність переоцінювати свої можливості. Незважаючи на енергійність, холерик не завжди доводить розпочату справу до кінця. У спілкуванні він	Холерик може досягти успіхів у професійних галузях, пов'язаних з роботою з людьми, встановленням соціальних зв'язків, а також там, де потрібно здобути прихильність співрозмовника. Вони легко освоюють професії кореспондента, радіо- і телеведучого, фахівця з продажу, перекладача, екскурсовода, фахівця з реклами, зв'язків з громадськістю. Саме серед холериків найбільше успішних підприємців і бізнесменів. Холерик досягає значних успіхів у професійній діяльності, яка планується

<p>імпульсивний, схильний до бурхливих емоційних реакцій, відкритий і щирий, а часом запальний та агресивний.</p>	<p>як проект (перед фахівцем ставитися чітко й зрозуміле завдання, яке він розпочинає й закінчує, а потім береться за вирішення наступного, не схожого на попереднє, завдання).</p> <p>Холерики часто вибирають професії, пов'язані з силовими структурами: поліцейського, охоронника, юриста. Також часто вибирають діяльність, де потрібен високий рівень особистої відповідальності, всілякі керівні посади.</p>
<p>Сангвініки – це «прости», рухливі, емоційні, життєрадісні, товариські й доброзичливі люди. Сангвініки легко погоджуються з іншими людьми, швидко освоюються в новій обстановці. Легко перемикаються з одного виду діяльності на інший. Сангвініки характеризуються високою працездатністю, вони можуть тривалий час концентрувати увагу на поставленому завданні й легко переключатися з одного завдання на інше, однак при вирішенні питання схильні виявляти поверховість. Зазвичай мають хороші організаторські здібності.</p>	<p>Робота для сангвініка не повинна вимагати складних технічних або глибоких знань. Вона повинна приносити йому нові враження та професійний досвід. Основна сфера сангвініка – соціальна.</p> <p>Сангвініки можуть реалізувати себе в професіях, пов'язаних як з фізичною, так і з розумовою працею, оскільки вони вирізняються стабільною працездатністю, Сангвінікам відповідають професії вчителя, адміністратора, кореспондента, продавця, бармена, бухгалтера, технолога, юриста, фахівця з підбору персоналу та багато інших. А ось робота, що вимагає підвищеної уваги до деталей і постійної зосередженості (диспетчер, ювелір, токарь), швидше за все, буде йому нецікава.</p>
<p>Флегматик відрізняється врівноваженістю, стресостійкістю, низькою емоційністю. Відсутність поспіху – це його сильна сторона, яка допомагає знаходити рішення в складних ситуаціях. Його девіз – сім разів відміряй, один раз відріж. Дійсно, думають вони більше, ніж роблять. Діяльність для цього темпераменту підходить аналітична, інтелектуальна. А ось в професіях, що вимагають швидкості прийняття рішень, а також емоційних і фізичних перевантажень, флегматикам досягти успіху набагато важче.</p>	<p>Флегматики надзвичайно працездатні, будь-яка монотонна робота може довго виконуватися ними з високою якістю. Вони можуть досягти успіхів у професіях, пов'язаних з виробництвом, адміністративною діяльністю. Також з успіхом упоратися з професіями диспетчера, лаборанта, агронома, інженера, ветеринара, системного адміністратора, ювеліра, коректора, зі спеціальностями, пов'язаними з обробкою даних. Таким чином, флегматику відповідатимуть професії медика, фахівця з комп'ютерів, економіста і т.п.</p>
<p>У спілкуванні меланхолік тактовний, уважний і спостережливий, проте не може довго розмовляти з людьми, особливо з тими, кого мало знає. У роботі педантичний та прискіпливий, старанний, від нього не вислизають найменші дрібниці. Темперамент меланхоліка наділяє людину здатністю глибоко думати і глибоко переживати. Меланхолік володіє сильною реакцією, яка спрямована до внутрішнього світу людини. Саме тому багато творчих людей і вчених – меланхоліки, наука і творчість вимагає цих особливостей.</p>	<p>Меланхолік досягає успіхів у роботі, яка вимагає ретельності, дослідження деталей і при цьому виключає велике коло спілкування. Так, професії меланхоліка можуть бути пов'язані з технікою, обробкою інформації, створенням художніх образів. Меланхолік ефективно працює, коли чітко й в подробицях уявляє, чого від нього бажають, коли його досягнення як фахівця будуть оцінюватися за якісними, а не кількісними показниками. Меланхоліку не підійде робота, де необхідно приймати рішення швидко, багато працювати, більш комфортно та зручно йому буде виконувати завдання творчі або ті, які вимагають глибокого розуміння. Меланхоліки досягають успіхів у таких сферах, як література, образотворче мистецтво, кінокритика, а також як ІТ-фахівці, економісти й архітектори.</p>

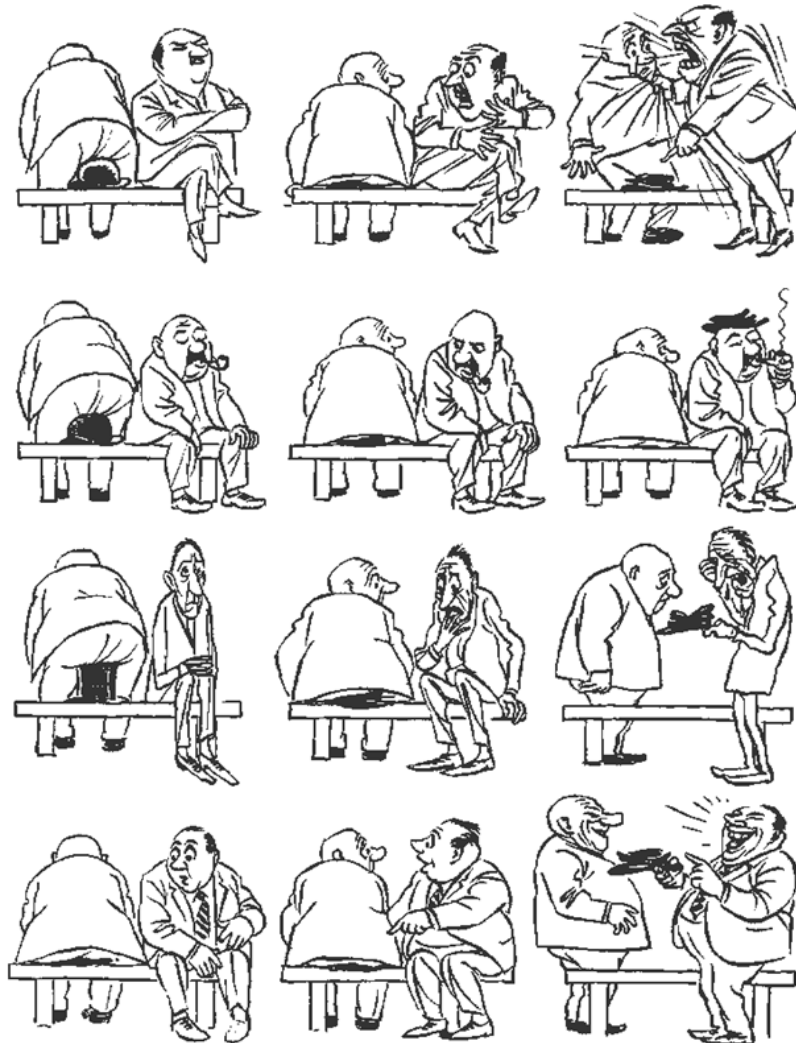
4. Рефлексія заняття

– Що нового ви дізнались на занятті? Що найбільше сподобалось? Що було найважливішим?

ЗАНЯТТЯ 9

Мета: продовження вивчення особливостей типів темпераменту; розвиток творчих здібностей; вивчення професійних схильностей.

1. Вправа «Малюнки Херлуфа Бідструпа»



Тьютор: «Х.Бідstrup – датський художник – карикатурист, дуже успішно зобразив особливості 4 типів темпераменту» Обговорення малюнків.

2. Вправа «Театр»

Інструкція: до дошки виходять 4 добровольця, потрібно змоделювати поведінку представників чотирьох темпераментів у різних життєвих ситуаціях, а також тактику спілкування з ними оточуючих у наступних ситуаціях:

1 ситуація «Ранок у сім'ї» (як збираються до школи різні представники темпераментів);

2 ситуація «Людина отримала радісну звістку» (виграла машину у лотерею);

3 ситуація «Хтось став об'єктом дурного жарту приятеля»;

4 ситуація «Завис комп'ютер».

Обговорення: представника якого типу темпераменту було складно зображати? Який тип з'являється складним у спілкуванні?

3. Опитувальник професійних схильностей Л.Йовайши (модифікація Г.В. Резанкіної)

Інструкція: Пройдіть за посиланням та закінчіть вислови, вибравши один з варіантів – «а», «б» або «в» – і обвівши відповідну букву в бланку навпроти номера питання.

<https://testoteka.info/uk/test/career/ops-j-r>

Обговорення результатів.

4. Рефлексія заняття

– Що нового ви дізнались на занятті? Що найбільше сподобалось? Що було найважливішим?

ЗАНЯТТЯ 10

Мета: допомогти учасникам усвідомити зв'язок між вибором професії і станом здоров'я, з поняттям профпридатність; вивчити особливості свого характеру; ознайомлення з навичками «Soft skills які потрібно розвивати у себе, щоб бути конкурентоспроможним на сучасному ринку труда.

1. Вправа «Закінчи речення».

Слова тьютора «Під час вибору професії важливо враховувати професійну придатність. Це відповідність людини своїй професії. Наприклад, якщо в людини є вроджений дальтонізм, вона не зможе розрізняти кольори, які є на світлофорі. Тому для професії водія вони вважається проф. непридатною»

Інструкція: необхідно прослухати речення та продовжити їх.

Речення:

Проблеми з зором протипоказані для професії... (льотчик, фотограф, програміст);

Хворі органи дихання не дозволять тобі обрати професію (спортсмен, тренер, судовий механік);

Здоровий опорно-руховий апарат необхідна умова при виборі професій (військовий, спортсмен, вантажник, хірург);

Професія стоматолога і недостатній розвиток дрібної моторики... не сумісні.

Обговорення: по-перше, потрібно берегти своє здоров'я, а по друге кожен, хто вибирає професію, повинен з'ясувати, чи відповідає стан його здоров'я вимогам професії. Тому, щоб уникнути розчарування.

2. Модифікований опитувальник для ідентифікації типів акцентуацій характеру у підлітків.

Матеріали: бланк відповідей

Модифікований опитувальник для ідентифікації типів акцентуацій характеру у підлітків (О.Є. Лічко – С.І. Подмазін)

Бланк відповідей

ТА	Номер ствердження													Сума балів	МДЧ
	1	12	23	34	45	56	67	78	89	100	111	122	133		
Г	1	12	23	34	45	56	67	78	89	100	111	122	133		10
Ц	2	13	24	35	46	57	68	79	90	101	112	123	134		8
Л	3	14	25	36	47	58	69	80	91	102	113	124	135		9
А	4	15	26	37	48	59	70	81	92	103	114	125	136		8
С	5	16	27	38	49	60	71	82	93	104	115	126	137		8
Т	6	17	28	39	50	61	72	83	94	105	116	127	138		9
І	7	18	29	40	51	62	73	84	95	106	117	128	139		9
З	8	19	30	41	52	63	74	85	96	107	118	129	140		9
Д	9	20	31	42	53	64	75	86	97	108	119	130	141		9
Н	10	21	32	43	54	65	76	87	98	109	120	131	142		10
К	11	22	33	44	55	66	77	88	99	110	121	132	143		4

Аркуш запитань.

1. У дитинстві я був веселим і невгамовним.
2. У молодших класах я любив школу, але потім вона стала для мене обтяжливою.
3. У дитинстві я був таким самим, як і зараз: мене легко було засмутити, але і легко заспокоїти, розвеселити.
4. У мене часто буває погане самопочуття.
5. У дитинстві я був уразливим і дошкульним.
6. Я часто побоююся, що з моєю мамою щось може трапитися.
7. Мій настрій поліпшується, коли мене залишають самого.
8. У дитинстві я був примхливим і дратівливим.
9. У дитинстві я любив розмовляти і гратися з дорослими.
10. Вважаю, що найважливіше – незважаючи ні на що, якнайкраще провести сьогоднішній день.
11. Я завжди дотримуюсь своїх обіцянок, навіть якщо це мені невигідно.
12. Як правило, у мене гарний настрій.

13. Тижні гарного самопочуття змінюються в мене тижнями, коли і само почуття, і настрої у мене погані.
14. Я легко переходжу з радості до смутку і навпаки.
15. Я часто відчуваю млявість, нездужання.
16. До спиртного я відчуваю відразу.
17. Уникаю вживати спиртне через погане самопочуття і головний біль.
18. Мої батьки не розуміють мене й іноді здаються мені чужими.
19. Я ставлюся насторожено до незнайомих людей і мимоволі побоююся зла з їхньої сторони.
20. Я не бачу в себе великих хиб.
21. Від нотацій мені хочеться утекти подалі, але якщо не вдається, мовчки слухаю, думаючи про інше.
22. Всі мої навички гарні і бажані.
23. Мій настрій не змінюється від незначних причин.
24. Я часто прокидаюся з думкою про те, що сьогодні має бути зроблено.
25. Я дуже люблю своїх батьків, прихильний до них, але, буває, дуже ображаюся і навіть сварюся з ними.
26. Періодами я почуваю себе бадьорим, періодами – розбитим.
27. Нерідко я соромлюся їсти в присутності сторонніх людей.
28. Моє ставлення до майбутнього часто змінюється: то я будую райдужні плани, то майбутнє здається мені вогкуватим.
29. Я люблю займатися чим-небудь цікавим на самоті.
30. Майже не буває, щоб незнайома людина відразу викликала в мене симпатію.
31. Люблю одяг модний і незвичний, що притягує погляди.
32. Більше за усе люблю ситно поїсти і добре відпочити.
33. Я дуже врівноважений, ніколи не дратуюсь і ні на кого не серджусь.
34. Я легко сходжуся з людьми у будь-якій обстановці.
35. Я погано переношу голод – швидко слабшаю.
36. Самотність я переношу легко, якщо вона не пов'язана з прикростями.
37. У мене часто буває поганий, неспокійний сон.
38. Моя сором'язливість заважає мені подружитися з тими, з ким мені хотілося б.
39. Я часто тривожуся з приводу різноманітних неприємностей, що можуть статися у майбутньому, хоча приводу для цього немає.
40. Свої невдачі я переживаю сам і ні в кого не прошу допомоги.
41. Сильно переживаю зауваження й оцінки, що мене не задовольняють.
42. Зазвичай я вільно почуваю себе з новими, незнайомими однолітками, у новому класі, таборі праці й відпочинку.
43. Як правило, я не готую уроки.
44. Я завжди говорю дорослим тільки правду.
45. Пригоди і ризик мене приваблюють.
46. До знайомих людей я швидко звикаю, незнайомі можуть мене дратувати.
47. Мій настрій прямо залежить від шкільних і домашніх справ.
48. Я часто стомлююся до кінця дня, до того ж так, що здається – не залишилося сил.
49. Я соромлюся незнайомих людей і боюся заговорити першим.
50. Я багато разів перевіряю, чи немає помилок у моїй роботі.
51. У моїх приятелів помилкова думка, нібито я не хочу з ними дружити.
52. Іноді бувають дні, коли я без причини на всіх серджусь.
53. Я можу сказати про себе, що в мене: гарна уява,
54. Якщо вчитель не контролює мене на уроці, я майже завжди займаюся чим-небудь стороннім.
55. Мої батьки ніколи не дратують мене своєю поведінкою.
56. Я можу легко організувати хлопців для роботи, ігор, розваг.
57. Я можу випереджати інших у міркуваннях, але не в діях.
58. Буває, що я сильно радію, а потім сильно засмучуюся.
59. Іноді я стаю примхливим і дратівливим, а незабаром шкодую про це.
60. Я надмірно вразливий і дошкульний.
61. Я люблю бути першим там, де мене люблять, боротися ж за першість я не люблю.
62. Я майже не буваю цілком відвертим, як із приятелями, так і з рідними.
63. Розсердившись, я можу почати кричати, розмахувати руками, а іноді й битися.
64. Мені часто здається, що, за бажання, я міг би стати актором.
65. Мені здається, що тривожитися про майбутнє марно – все само собою влаштується.
66. Я завжди справедливий у стосунках з вчителями, батьками, друзями.

67. Я переконаний, що у майбутньому здійсняться всі мої плани і бажання.
68. Іноді бувають такі дні, що життя мені здається складнішим, аніж є насправді.
69. Досить часто мій настрій позначається на моїх вчинках.
70. Мені здається, що в мене багато хиб і недоліків.
71. Мені буває важко, коли я згадую про свої маленькі помилки.
72. Часто всілякі міркування заважають мені довести почату справу до кінця.
73. Я можу вислухати критику і заперечення, але намагаюся все рівно усе зробити по-своєму.
74. Іноді я можу так розлютитися на кривдника, що мені важко втриматися, щоб відразу не побити його.
75. Я практично ніколи не відчуваю сорому і не буваю сором'язливим.
76. Не відчуваю прагнення до занять спортом або фізкультурою.
77. Я ніколи не говорю про інших погано.
78. Люблю усякі пригоди, охоче йду на ризик.
79. Іноді мій настрій залежить від погоди.
80. Нове для мене приємне, якщо обіцяє для мене щось гарне.
81. Життя здається мені дуже важким.
82. Я часто відчуваю страх перед вчителями і шкільним начальством.
83. Закінчивши роботу, я довго хвилююся з приводу того, що міг зробити щось неправильно.
84. Мені здається, що інші мене не розуміють.
85. Я часто засмучуюся через те, що, розсердившись, наговорив зайвого.
86. Я завжди зумію знайти вихід із будь-якої ситуації.
87. Люблю замість шкільних занять піти в кіно або просто прогуляти уроки.
88. Я ніколи не брав удома нічого без дозволу.
89. При невдачі я можу посміятися над собою.
90. У мене бувають періоди підйому, захоплення, ентузіазму, а потім може наступити спад, апатія до усього.
91. Якщо мені щось не вдається, я можу впасти у відчай і втратити надію.
92. Заперечення і критика мене дуже засмучують, якщо вони різкі і грубі за формою, навіть якщо вони стосуються дрібниць.
93. Іноді я можу розплакатися, якщо читаю сумну книгу або дивлюся сумний фільм.
94. Я часто сумніваюся у слушності своїх вчинків і рішень.
95. Часто в мене виникає почуття, що я виявився непотрібним, стороннім.
96. Зіштовхнувшись із кривдою, я обурююся і відразу ж виступаю проти неї.
97. Мені подобається бути в центрі уваги, наприклад, розповідати хлопцям різні смішні історії.
98. Вважаю, що найкраще провести час – це коли нічого не робиш, просто відпочиваєш.
99. Я ніколи не спізнююся у школу або ще будь-куди.
100. Мені неприємно залишатися довго на одному місці.
101. Іноді я так засмучуюся через сварку з вчителем або однолітками, що не можу йти до школи.
102. Я не вмію командувати іншими людьми.
103. Іноді мені здається, що я тяжко і небезпечно хворий.
104. Не люблю усякі небезпечні й ризиковані пригоди.
105. У мене часто виникає бажання перевірити ще раз роботу, яку я тільки що виконав.
106. Я боюся, що у майбутньому можу залишитися самотнім.
107. Я охоче вислуховую настанови, які стосуються мого здоров'я.
108. Я завжди висловлюю свою думку, коли щось обговорюється в класі.
109. Вважаю, що ніколи не треба відриватися від колективу.
110. Питання, пов'язані зі статтю і любов'ю, мене зовсім не цікавлять.
111. Завжди вважав, що задля цікавої, привабливої справи усіма правилами можна знехтувати.
112. Мені іноді бувають неприємними свята.
113. Життя навчило мене бути не дуже відвертим, навіть із друзями.
114. Я їм мало, іноді довго взагалі нічого не їм.
115. Я дуже люблю насолоджуватися красою природи.
116. Йдучи з будинку, лягаючи спати, я завжди перевіряю, чи вимкнені газ, електроприлади, чи замкнені двері.
117. Мене приваблює тільки те нове, що відповідає моїм принципам та інтересам.
118. Якщо в моїх невдачах хтось винний, я не залишаю його без покарання.
119. Якщо я когось не шаную, мені вдається поводитися з ним так, що він цього не помічає.
120. Найкраще проводити час у різноманітних розвагах.

121. Мені подобаються всі шкільні предмети.
122. Я часто буваю ватажком в іграх.
123. Я легко переносу біль і фізичні страждання.
124. Я завжди намагаюся стримуватися, коли мене критикують або коли мені заперечують.
125. Я занадто недовірливий, тривожуся з усякого приводу, особливо з приводу свого здоров'я.
126. Я рідко буваю безтурботно веселим.
127. Я часто загадую собі різноманітні прикмети і намагаюся їх дотримуватися, щоб усе було добре.
128. Я не прагну брати участь у житті школи і класу.
129. Іноді я роблю швидкі, необдумані вчинки, через котрі потім шкодую.
130. Не люблю заздалегідь розраховувати усі витрати, легко беру в борг, навіть якщо знаю, що до обіцяного терміну віддати гроші буде важко.
131. Навчання мене обтяжує, і якби мене не примушували, я взагалі не вчився б.
132. У мене ніколи не було таких думок, які потрібно було б приховувати від інших.
133. У мене часто буває настільки гарний настрій, що запитують, чому я такий веселий.
134. Іноді в мене настрої буває настільки поганим, що я починаю думати про смерть.
135. Найменші прикrostі занадто засмучують мене.
136. Я швидко втомлююся на уроках і стаю розсіяним.
137. Іноді я дивуюся грубості і невихованості хлопців.
138. Вчителі вважають мене акуратним і старанним.
139. Часто мені приємніше розмірковувати наодинці, ніж проводити час у гучній компанії.
140. Мені подобається, коли мені підпорядковуються.
141. Я міг би вчитися значно краще, але наші вчителі і школа не сприяють цьому.
142. Не люблю займатися справою, яка потребує зусиль і терпіння.
143. Я ніколи нікому не бажав поганого.

Тьютор: Кожний з вас хоче знати особливості свого характеру, принаймні, його найбільш яскраві риси. Знання характеру дозволяє управляти собою, краще взаємодіяти з людьми, орієнтуватися па певне коло професій. Адже характер – це основа особистості. Опитувальник допоможе вам визначити тип вашого характеру, його особливості.

Інструкція: Прослухайте твердження, якщо згодні, номер обведіть кружком.
Обговорення отриманих даних.

3. Інформаційне повідомлення «Корисні навички «Soft skills»

Тьютор: Існують навички які визначають рівень успіху та кар'єрного зростання працівника, так звані «Soft skills». Вони включають різноманітні особистісні якості та соціальні вміння, які допомагають ефективно взаємодіяти з іншими людьми, вирішувати проблеми й адаптуватися до змін. Наприклад, критичне мислення входить у ТОП-10 необхідних людині навичок 21 століття, воно допомагає аналізувати інформацію якої навколо багато.

Отже, якщо ви хочете буди конкурентоспроможним, вам потрібно розвивати слідуєчі навички:

1. Ефективна комунікація. Комунікаційні здібності, дозволяють вам чітко й ефективно виражати свої думки, ідеї та рішення. Також вони включають уміння слухати й розуміти інших. Гарні комунікаційні навички допомагають уникати непорозумінь, створювати позитивну атмосферу в колективі та забезпечувати успішну взаємодію. У сучасному світі, де віддалена робота й цифрові комунікації стають нормою, уміння чітко та ефективно спілкуватися є надзвичайно важливим.

2. Співпраця та командна робота. Здатність працювати в команді є однією з найважливіших. У сучасних організаціях проекти часто виконуються групами, де успіх залежить від ефективної співпраці та взаємодії між членами команди. Лідерські якості та вміння мотивувати інших також відіграють значну роль у досягненні спільних цілей. Співпраця передбачає здатність працювати в команді, ділитися ідеями, підтримувати інших і спільно досягати цілей. Це вміння є критично важливим у середовищах, де успіх залежить від колективних зусиль. Гарні навички співпраці допомагають створювати синергію та досягати результатів, які неможливо досягти самостійно.

3. Адаптивність і гнучкість. Ринок праці постійно змінюється, тому працівники повинні вміти швидко адаптуватися до нових умов, технологій та методів роботи. Адаптивність включає здатність швидко пристосовуватися до нових умов, змін у роботі та непередбачуваних ситуацій. Це вміння дозволяє залишатися ефективним і продуктивним навіть у стресових ситуаціях. Гнучкість означає здатність змінювати підхід до роботи залежно від нових обставин. Гнучкі працівники можуть швидко переналаштуватися, навчатися нових навичок і застосовувати інноваційні рішення.

4. Критичне мислення та розв'язання проблем. Уміння аналізувати інформацію, критично мислити та знаходити шляхи розв'язання складних проблем є важливими аспектами м'яких навичок. Це дозволяє не тільки виконувати свої обов'язки, але й активно брати участь у покращенні процесів в інноваційній діяльності. Це вміння допомагає уникати помилок, знаходити оптимальні рішення та ефективно розв'язувати проблеми.

5. Емоційний інтелект. Емоційний інтелект включає здатність розуміти й управляти своїми емоціями, а також емоціями інших людей. Це сприяє створенню здорової робочої атмосфери, зменшенню конфліктів і покращенню взаємодії. Це вміння допомагає будувати міцні стосунки, уникати конфліктів і створювати гармонійне робоче середовище. Люди з високим рівнем емоційного інтелекту здатні краще розуміти потреби та мотивації інших, що робить їх ефективними лідерами й командними гравцями.

6. Побудова та підтримка професійних відносин. Успішна кар'єра часто залежить від здатності будувати й підтримувати професійні стосунки з колегами, керівництвом і партнерами, такі навички як емпатія, комунікаційні навички та вміння слухати, допомагають створювати міцні професійні зв'язки, що сприяють кар'єрному зростанню та розвитку.

7. Креативність. Креативність передбачає здатність генерувати нові ідеї, знаходити оригінальні підходи до вирішення проблем і створювати інноваційні продукти чи послуги. Креативні люди здатні мислити нестандартно, що є ключовим фактором для успіху в умовах швидкозмінного ринку.

8. Лідерство. Лідерські навички включають здатність мотивувати інших, організувати роботу команди, приймати відповідальні рішення та брати на себе відповідальність за результат. Гарні лідери здатні надихати інших на досягнення високих результатів і створювати позитивну робочу атмосферу.

9. Тайм-менеджмент. Тайм-менеджмент включає здатність ефективно розподіляти свій час, пріоритизувати завдання та дотримуватися дедлайнів. Це вміння допомагає підвищувати продуктивність, зменшувати стрес і досягати поставлених цілей у встановлені терміни.

10. Переконливість. Переконливість включає здатність впливати на думки та поведінку інших, використовуючи логічні аргументи, емоційні апеляції та харизму. Це вміння є важливим для успішних переговорів, продажів і побудови міцних стосунків із клієнтами та колегами.

Обговорення. Всі ті навички можна розвинути у себе, але потрібна дві умови – мотивація та активність. **4. Рефлексія заняття.** Що нового ви дізнались на занятті? Що найбільше сподобалось? Що було найважливішим?

ЗАНЯТТЯ 11

Мета: розвиток комунікативної сфери, впевненості в собі, вироблення навичок комунікативної взаємодії; вивчення особливостей характеру, визначення наявних емоційних бар'єрів в міжособистісному спілкуванні.

1. Вправа «Ім'я та прикметник»

Тьютор: Необхідно підібрати прикметник на першу літеру свого ім'я, наприклад «Геніальний Геннадій – геніальний, Анатолій – активний і т.п.

2. Вправа «Передача інформації»

Тьютор: У сучасному ринку праці уміння ефективно спілкуватися є надзвичайно важливим. Гарні комунікаційні навички допомагають уникати непорозумінь, створювати позитивну атмосферу в колективі та забезпечувати успішну взаємодію. Комунікаційні здібності, дозволяють чітко й ефективно виражати свої думки, ефективно переробляти інформацію. Зараз ми з вами проведемо дуже цікаву вправу.

Інструкція: До дошки виходять 5 бажаючих. Тьютор розповідає, що зараз 4 учасника вийдуть у коридор, поки їх не покличуть. Першому учаснику я розповім історію, потім ми викличемо другого учасника з коридору і перший розповість йому почуту історію. Потім другий учасник кличе третього та розповідає йому історію, яку він почув від першого учасника. І так до останнього учасника. Останній учасник розказує останню версію класу.

Варіант історії: Якось жив один психотерапевт Платонов, і він лікував людей за допомогою гіпнозу. Як у будь-якого гіпнотизера у нього була своя "фішка" введення людей у транс – він махав носовою хусткою, рахував до 10 і людина занурювалася в гіпноз. Якось у нього був пацієнт льотчик, який ходив на його сеанси, і він йому дуже допоміг упоратися зі своїми проблемами. Минув час, і одного разу Платонов зустрічає льотчика на автобусній зупинці, вони дуже зраділи зустрічі. Під час розмови Платонов ненароком чхнув, дістав носову хустку і витерся. А льотчик, побачивши хустку Платонова,

несподівано поринув у транс. Люди намагалися привести його до тями, але не виходило, і тут Платонов згадав про хустку і все зрозумів. Він швидко вивів його з цього стану, вони посміялися з цієї історії і розійшлися.

Обговорення: Чи була історія змінена? Що заважало передати інформацію чітко? Що допомогло краще зрозуміти один одного?

3. Методика «Діагностика емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні» (за В.В. Бойко)

Матеріали: бланк опитувальника

Методика «Діагностика емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні» (за В.В. Бойко)

Мета: визначити наявні емоційні бар'єри в міжособистісному спілкуванні учня.

Обладнання: бланк опитувальника.

Інструкція: читайте наведені нижче судження та відповідайте «так» або «ні».

Обробка даних:

Підведіть підсумки, нараховуючи один бал за кожний збіг відповіді з наведеним нижче ключем.

- Невміння керувати емоціями, дозувати їх (відповіді «так» на запитання 1, 11, 16 та «ні» на запитання 6, 21).
- Неадекватний прояв емоцій (відповіді «так» на запитання 7, 12, 17, 22 та «ні» на запитання 2).
- Негнучкість та невиразність емоцій (відповіді «так» на запитання 3, 8, 13, 18 та «ні» на запитання 23).
- Домінування негативних емоцій (відповіді «так» на запитання 4, 9, 14, 19, 24).
- Небажання зближуватися з людьми на емоційній основі (відповіді «так» на запитання 5, 10, 15, 20, 25).

Інтерпретація даних. Підрахуйте загальну суму нарахованих балів. Вона може коливатися в межах від 0 до 25 балів. Чим більше балів, тим очевидніші

емоційні бар'єри досліджуваного в повсякденному спілкуванні. Однак, якщо досліджуваний набрав дуже мало балів (0– 2), то це свідчить або про його нещирість у відповідях, або про те, що він надто погано себе знає.

Якщо досліджуваний набрав не більше 5 балів, то емоції, зазвичай, не заважають йому спілкуватися з іншими, емоційні бар'єри у спілкуванні практично не виникають.

6– 8 балів — у досліджуваного є деякі емоційні проблеми в повсякденному спілкуванні;

9– 12 балів – свідчать про те, що «щоденні» емоції певною мірою ускладнюють взаємодію з людьми;

13 і більше балів говорять про те, що емоції шкодять встановленню контактів з оточуючими, можливо досліджуваному притаманні якісь дезорганізуючі реакції чи стани.

Зверніть увагу на те, чи немає в досліджуваного конкретних емоційних бар'єрів: невміння керувати емоціями, дозувати їх; неадекватний прояв емоцій; негнучкість та невиразність емоцій; домінування негативних емоцій;

небажання зближуватися з людьми на емоційній основі (це ті параметри, за якими набрано 3 і більше балів).

У висновках зазначається наявність/відсутність емоційних бар'єрів у спілкуванні досліджуваного учня, їх характер і наводяться рекомендації по забезпеченню психологічних умов їх подолання і попередження.

Запитання	Так	Ні
1. Зазвичай у кінці робочого дня на моєму обличчі помітна втома.		
2. Буває, що при першому знайомстві емоції заважають мені справити сприятливіший вплив на партнерів (розгублююся, бентежуся, замикаюся в собі або, навпаки, багато говорю, веду себе неприродно).		
3. У спілкуванні мені часто бракує емоційності, виразності.		
4. Мабуть, я здаюся оточуючим надмірно строгим.		
5. Я в принципі проти того, щоб демонструвати чемність, якщо цього не хочеться.		
6. Я зазвичай вмію приховувати від інших спалахи емоцій.		
7. Часто у спілкуванні з іншими я продовжую думати про щось своє.		
8. Буває, що я хочу висловити іншому емоційну підтримку (увагу, співчуття, співпереживання), однак він цього не відчуває, не сприймає.		

9. Часто у моїх очах або у виразі мого обличчя помітна заклопотаність.		
10. У діловому спілкуванні я намагаюся приховати свої симпатії до партнерів.		
11. Усі мої неприємні переживання, як правило, написані на моєму обличчі.		
12. Якщо я захоплююся розмовою, то моя міміка стає надмірно красномовною, експресивною.		
13. Мабуть, я дещо емоційно скутий.		
14. Зазвичай я перебуваю у стані нервової напруги.		
15. Як правило, я відчуваю дискомфорт, коли доводиться обмінюватися стисканням рук у діловій обстановці.		
16. Іноді близькі люди підказують мені: розслаб м'язи обличчя, не криви губи, не зморщуй обличчя тощо.		
17. Розмовляючи, я зайве жестикулюю.		
18. В новій ситуації мені важко бути розкутим, природним.		
19. Мабуть, моє обличчя часто виражає сум або стурбованість, хоч на душі у мене спокійно.		
20. Мені важко дивитися в очі при спілкуванні з малознайомою людиною.		
21. Якщо я хочу, то завжди буду приховувати ворожість до поганої людини.		
22. Мені чомусь часто буває весело без усякої причини.		
23. Мені дуже просто зобразити за власним бажанням або за проханням інших різні вирази обличчя: сум, радість, переляк, розпач тощо.		
24. Мені говорили, що мій погляд важко витримати.		
25. Мені щось заважає виявляти теплоту, симпатію людині, навіть якщо ці почуття до неї відчуваю.		

Інструкція: читайте наведені нижче судження та відповідайте «так» або «ні».

4. Рефлексія заняття

- Що нового ви дізнались на занятті?
- Що найбільше сподобалось?
- Що було найважливішим?

РОЗДІЛ III

«Я У СВІТІ ПРОФЕСІЙ» або «ТРЕБА»

Знайомство з метою III розділу.

Сьогодні ми починаємо III розділ, який присвячений третьому елементу формули успіху вибору професії – **сфера «Треба»**, тому ми будемо знайомитись з актуальними професіями та реаліями ринку праці. Дізнаємося про сучасні професії, шлях навчання, досвіду, реальні обов'язки спеціаліста.

У сучасному світі налічується близько 50 тисяч професій, в Україні — більше 9 тисяч. Щороку відбувається оновлення майже 500 професій. Одні відмирають, або змінюються до невпізнанності, інші — створюються. Коли молода людина обирає собі фах, вона повинна враховувати, аби професія була популярна не лише сьогодні, але і через 10 років. Це називається стабільністю попиту на професію.

ЗАНЯТТЯ 12

Мета: усвідомлення своїх професійних бажань; встановлення зв'язку між професійними бажаннями та місцем роботи або навчання; вміння аналізувати зміст професії; ознайомлення з затребуваними професіями в Україні.

1. Вправа «Мої професійні бажання».

Матеріали: список незакінчених речень, можна один на парту

Незакінчені речення	
– Я збираюсь ...	– Мені гарно бути ...
– Я бачу свою професійну ціль у тому, щоб ...	– В роботі я задовольню своє бажання...
– Я прагну ...	– У мене є природний потяг...
– Я можу досягнути успіху ...	– Моє навчання або робота дозволять мені ...
– У мене належний вік для ...	– Для мене зручно і вигідно...

<ul style="list-style-type: none"> – Я абсолютно впевнений, що я хочу... – Мій успіх пов'язаний ... – У мене є те, що необхідно для ... – Я знаю, що я буду ... – Я впевнений ... – Мені гарно мати ... 	<ul style="list-style-type: none"> – У мене є здібності для ... – Я мрію ... – Мій професійний інтерес спрямований ... – У мене достатньо сил і бажання ... – Моє сьогоденне становище дозволяє...
---	---

Хід вправи: Незакінчені речення.

- Я збираюсь ...
- Я бачу свою професійну ціль у тому, щоб ...
- Я прагну ...
- Я можу досягнути успіху ...
- У мене належний вік для ...
- Я абсолютно впевнений, що я хочу...
- Мій успіх пов'язаний ...
- У мене є те, що необхідно для ...
- Я знаю, що я буду ...
- Я впевнений ...
- Мені гарно мати ...
- Мені гарно бути ...
- В роботі я задовольню своє бажання...
- У мене є природний потяг...
- Моє навчання або робота дозволять мені ...
- Для мене зручно і вигідно...
- У мене є здібності для ...
- Я мрію ...
- Мій професійний інтерес спрямований ...
- У мене достатньо сил і бажання ...
- Моє сьогоденне становище дозволяє...

Інструкція: Із списку незакінчених речень учасникам необхідно вибрати 5 речень і закінчити їх написання. Після цього звернути увагу на три додаткових запитання.

Запитання:

А. Чи пов'язані мої професійні бажання з визначеними місцями роботи або навчання?

Б. Чи достатньо я проінформований проте, як будуть задовольнятися мої бажання в тих місцях роботи або навчання, які я собі попередньо визначив?

– Учасникам необхідно придумати умовні місця роботи або навчання і дати на відповіді на запитання.

– Далі запропонувати учасникам поділитись на малі групи і у цих групах обговорити відповіді на 3 запитання і, якщо знадобиться, надати поради один одному.

2. Інформаційне повідомлення.

Тьютор: Як ви вважаєте, які професії зараз вважаються найбільш затребуваними? (відповіді учнів)

Топ найбільш затребуваних професій в Україні 2024 року: ІТ-фахівці, розробник мобільних додатків, медичні працівники, фахівці з маркетингу та реклами, психологи та консультанти зі здоров'я, нутріціологи, екологи та екологічні консультанти, інженери в галузі енергетики та технологій, менеджери з охорони здоров'я, фахівці з публічної політики, робототехнік або розробник домашніх роботів.

ТОП професій, які будуть затребувані в Україні після війни: будівельники, архітектори, лікарі-реабілітологи, інженери, транспорт та логістика, менеджери з продажу, маркетологи, енергетики, програмісти, психологи, правоохоронці, фахівців кризового управління, а також логопеди та корекційні психологи.

3. Вправа «Професії майбутнього»

Інструкція: Учні поділяються на групи, кожна група отримує назву професії з майбутнього, необхідно придумати, зміст цієї професії та які навички необхідні її представникам.

Список професій:

Назва	Зміст	Навички/ знання
Розробник віртуальних світів	моделювання віртуального світу в найдрібніших подробицях	мати глибокі технічні знання, добре знати географію, ази проектування, мати схильність до системного навчання, аналітики, бути цілеспрямованим і наполегливим.
Космічний гід	супроводжувати групу туристів у космосі, показувати їм сходи сонця, ділитися цікавою інформацією тощо.	творче мислення, технічні та гуманітарні навички
Молекулярний дієтолог	складає індивідуальні схеми харчування відповідно до генетичних особливостей організму людини з метою максимально наситити організм корисними речовинами, підвищити його імунітет та нормалізувати роботу внутрішніх органів.	знання не тільки в галузі дієтології, а й генетики, біохімії.
Дизайнер емоцій	Спеціаліст повинен буде передбачити, як споживач сприйме той чи інший товар або контент сайта. Його завдання – знаходити методи впливу на споживачів через органи відчуття та виводити їх на певні емоції.	знання з менеджменту, психології, фізіології та соціології.
Інженер з 3D-друку продуктів харчування	пов'язана з надмірним зростанням населення планети; позбавити людей важкої праці в сільському господарстві та урізноманітнити асортимент продуктів харчування.	розбиратися не тільки в 3D технологіях, а й у харчовій галузі, мікробіології тощо, бути терплячим та винахідливим, любити кулінарію та цифрові технології.
Урбаніст-еколог	Покращує екологію великих міст, організує зупинки з можливістю подихати чистим повітрям	закони екології, біології, ергономіки

4. Вправа «Бажаю тобі...» Інструкція: кожен учасник пише на аркуші паперу (можливо у формі сердечка) побажання у професійних досягненнях. Тьютор збирає листочки-побажання в декоративний мішок. Потім кожен виймає по одному аркушу побажання, і таким чином виходить, що всі учасники групи обмінялися побажаннями. Охочі можуть зачитати побажання, які йому досталися.

5. Рефлексія заняття

- Що нового ви дізнались на занятті?
- Що найбільше сподобалось?
- Що було найважливішим?

ЗАНЯТТЯ 13

Мета: формування усвідомленого ставлення учнів до дослідження і вирішення проблеми самостійного вибору майбутньої професії; розвиток рівнів усвідомлення учнями «Я-образу» і «Я-образу майбутньої професії»; ознайомити учнів з поняттям «професіограма», та як їй користуватися.

1. Вправа «Афоризми»

Матеріали: підготовлені висловлювання про важливість вибору професії на окремих стікерах.

<i>Якщо професія стає способом життя, то ремесло перетворюється у мистецтво.</i>
<i>Якщо ви вдало оберете професію і докладете до неї душу, то щастя саме знайде вас.</i>
<i>Головний секрет успіху життя полягає в тому, щоб знайти своє призначення, а потім реалізувати себе.</i>
<i>Освіта – це наш пропуск в майбутнє, адже завтрашній належить тій, хто приготувався до нього сьогодні.</i>
<i>Вибери собі професію, яку ти любиш, і тобі не доведеться працювати жодного дня.</i>
<i>Не кажи не вмію, а кажи – навчусь.</i>
<i>Не дізнаєшся на що ти згоден, доки не спробуєш.</i>
<i>Успіх приходить до тих, хто його прагне.</i>
<i>Не важливо як повільно ти йдеш, головне – не зупиняйся.</i>

<i>Сенс життя не в тому, щоб чекати, коли закінчиться гроза, а в тому, щоб вчитися танцювати під дощем.</i>
<i>Три речі ніколи не повертаються назад: час, слово та можливість.</i>
<i>Три правила досягнення успіху: знати більше чим інші; працювати більше інших; очікувати менш чим інші.</i>
<i>Не має високооплачуваних професій з великим майбутнім, але є професіонали з великим майбутнім.</i>
<i>Не забувайте мріяти що дня. Не забувайте усміхатись горю. Усміхнені уста – це та броня, яку не зломить навіть ваша доля.</i>
<i>В кожній людині є світло. Тільки дайте йому світити.</i>
<i>Під лежачий камінь вода не тече.</i>
<i>Доля – не випадковість, а предмет вибору; її не чекають, а завойовують. Бажана робота світліше за сонце.</i>
<i>Щасливий не той, хто має все найкраще, а той, хто вміє насолоджуватися найкращім з того, що має.</i>
<i>Здатність вибирати є найцінніше з властивостей розуму.</i>
<i>Величезне задоволення в житті – робити те, що ви робите найкраще.</i>
<i>Часто людину чатує невдача не у разі помилкового вибору, а при відмові від можливості його зробити.</i>
<i>Найвище задоволення у житті – створення виконаного обов'язку.</i>
<i>Якщо бажаєш мати те, чого ніколи не мав, то маєш робити те, чого ніколи не робив.</i>
<i>Щоб люди знаходили щастя у своїй роботі, необхідні три умови: робота має бути їм під силу, вона не повинна бути виснажливою, і їй має супроводжувати успіх.</i>
<i>Ти ніколи не дізнаєшся на що ти знатний, доки не спробуєш.</i>
<i>Майбутнє залежить від того, що ти робиш сьогодні.</i>
<i>Школа дає знання тим, хто їх бере.</i>
<i>Завжди – Вивчай, Відкривай, Досліджуй.</i>
<i>Не бійся змін, або твої мрії залишаться мріями.</i>
<i>Невдача – це просто можливість почати знову, але більш мудро.</i>
<i>Успіх – це вміння рухатись від невдачі до удачі, не витрачаючи ентузіазму.</i>
<i>Найскладніше – почати діяти, все інше залежить тільки від наполегливості.</i>
<i>Життя – це ряд зусиль. Ми бачимо мету, але не завжди бачимо дорогу.</i>
<i>Щасливий той, хто зумів перетворити професію на хобі, а хобі на професію.</i>

Тьютор: Афоризми завжди були важливим елементом нашого життя та натхнення. Вони відображають мудрість, надію, мрію і багато інших почуттів і думок.

Інструкція: оберіть собі висловлювання у сліпу, прочитайте, та скажіть, про що воно для вас?

2. Інформаційне повідомлення «Що таке професіограма?»

Тьютор: Професійна інформація ґрунтується на даних професіографії — науки, яка описує професії і спеціальності з точки зору вимог до людини. Професіограма — це спеціальна карта, яка містить розгорнутий перелік умов і характеристик трудової діяльності по конкретній професії, її окремих вимог і професійно важливих якостей, якими повинен володіти працівник, перелік вимог професії до психіки людини та необхідних здібностей.

Професіограма містить: загальні відомості про професію, опис трудового процесу (знаряддя праці, рівень фізичного і психологічного напруження); санітарно-гігієнічні умови праці з виділенням професійних шкідливостей, та медичних протипоказань; перелік обсягу знань і умінь, які необхідні для успішної професійної діяльності; характеристику видів і тривалості професійного навчання, можливості підвищення кваліфікації тощо.

3. Вправа «Довідник»

Інструкція: учні діляться по парам, та за допомогою мережі Інтернет знаходять професіограму будь-якої професії, та розповідають про її особливості.

4. Вправа «Дотягнись»

Інструкція: До дошки виходе два бажаючих учня. Беруть шматочок крейди. Тьютор просить їх поставити на дошці відмітку крейдою, як можна вищі. Після того, тьютор знову просить, ще раз

постаратися поставити відмітку ще вище. Учні ставлять (звертаємо увагу та не, що учні змогли відмітку поставити ще вище). Третій раз, тьютор знову просить, щоб учні, зібравши всі свої сили, та поставили відмітку ще як можна вище. І діти знов, це змогли зробити.

Обговорення: Як ви вважаєте, чому діти покращували свій результат з кожною спробою?

Висновки: Часто ми ставимо самі собі неіснуючі обмеження, після перших невдач швидко залишаємо спроби досягнути бажаного, а потім звинувачуємо в своїх проблемах оточуючих. А коли є мета та мотивація, у нас «зростають крила», та все виходить гарно.

5. Рефлексія заняття. Що нового ви дізнались на занятті? Що найбільше сподобалось? Що було найважливішим?

ЗАНЯТТЯ 14

Мета: ознайомлення з актуальними професіями в Україні, з їх перевагами та недоліками; формувати потребу у самовдосконаленні; допомогти намітити пріоритетні шляхи досягнення вибору актуальної професії.

1. Вправа Сімейні професії

Інструкція: Згадайте та назвіть професію своїх близьких, наприклад, бабусі чи дідусі, батьків, яка вам найбільше подобається або справила на вас враження. Чому?

2. Вправа «Чим займається цей спеціаліст?»

Тьютор зачитує професію, а учні повинні відповісти, чим займається цей спеціаліст, зміст його праці.

Хедхантер – це працівник відділу кадрів. Проте це висококваліфікований працівник, у якого далеко не один секрет і метод підбору найкращих працівників.

Копірайтери пишуть статті для сайтів (текст статті має бути оригінальним).

Бренд-менеджер – знає багато методів, як правильно продати товар або послугу, зробити її популярною. Він займається створенням рекламних кампаній та акцій.

Супервайзер – людина, що контролює роботу торгових агентів. Він розподіляє між ними задачі та організовує їх роботу.

Промоутер – той, хто проводить рекламні акції (дегустації, роздача рекламних листівок). Промоутер напряму спілкується з клієнтами, пояснює переваги товару.

Мерчендайзер – відповідає на правильне «представлення» товару в магазинах – він розставляє товар на полицях, розміщує рекламу товару, ціни на нього.

Футуролог. Прорахунок і оцінка ризиків саме такими прогнозами і займаються футурологи. Їх завдання – спрогнозувати майбутнє на основі наукових даних та аналітичних методів.

Лайф коуч. Такі спеціалісти пропонують людям допомогу в постановці та досягненні своїх цілей. Лайф коучинг дає можливість реалізувати себе і досягти поставленої мети, працюючи з ти ми ресурсами, про які клієнт і не здогадувався, або недооцінював їх.

Аерографіст виконує художні роботи оформлювального, рекламного і шрифтового характеру, включно зі складанням та виготовленням трафаретів.

Сюрвейєр здійснює огляд майна, прийнятого на страхування, оцінює його вартість.

Бутафор – майстри, які створюють муляжі предметів для театру, кіно та інших індустрій. В Україні подали 3 запити на таку професію.

Пастижер – фахівець, який виготовляє перуки та інші елементи для театру кінематографу. **Сомельє** – людина, яка знається на вині: проводить дегустації, знає все про історію напою, як виробляється будь-який сорт і з якою їжею поєднується напій.

Грумером прийнято називати фахівця, який надає послуги з догляду за тваринами різних порід і створення їх привабливого образу. Він на професійному рівні доглядає за тваринами, проводячи різні гігієнічні, косметичні процедури.

Флорист – фахівець, який працює з рослинами (перш за все з квітами), займається складанням букетів, композицій, а також вирощуванням квіткових культур.

3. Мозковий штурм «Чому змінюються професії?»

Тьютор ставить запитання учням та фіксує відповіді до дощці.

(Можливі відповіді учнів: розвиток технічного прогресу, розвиток штучного інтелекту, робототехніки, цифровізація, автоматизація, екологічні катастрофи, поява нових вірусів, глобальна пандемія вплинула на розвиток масового переходу на дистанційну роботу, тому з'явилися нові професії, поява тісломобільів, акумуляторів нового типу, відкриття у космосі тощо)

Так, світ змінюється швидше, ніж будь-коли, і це особливо відчутно у сфері зайнятості. Тому вже незабаром де які професії почнуть зникати з ринку праці. Це ті види робіт, які дедалі легше автоматизувати, наприклад, обслуговування клієнтів (касири, продавці, консультанти тощо); офіс-

менеджмент (через збільшення віддаленої роботи); введення даних (клерки у сфері статистики, фінансів, друкарки, технічні перекладачі); бухгалтерія.

4. Інформаційне повідомлення

Тьютор: зараз ми з вами ознайомимось не тільки з актуальними професіями в країні, а й з їх перевагами та недоліками. (Можна активізувати знання учнів, питаючи які, на їх думку, недоліки та переваги можуть бути в цих та інших професіях:

Професія	Переваги	Недоліки
Офіціант	Гнучкий графік, чайові, спілкування з людьми	Ненормований робочий день, робота стоячи, стрес
Художник	Творчість, самовираження, гнучкий графік	Нестабільний дохід, важко знайти замовлення
Тренер	Передача досвіду, спілкування з людьми	Відповідальність за результат, нерегулярний графік
Водій	Свобода пересування, досвід подорожей	Відповідальність за вантаж, втомливі поїздки
Вихователь	Вплив на формування особистості, творчість	Відповідальність за дітей, стрес
Пожежник	Героїчна професія, цікава робота	Небезпечна робота, нічні зміни
Кухар	Творчість, можливість подорожувати	Робота в умовах стресу, на ногах
Ветеринар	Допомога тваринам, цікава робота	Відповідальність за життя, фізичні навантаження
Економіст	Аналітична робота, кар'єрне зростання	Кропітка робота з цифрами, відповідальність
Медсестра	Допомога людям, стабільна зарплата	Важка фізична праця, ризик інфекцій
Соціальний працівник	Допомога нужденним, суспільно важлива	Низька зарплата, емоційне вигорання
Перекладач	Знання мов, подорожі, гнучкий графік	Складна робота, потрібні спеціальні навички
Таксист	Гнучкий графік, свобода пересування	Ненормований робочий день, ризик нападу
Гід	Цікава робота, можливість подорожувати	Ненормований графік, сезонна зайнятість
Веб-дизайнер	Творча та цікава робота, гнучкий графік	Висока конкуренція, потрібні спеціальні навички
Фотограф	Творча та цікава робота, можливість самовираження	Нестабільний дохід, висока конкуренція
Косметолог	Творча та цікава робота, можливість відкрити салон	Висока конкуренція на ринку послуг
Продавець	Стабільна заробітна плата, соціальні гарантії	Робота стоячи, монотонна робота
Логіст	Аналітична робота, можливість кар'єрного росту	Відрядження, ненормований робочий день
Поліцейський	Цікава та відповідальна робота, стабільна зарплата	Ризик для життя, ненормований графік роботи
Стоматолог	Висока заробітна плата, можливість приватної практики	Висока відповідальність, ризик інфекцій
Оператор кол-центру	Робота в офісі, стабільна зарплата	Монотонна робота, сидяча робота
Ріелтор	Високий та необмежений дохід, гнучкий графік	Відсутність стабільної зарплати, висока конкуренція
Архітектор	Творча та цікава робота, можливість реалізувати ідеї	Висока відповідальність, необхідність постійно навчатися

5. Рефлексія заняття

- Що нового ви дізнались на занятті?
- Що найбільше сподобалось?
- Що було найважливішим?

ЗАНЯТТЯ 15

Мета: про важливість емоційного налаштування, усвідомлення рівня інформованості учнів про професії; розширення знань про те, де можна знайти інформацію про навчальні заклади освіти.

1. Вправа «Закінчіть фразу: Я вдало здам ЗНО...»

- тому що...
- навіть якщо..
- незважаючи на...
- так що..
- завдяки...
- так само, як і...
- разом з...
- спираючись на ...
- бо прагну...

Тьютор: Навіть пілоти міжнародних авіаліній, вилітаючи в далекі рейси, вдаються до подібного аутотренінгу: «Мої пасажери хороші люди...Мій політ пройде успішно.. Мій настрій позитивний...» тощо. Для емоційного налаштування на стан перемоги, успіху, удачі психологи рекомендують пригадати ситуацію найбільшого успіху, емоційний стан, що його супроводжував, і закріпити його у свідомості. Пригадайте, що під вашого навчання було таким успіхом? Охочі можуть поділитись.

2. Вправа «Контрольні списки»

Матеріали – бланки «Контрольні списки»

Контрольні списки	
Моя професія:	
<i>Про професію та зміст праці:</i>	<i>Де навчатися:</i>
1.	1.
2.	2.
3.	3.
<i>Плюси професії:</i>	<i>Мінуси професії:</i>
1.	1.
2.	2.
3.	3.
<i>Професійні навички та знання:</i>	<i>Можливість працевлаштування:</i>
1.	1.
2.	2.
3.	3.

Інструкція:

1. Учасникам роздаються «Контрольні списки» запитань, які поділені на 6 тем: про професії та зміст праці; професійні навички та знання; про плюси і мінуси професії; навчання за професією.

2. Учасникам пропонується самоперевірка знань про свій професійний вибір.

У верхній частині листа запишіть свою майбутню професію або рід занять. Послідовно читайте контрольний список запитань і відмічайте «+», якщо можете дати відповідь на дане питання, або знаєте де отримати цю інформацію, і знаком «-», якщо не маєте відповіді. Підрахуйте кількість «+» і «-» в кожному тематичному розділі і запишіть результати. Чого у вас більше «+» чи «-»?

Робота в парах. Потрібно перевірити себе, чи дійсно ви можете дати відповіді на запитання, які позначили знаком «+». Запитання вибирайте самі і обговорюйте по черзі.

Обговорення. Запропонувати учасникам повідомити, звідки вони брали інформацію, з яких джерел.

3. Вправа «Вікторина»

Тьютор зачитує опис діяльності та варіанти відповідей, учні обирають вірну.

– Цей спеціаліст працює у будівельних організаціях, ремонтно-будівельних організаціях та житлово-комунальних управліннях. Готує під фарбування бетонні, дерев'яні та металеві конструкції, забарвлює їх вручну або за допомогою валиків, фарбопультів та інших пристосувань, наклеює шпалери.

Варіанти: сантехнік, слюсар, маляр, художник

– Людина цієї професії забезпечує регулювання транспорту, транспортних потоків на вулицях та дорогах, створює умови для запобігання дорожньо-транспортним пригодам.

Варіанти: диригент, кур'єр, регулювальник, поліцейський.

– Робота цієї людини – це не тільки падіння, а й маса складних та небезпечних дій, які вона виконує на коні, автомобілі, літаку чи поїзді.

Варіант: електрик, інженер, каскадер, акробат

– Назва цієї професії походить від імені давньогрецької богині і пов'язана з квітами та навесні.

Варіанти: венеролог, флорист, гербера, деметра.

– Ця людина вітає гостей закладу, виявляє їх смакові уподобання, інформує про асортимент, пропонує гостям варіанти напоїв, приймає замовлення та розливає порції алкогольних та безалкогольних напоїв, включаючи приготовані ним самим коктейлі.

Варіанти: адміністратор, офіціант, **бармен**, завідувач ресторану.

– Людину цієї професії романтично називають диригентом неба.

Варіанти: авіадиспетчер, пілот, стюардеса, бортпровідник

– Фахівець, який вивчає ринок, досліджує, яка продукція матиме попит і чому. З'ясовує переваги покупців.

Варіанти: юрист, маркетолог, брокер, логіст.

– Фахівець, який створює моделі одягу, які відповідають трендам моди.

Варіанти: модель, швачка, закрійник, **дизайнер одягу**.

– Це медичний працівник, який лікує людей від різних захворювань. Він займається постановкою діагнозів, розробляє стратегії лікування, проводить медичні процедури.

Варіанти: медсестра, санітар, **лікар**, головна медсестра.

– За визначенням тлумачного словника В.Даля «це людина-купець, який торгує грошима та грошовими паперами, займається переведенням платежів і утримує відсоток на свою користь».

Варіанти: скарбник, комерсант, **банкiр**, касир.

4. Мозковий штурм «Як знайти потрібний навчальний заклад?»

Тьютор фіксує відповіді учнів на дошці (у друзів, в мережі Інтернет, у соціальних мережах, у батьків, вчителів, психолога)

– **Знайомство з сайтом Міністерства освіти та науки**, де є «Перелік закладів освіти, які мають право здійснювати діяльність на рівнях вищої, фахової передвищої та професійної (професійно-технічної) освіти».

<https://mon.gov.ua/ministerstvo-2/poslugi/litsenzuvannya/perelik-zakladiv-osviti-yaki-mayut-pravo-zdiysnyuvati-diyalnist-na-rivnyakh-vishchoi-fakhovoi-peredvishchoi-ta-profesiynoi-profesiyno-tekhnichnoi-osviti-dlya-navchannya-v-yakikh-mozhe-buti-vi>

– Про послуги Одеського обласного центру зайнятості

<https://ode.dcz.gov.ua/>

– Довідник Коледжів, технікуми, училища Одеси та Одеський області.

<https://osvita.ua/vnz/college/search-41-122-0-0-0.html>

– Довідник ВНЗ Одеси та Одеський області.

<https://osvita.ua/vnz/guide/search-17-0-63-0-0.html>

5. **Рефлексія заняття.** Що нового ви дізнались на занятті? Що найбільше сподобалось?Що було найважливішим?

РОЗДІЛ IV **«ПЛАНУВАННЯ»**

Знайомство з метою розділу IV

Сьогодні ми з вами почнемо новий розділ наших занять, який називається «Планування». Планування та постановка мети – це потужний інструмент для досягнення успіху у всіх сферах життя. Цей процес можна порівняти з малюванням карти, коли ви плануєте подорож з точки А в точку Б з зупинками на шляху. Коли ви маєте конкретну мету, ви маєте більш чітке уявлення про те, що вам потрібно зробити для її досягнення, більш ефективно розподіляти свій час та ресурси, життя стає для вас більш передбачуваним та зрозумілим.

Майбутнє неможливо прогнозувати, але його можна СТВОРИТИ!

Почнемо!

ЗАНЯТТЯ 16

Мета: дати учням уявлення про основи стратегії вибору професії, про фактори, які потрібно врахувати вибираючи професію; сформувати навички використання алгоритму прийняття рішень; усвідомлення проміжних етапів та можливих шляхів досягнення своєї професійної мети; розширення знань щодо факторів професійного вибору.

1. Вправа «Оголошення в газету»

Тьютор пропонує учням скласти оголошення «Шукаю роботу». Потрібно вказати те, що ви вже знаєте та вмієте робити.

2. Вправа притча «Повний глечик»

Матеріал: прозора склянка, галька, чашка з піском, каміння маленького розміру.

Тьютор: Зараз ви всі уважно спостерігайте за тим, що буде відбуватись біля столу. Я спробую заповнити склянку камінням, галькою і піском.

– Заповнимо склянку спочатку каміння так, щоб вона була повною (Подивіться уважно в склянку помістилось лише 4 каменя і вона вже повна. Але чи можна склянку вважати абсолютно повною чи можливо в неї можна помістити ще щось?)

– Докладемо у склянку гальку так, щоб вона була нарешті повною (Скільки гальки помістилось у склянку? Чи можемо ми впевнено сказати, що вона повна?)

– Досиплемо пісок у склянку.

– Тепер склянка дійсно повна.

Ви запам'ятали скільки каміння і гальки помістилось у склянку?

А тепер зробимо те саме, але в іншій послідовності.

Спочатку висиплемо увесь пісок, потім гальку і каміння. (Звернути увагу учнів, що каміння в склянку не поміщається).

Висновок: наше життя схоже ось на цю склянку: каміння – це справи великі, великі бажання і великі цілі; галька – не такі важливі, але необхідні справи й бажання; а піщинки – це дрібниці життя. Якщо ми турбуємося лише про дрібниці, то наше життя заповнюється дрібницями, як склянка піском. І в нашому житті не залишається місця для дійсно важливих речей. Завжди турбуйся про головне. Не перетворюй своє життя на пісок!

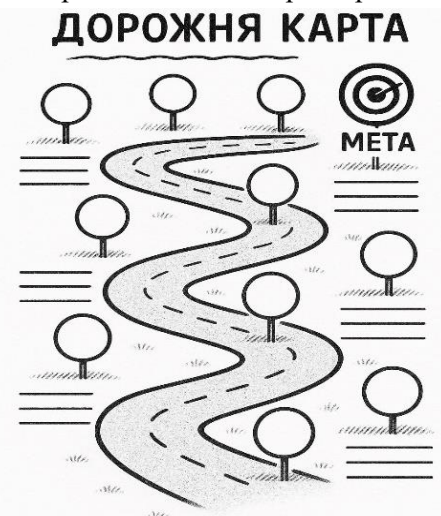
Обговорення: наведіть приклади, що в житті може бути камінням, галькою та піском.

3. Вправа «Дорожня карта»

Матеріал: готовий бланк «Дорожньої карти».

Покроковий підхід «Дорожньої карти»

Інструкція : на бланку сформулюйте свою професійну мету (вступить до конкретного навчального закладу або закінчення конкретного навчального закладу та здобуття спеціальності) за допомогою таблиці «Покроковий підхід» Продумайте та запишіть у свою «дорожню карту» проміжні зупинки. Пам'ятайте, що дорожня карта – це гнучкий інструмент, який допоможе чітко визначити цілі, необхідні кроки для їх досягнення та ресурси, які будуть потрібні.



Покроковий підхід «Дорожньої карти»

№	Кроки	Ваш варіант
1 крок	Визначення кінцевої мети: Чітко сформулюйте, якої професійної мети ви прагнете.	
2 крок	Аналіз поточного стану: Оцініть ваші теперішні навички, досвід та ресурси. Визначте, що у вас вже є для досягнення мети, а що потрібно розвинути або здобути.	
3 крок	Встановлення термінів: Призначте реалістичні строки для кожного етапу. Це допоможе вам залишитися в рамках графіку та оцінювати прогрес.	
4 крок	Визначення необхідних ресурсів: З'ясуйте, які ресурси або підтримка вам потрібні на кожному етапі.	
5 крок	Візуалізація дорожньої карти: Створить графічне зображення вашого плану.	

Поділіться на пари та розкажіть партнеру про свій шлях до професійної мети.

4. Вправа «Восьмикутник Клімова»

Тьютор: Психологи виділили найголовніші фактори професійного вибору. Таких факторів 8. Їх можна зобразити у вигляді Восьмикутника основних факторів особистісно–професійної перспективи. Давайте зараз намалюємо восьмикутник і підпишемо назву факторів.

1. Схильність. Схильності проявляються в улюблених заняттях, на які витрачається більша частина вільного часу. Це – інтереси, підкріплені певними здібностями. Значну роль у виборі професії відіграє темперамент. Від нього залежить вплив на діяльність різних психічних станів, наприклад, викликаних неприємними обставинами чи емоційними факторами);

2. Проінформованість. Важливо подбати про те, щоб відомості, які отримуються людиною, про ту або іншу професію не виявилися спотвореними, неповними або односторонніми. Щоб точно знати, чим саме займається людина певної професії треба розібратися в їх класифікації та які вимоги ставляться до тих чи інших спеціалістів;

3. Думка батьків. Досить часто батьки надають дитині повну свободу дій. Таким чином вони вимагають від неї самостійності та відповідальності, проявляти ініціативу. Проте пізніше батьки можуть не погодитись з вибором дитини та пропонують переглянути своє рішення та зробити інший вибір;

4. Рівень домагань. Плануючи свій професійний шлях, дуже важливо дбати про реалістичність своїх домагань. Невідповідність внутрішніх образів людини життєвим реаліям неминуче призведе до розчарування;

5. Думка друзів. Дружні відносини між старшокласниками є досить міцними і їхній вплив на вибір професії не виключається. Позиція мікрогрупи може навіть стати вирішальним у професійному самовизначенні. Особливо це актуально для людей зі стандартизованим мисленням, схильних до наслідування і стереотипів, і які не мають можливості чітко сформулювати власну життєву позицію;

6. Здібності. Це індивідуальні психологічні особливості людини, які проявляються в трудовій або іншій діяльності, є умовою її успішності. Від здібностей залежить швидкість, глибина, легкість і міцність процесу опановування знаннями, набуття умінь та навичок. Власне здібності не зводяться до знань і умінь. Розвиток здібностей має відбуватися протягом усього життя;

7. Потреба ринку. Дослідити, які професії зараз найбільше затребувані;

8. Особистісна професійна перспектива. Під планами в такому випадку маються на увазі уявлення про етапи освоєння професії та засоби, які потрібні для цього. Вони формуються залежно від складу розуму і характеру людини.

5. Вправа «Дружня порада»

Тьютор: Зараз я прочитаю 2 ситуації і прошу вас об'єднатися у пари, та проаналізувати вибір героями професій за «Восьмикутником Клімова».

Ситуація 1.

Андрій А., учень 9 класу, давно бажає стати кухарем. Учиться він переважно на 8-11 балів. Після 9- го класу збирається вступити в кулінарне училище, а згодом закінчити спеціальні курси і працювати в ресторани. Здоров'я в Андрія добре. На запитання «Чим подобається професія кухаря?» відповідає: «Подобається готувати вдома, допомагати бабусі, але батьки не задоволені цим, вважають, що така професія «не для хлопця». Товариші Андрія спочатку посміювалися з його захоплення, але минулого літа в поході він усіх приємно здивував юшкою, яку зварив зі спійманої у ставку риби.

Ситуація 2.

Тетяна Р., учениця 11 класу, професії поки що не обрала. Вона цікавиться мистецтвом (любить малювати і читати сучасну поезію). Удома інколи шие, але бути швачкою категорично відмовляється. Вчиться на 11-12, вважаючи, що обов'язково має отримати вищу освіту. Батьки говорять, що їй слід вступити в авіаційний інститут. Сама Тетяна впевнена, що «не пропаде», «без роботи не залишиться», «десь та й влаштується», навіть, якщо нікуди не поступить. Під тиском батьків ходить про всяк випадок на курси при авіаційному інституті.

Висновок: При виборі професії важливо врахувати всі складові, але вирішальними є ваше бажання та здібності.

6. Рефлексія заняття. Що нового ви дізнались на занятті?Що найбільше сподобалось? Що було найважливішим?

ЗАНЯТТЯ 17

Мета: усвідомлення свого особистого ставлення до життєвого успіху; побудова ієрархії засобів досягнення успіху.

1. Вправа «Гірські вершини»

Матеріали: листи паперу, олівці, фломастери, список почуттів.

Інструкція: Кожний учасник на листі паперу малює своє життя у вигляді гірських вершин. Вершини – це події, моменти у житті, в яких ви були найбільш успішними. Запишіть, яка подія пов'язана з кожною вершиною, дайте вершині назву.

Розповісти один одному про події свого життя та про ваші почуття, які супроводжували кожную подію. «Коли я робив, то відчував...». «Коли зі мною трапилось ..., я відчув...».

Засоби досягнення успіху

Засоби досягнення успіху	Індивідуальне рішення	Групове рішення
1. Отримати гарну освіту		
2. Наполегливо і послідовно відстоювати свої інтереси		
3. Володіти талантом, здібностями		
4. Вміти пристосовуватися до обставин		
5. Удача, щасливий збіг обставин		
6. Наявність потрібних зв'язків		
7. Бути жорстким, вміти йти напролом заради поставленої мети		
8. Мати забезпечених і впливових батьків та інших родичів		
9. Брати активну участь в суспільному житті, політиці		

Інструкція: На таблиці «Що таке життєвий успіх» проранжуйте список, виходячи із власних уявлень про успіх. На перше місце поставте таке визначення успіху, яке вам здається найбільш правильним. І так до 16 місця.

Двох однакових рангів бути не може. Результати записуйте у колонку «Індивідуальне рішення».

2. Вправа «Що таке життєвий успіх?»

Що таке життєвий успіх	Індивідуальне рішення	Групове рішення
1. Наявність сім'ї та дітей		
2. Повага оточуючих		
3. Цікава робота		
4. Наявність надійних друзів		
5. Чесно прожити життя		
6. Жити не гірше за інших		
7. Можливість бути самому собі господарем		
8. Реалізація своїх творчих здібностей		
9. Багатство		
10. Яскраві життєві враження		
11. Бути першим у всьому, що здається важливим		
12. Перемога над своїми ворогами		
13. Посада		
14. Наявність престижної власності		
15. Влада		
16. Популярність		

Робота в групах. Тепер вирішіть ту ж саму задачу, тільки у малих групах. Прийдіть до спільної думки та запишіть рішення у колонку «Групове рішення».

Після співвідношення свого особистого бачення значення успіху з думкою своїх товаришів, необхідно провести таку ж саму роботу з таблицею «Засоби досягнення успіху» (спочатку – індивідуально, потім – у групі).

Засоби досягнення успіху

Засоби досягнення успіху	Індивідуальне рішення	Групове рішення
1. Отримати гарну освіту		
2. Наполегливо і послідовно відстоювати свої інтереси		
3. Володіти талантом, здібностями		
4. Вміти пристосовуватися до обставин		
5. Удача, щасливий збіг обставин		
6. Наявність потрібних зв'язків		
7. Бути жорстким, вміти йти напролом заради поставленої мети		
8. Мати забезпечених і впливових батьків та інших родичів		
9. Брати активну участь в суспільному житті, політиці		

Обговорення.**3. Вправа «Чорна діра»**

Тьютор: «Всі ми знаємо що у космосі, у центрі більшості галактик існують «чорні діри». Чорна діра — це об'єкт, де гравітація настільки сильна, що жодна з частинок не може його покинути. У розмовній промові ми іноді чорними дірками називаємо те, куди незворотне йде наш втрачений час. Пожирачі часу або хронофаги — це фактори, які відволікають нас від важливих завдань та знижують продуктивність. Тому важливо виявляти такі хронофаги та впроваджувати методи тайм-менеджменту розвиваючи самодисципліну.

Давайте зараз проаналізуємо, що може заважати нам у досягненні нашої мети? (Можливі відповіді: лінь та прокрастинація, погане планування, безцільне «юзаньє» у соц. мережах, безвідповідальність).

Інструкція: намалюйте у центрі аркуша круг, який буде символізувати «чорну діру». Навколо чорної діри треба намалювати зірочки, в яких написати свої цілі на майбутнє, а у чорній дірі потрібно написати всі перешкоди, які можуть перешкодити досягти вашої мети.

Обговорення.**4. Вправа «Я через 10 років»**

Інструкція: Дайте волю своєї уяві, та намалюйте себе та опишіть яким ви будете через 10 років.

5. Рефлексія заняття

- Що нового ви дізнались на занятті?
- Що найбільше сподобалось?
- Що було найважливішим?

ЗАНЯТТЯ 18

Мета: ознайомити з різними алгоритмами прийняття рішення при виборі професії; формування відповідальності за ухвалені рішення; спонукання інтересу до усвідомленої побудови життєвих планів.

1. Вправа «Порада»

Інструкція: Учням пропонується скласти поради «Як правильно обрати професію?». Діти записують усі поради на ватмані. Після цього вони роблять презентацію своїх робіт.

2. Вправа «Алгоритм прийняття рішення».

Матеріали: таблиця «Вісім» кроків до зваженого рішення»

Вісім кроків до зваженого рішення

Інструкція: необхідно заповнити третій стовпчик у таблиці згідно з кроками.

Вісім кроків до зваженого рішення

1– й крок	Скласти список професій , які вам подобаються, цікаві, за якими ви хотіли б працювати, які вам підходять	
2– й крок	Знайти якнайбільше інформації про ці професії , познайомитись із людьми– представниками цих професій та закладами освіти, де можна отримати ці професії.	
3– й крок	Скласти список своїх вимог до професії	
4– й крок	Визначити, наскільки всі перераховані вимоги важливі для вас. Можливо, серед них є менш важливі вимоги, які можна й не враховувати	

5-й крок	Вислухати думки батьків, учителів, друзів, проаналізувати їх.	
6-й крок	Проаналізувати, чи розвинені у вас професійно важливі якості, чи відповідають ваші здібності вимогам професії	
7-й крок	Проаналізувати, яка професія з усього списку найбільше підходить вам Приміряти кожен з професій. Порівняти, зважити всі плюси і мінуси. Прислухатися до своєї інтуїції.	
8-й крок	Визначити основні практичні кроки до успіху	

Обговорення: Які кроки викликали труднощі?

3. Вправа «Зміні долю»

Матеріали: набір карток

Картки категорії «Професії»

Кравець	Перукар	Водій
Бізнесмен	Кухар	Вчитель
Лікар	Перекладач	Блогер

Картки категорії «Освіта»

Повна вища освіта	Курси	Професійно–технічна освіта
Не закінчена вища освіта	Не має освіти	Базова вища освіта
Базова загальна середня освіта	Повна загальна середня освіта	Не має освіти

Картки категорії «Житло»

Заміський будинок	Трикімнатна квартира	Кімната у цокольному поверху
Однокімнатна квартира	Сільський будинок	Орендована квартира
Двокімнатна квартира	Гуртожиток	Пентхаус

Картки категорії «Родина»

Поки не має родини	Троє дітей та дружина/чоловік	Одна дитина та дружина/чоловік, батьки
Двоє дітей та дружина/чоловік	Одна дитина та дружина/чоловік	Одна дитина
Дружина/чоловік	Батьки	Дідусь з бабусею

Картки категорії «Зарплата»

6 000 грн.	200 \$	15 000 грн.
2000 \$	10 000 євро	25 000 грн.
10 000 грн.	40 000 грн.	7 000 грн.

Інструкція: картки зворотним боком розкладаються на парті по 5 категоріям – професії, освіта, житло, родина, зарплата. Бажаючи учні виходять до дошки та вибирають по одній картці з кожного ряду. Кожному учаснику необхідно, виходячи з тієї «життєвої ситуації», яка йому випала в грі, знайти способи, як її можна поліпшити і досягти більш успішнішого варіанту.

Важливо! Обов'язково потрібно сказати дітям про те, що вибрані навмання ситуації не є пророцтвом, що це просто гра, своєрідний тренажер.

Опис карток:

1.Професії – кравець, перукар, вчитель, водій, кухар, лікар, перекладач, блогер, бізнесмен

2. Освіта – повна вища освіта, курси, професійно– технічна освіта, не закінчена вища освіта, не має освіти, базова вища освіта, базова загальна середня освіта.

3. Житло – однокімнатна квартира, двокімнатна квартира, замиський будинок, пентхаус, кімната у підвалі, трикімнатна квартира, сільський будиночок, гуртожиток, орендована квартира, дача.

4. Родина – дружина/чоловік, батьки, дідусь с бабусяю, двоє дітей та дружина/чоловік, одна дитина та дружина/чоловік, одна дитина, поки не має родини, троє дітей та дружина/чоловік.

5. Зарплата – 10 000 грн., 40 000 грн., 2000 \$, 10 000 євро, 25 000 грн., 7 000 грн., 15.000 грн..

Висновки: необхідно акцентувати увагу учасників на те, що, важливо своєчасно отримувати якісну освіту; важливо планувати сім'ю; необхідно брати відповідальність за прийняті рішення; завжди можна знайти вихід із будь– якої життєвої ситуації.

4. Рефлексія заняття

- Що нового ви дізнались на занятті?
- Що найбільше сподобалось?
- Що було найважливішим?

ЗАНЯТТЯ 19

Мета: навчити ефективно розпоряджатися своїм часом; сформувані уявлення про час як про ресурс, яким можна керувати, навчити їх бачити непродуктивні витрати часу та мінімізувати їх, опанувати основи тайм– менеджменту, навчитися планувати свої справи.

1. Притча «Лісоруб та загулений час»

Один чоловік побачив у лісі лісоруба, який з величезними зусиллями пиляв дерево зовсім тупою пилюкою. Чоловік запитав його:

- Шановний, чому б вам не нагострити свою пилюку?
- У мене не має часу гострити пилюку – я повинен пиляти! – простогнав лісоруб.

Обговорення: У чому сенс змісту притчі?

2. Вправа «Асоціації»

Учасникам пропонується назвати свої асоціації зі словом «Час». Далі пропонується згадати прислів'я, приказки, афоризми про час.

Тьютор: «Так, сьогодні поговоримо про «ЧАС» та про тайм– менеджмент.

3. Вправа «Хвилина»

Інструкція: Учням пропонується заплющити очі і сидіти, слухаючи музику, намагаючись внутрішньо «відрахувати» одну хвилину, не засікаючи при цьому час. Коли учень відчуває, що хвилина пройшла, він відкриває очі і піднімає руку.

Обговорення: Хто розплющив очі раніше? Хто згодом? Хто вчасно? Як ви вважаєте, що це означає?

Тьютор: Насправді ця вправа має ще діагностичний момент. Ті, хто розплющив очі раніше, ніж минула 1 хвилина, завжди поспішають і хочуть все встигнути. Крім того, можливо, у цих людей є певна частка тривожності. Ті, хто розплющив очі пізніше, ніж минула одна хвилина, спокійні, розважливі, неквапливі, не тривожні люди. Запропонована вправа дозволяє виявити індивідуальні особливості відчуття часу.

Сучасний світ знаходиться в постійному русі. Пристосуватися до умов, які постійно змінюються, та ефективно себе реалізувати може лише людина з високими адаптивними властивостями. Хронометраж – це перший крок тайм-менеджменту. Дослівно тайм– менеджмент з англійської мови перекладається як «управління часом», що можна трактувати як раціональний розподіл та ефективне використання часу, тобто це облік та оперативне планування часу.

4. Вправа «Рейтинг справ».

Інструкція: Складіть самостійно список справ, які ви виконуете протягом дня, розподіліть їх за важливістю у порядку спадання.

5. Вправа «Матриця Ейзенхауера». **Тьютор:** «Матриця Ейзенхауера» була втілена 34-м президентом США — Д. Ейзенхауером. Матриця Ейзенхауера – один з методів тайм-менеджменту для визначення пріоритетів справ дня. Виглядає матриця як чоїри квадрати, які утворюються при перетині осей «Важливо – Неважливо» по горизонталі і «Терміново» – «Не Терміново» по вертикалі.

Важливі і термінові справи – справи, які дуже важливі і не терплять зволікання. Без них все порушиться, і зробити їх завтра – буде вже пізно. Ці справи потрібно робити сьогодні, у першу чергу

та обов'язково. Приклади важливих і термінових справ: виконання завдання за проектом, термін здачі якої ось-ось настане або терміновий телефонний дзвінок.

Важливі, але не термінові – справи, які важливі, але є час для їх виконання. Наприклад, розробка нової ідеї, справи, на яких потрібно зосередитися, але без поспіху і стресу.

Справи не важливі, але термінові. Як правило, цей квадрат потрапляють справи ніяк не наближають вас до мети, якою б вона не була, це справи, які треба робити, але виключно для того, щоб їх робити. Привітати з днем народження, несподіваний прихід гостей і інші не заплановані, нав'язані зустрічі, від яких не можна відмовитися.

Не важливі і не термінові справи . Вони не важливі, вони не термінові, але саме їх хочеться робити. Це ваші пожирачі часу – читання глянцевого журналу, комп'ютерні ігри, перегляд телепрограм, «лазити» в Інтернеті, вести пустопорожні балачки з друзями.

Інструкція: Накресліть квадрат й розділіть на 4 частини, підпишіть – важливі й неважливі, термінові й нетермінові. У кожен з квадратів запишіть свої справи. Так у вас утвориться об'єктивна картина того, що потрібно виконати якнайшвидше, що – згодом, а чим взагалі займатися не варто.

5. Вправа «Мій робочий тиждень»

Матеріали: бланк «Мій робочий день»

Тьютор пропонує учасникам подумати, чи можна абсолютно виключити з життя ситуації, коли у вас не вистачає часу. У висловах учасників підкреслюється, що неможливо їх повністю уникнути, проте можна спробувати звести до мінімуму. Наявність плану, розкладу майбутньої роботи допомагає запобігти ситуації, коли у вас не вистачає часу і пов'язаному з ним стресу.

День тижня	Ранок	День	Вечір
Понеділок			
Вівторок			
Середа			
Четвер			
П'ятниця			
Субота			
Неділя			

На цих бланках учасники зафарбовують дні тижня і час доби кольоровими олівцями червоним кольором той час, який збігається з великим навантаженням, жовтим – з середнім навантаженням, зеленим – з відпочинком і розвагами (ця робота починається на занятті, а завершується вдома). Колір покаже раціональність розподілу сил учасників протягом тижня і кожного дня. Після закінчення роботи ті, що бажають, демонструють свої бланки.

Група обговорює, в який час для даного учасника може виникнути небезпека стресу (там, де багато червоного кольору) і пропонує, як можна цього уникнути.

6. Мозковий штурм «Правило 6 – «П»

Тьютор «Зараз ми з вами складемо правила, які нам допоможуть зберігати час». Правило 6 – «П» – це Правильне Попереднє Планування Попереджає Погані Показники. Отже, які можна придумати правила, щоб не витратити марно свій час?

Тьютор фіксує на дошці, діти записують у зошит.

Підказки для тьютора:

1. Визначте свої пріоритети. Головне — визначити, які завдання для вас по-справжньому важливі.
2. Відмовтеся від мультитаскінга. Насправді наш мозок не вміє працювати в режимі багатозадачності. Коли ви намагаєтеся зосередитися відразу на декількох речах, йому доводиться постійно перемикатися. Це, по-перше, знижує швидкість роботи. А по-друге, забирає більше сил. Тому набагато ефективніше — повністю зануритися в одну задачу і тільки після її виконання приступати до наступної.
3. Складайте списки справ. Обов'язково фіксуйте завдання і їх дедлайни.
4. Пам'ятайте, що краще — ворог хорошого це перфекціонізм, тримати його під контролем. Прагнення до ідеального результату може вилитися в затягування термінів, тому що вам ніколи не буде вистачати часу зробити все «як треба». Але краще зробити неідеально, ніж не зробити взагалі. 6. Правило 10/90. Згідно із цим правилом, перші 10 % часу, які витрачаються на попереднє планування та організацію роботи, забезпечують економію не менш ніж 90 % часу на практичну реалізацію.

Найбільш сприятливий час для складання плану роботи на наступний день – кінець робочого дня. На це потрібно 10–15 хвилин. Так народжується відчуття успіху та руху вперед. Коли спостерігаєш себе в процесі послідовного виконання запланованого, отримуєш мотивацію та енергію, необхідні для того, щоб дійти до кінця списку. Одночасно підвищується самооцінка та зростає повага до себе.

Поради: оптимізуйте сон; виробляйте в себе «відчуття часу» й «відчуття ефективності»; контролюйте себе, установлюйте власні строки виконання завдання, враховуйте свої особисті якості (спонтанність – зібраність, сова – жайворонок); визначте «пожирачів» часу; заохочуйте себе, мотивуйте; живіть тут і зараз!

7. Рефлексія заняття Що нового ви дізнались на занятті? Що найбільше сподобалось? Що було найважливішим?

ЗАНЯТТЯ 20

Мета: навчання технології перетворення мрій у мету; розвиток навичок формулювання професійних й особистісних цілей; стимулювання досягнення мрії через конкретні дії.

1. Мозковий штурм «Мрія та Ціль»

Матеріал: таблиця «7 кроків від мрії до цілі»

Тьютор: Що таке мрія? Що таке мета? Яка різниця між цими поняттями?

За тлумачним словником, мрія – це те, що створене уявою, думка про щось бажане, приємне, нереальне, нездійсненне. А ціль – те, до чого прагнуть, чого намагаються досягти.

Сьогодні ми з вами будемо вчитися мрію перетворювати в ціль.

Уявіть, що у мене в одній руці чубата курочка, а в іншій – курочка – гриль. І там, і там курка, але чим вони відрізняються? Правильно, між ними лежить технологічний кулінарний процес.

Між мрією та метою теж лежить деякий інтелектуальний процес, який перетворює Мрію на Мету. І зараз я вас познайомлю з цим «рецептом».

Мрія це напівфабрикат, з якого можна приготувати Ціль!

Інструкція: ознайомтеся з таблицею «7 кроків від мрії до цілі», згадайте, маленьку свою мрію, та спробуйте перетворити її по даному алгоритму.

Технологія перетворення мрії у мету «7 кроків від мрії до мети»

№	Кроки	Мої дії
1 крок	Визначаємо критерії досягнення мети (Як я впізнаю, що моя ціль досягнута).	
2 крок	Погоджуємося з ціною питання (Чим я готовий заплатити).	
3 крок	Призначаємо точну дату досягнення мети. (Коли я досягну своєї цілі, дата).	
4 крок	Проводимо аналіз труднощів (Які труднощі і внутрішні перепони можуть виникнути?).	
5 крок	Шукаємо символічну нагороду (Яку винагороду я оберу своїй перемозі).	
6 крок	Робимо письмовий договір. (Письмовий договір з собою).	
7 крок	Робимо самомотиватор для себе. (Щоденне читання договору вголос допоможе уникати прокрастинації та підтримати віру в досяжність мети..)	

Обговорення: яки кроки були для вас складними? Охочі можуть розповісти, що у них вийшло. Щоденний контакт із картою допомагає уникати прокрастинації й підтримує віру в досяжність мети.

2. Вправа «Карта Бажань»

Матеріали: ватман або А3 для кожного учасника, журнали, газети, роздруковані зображення, ножиці, клей, маркери, фломастери, декоративні елементи (наклейки, блискітки і т.д. за бажанням).

Інструкція: Розділіть карту на 6 зон: професійний розвиток, здоров'я, фінанси, особисте життя, відпочинок, саморозвиток. У кожену зону додайте картинку й слова, які асоціюються з вашими бажаннями. Доповніть карту надихаючими цитатами чи власними фразами.

Принципи створення ефективної карти бажань

– Конкретно визначаєте свої цілі, наприклад, замість «хочу бути щасливим», краще написати «в цьому році я поїду у туристичну поїздку»;

– Розмістіть карту у видному місці або сфотографуйте її, щоб переглядати щодня. Це допомагає зберігати фокус і надихає.

Обговорення: Яким є ваш головний символ на карті бажань? Що надихнуло вас під час роботи?

Заключне слово: «Ваша карта бажань — це ваше натхнення на весь рік. Нехай вона нагадає вам про те, що ваші мрії й цілі цілком досяжні. Ви не тільки допомагаєте дітям здійснювати їхні мрії, але й маєте право на свої!»

3. Притча «Острів почуттів»

Колись давно всі почуття і почуття людей жили на одному острові. Радість, Щастя, Любов, Шана, Заздрість Гнів, Гординя – всі жили разом. Одного разу пройшла чутка, що острів незабаром піде під воду. Усі почуття почали будувати собі човни. Одна Любов ніяк не могла повірити, що таке можливо, бо вона все бачила навколо тільки в світлих барвах. Але потоп все ж таки почався. І чудовий острів йти під воду. Любов зрозуміла, що вже не встигне побудувати собі пліт, тому почала проситися в човни, які пропливали повз неї.

Любов побачила корабель, на якому плів Смуток.

– Врятуй мене! – благала Любов.

– Пробач, Любове, але мені так сумно, що я повинен побути один! – відповів Смуток і поплив.

Любов звернулася до Гордості, корабель якої пропливав у цей час. Але Гордість теж не взяла любов до себе:

– На моєму кораблі порядок і досконалість, ти можеш порушити цю красу! – відповіла вона.

Неподалік пропливав розкішний корабель Багатства та Заздрості.

– Багатство, візьми мене до себе, – просила Любов.

Але Багатство пояснило, що на його кораблі дуже багато коштовностей, золота, срібла, і, на жаль, для Любові місця немає.

Зовсім засмутилася Любов, адже кораблів поблизу майже не залишилось. Та раптом вона почула голос:

– Любове, йди до мене, я візьму тебе з собою!

Любов побачила зовсім сивого дідуса на невеликому кораблику. Вона була така вдячна йому, що зовсім забула запитати його ім'я. Коли вони допливли до берега, Любов залишилася, а дідусь поплив далі. І лише тут Любов зрозуміла, що навіть не знає імені свого рятівника.

– Хто ж мене врятував? – запитала Любов у Пізнання.

– Це був Час! – відповіло воно

– Час! – здивувалася Любов. – Але чому ж він урятував мене?

– Тому що тільки Час розуміє і знає, яка важлива в житті Любов!

Тьютор: Бажаю, щоб ви все робили з Любов'ю та вона завжди була з вами поряд! Успіхів вам та натхнення!

4. Рефлексія заняття

– Що нового ви дізнались на занятті?

– Що найбільше сподобалось?

– Що було найважливішим?

ВИСНОВКИ

Програма тренінгових занять довела свою ефективність у формуванні цілісного бачення власного професійного майбутнього. Завдяки поєднанню інтерактивних методів та практичних вправ, учасники мали змогу краще пізнати себе, оцінити власні інтереси, здібності та пріоритети через формулу успіху «Хочу, Можу, Треба»

Заняття сприяли розвитку навичок самопізнання, критичного мислення, тайм-менеджменту та реалістичного планування майбутнього. Важливою складовою програми було ознайомлення з сучасними тенденціями на ринку праці, що допомогло учасникам краще зорієнтуватися у світі професій та зробити більш усвідомлений вибір.

Результатами даної програми є підвищення рівня сформованості професійного плану підлітків та відповідність цього професійного плану схильностям учнів до різних типів професії.

Отже, запропонована програма є ефективним інструментом для підтримки старшокласників у процесі професійного самовизначення та може бути рекомендована для використання в освітніх закладах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексеева, Ю. А., Артемчук, О. Г., & Шишова, О. М. (2011). *Психодіагностика дітей та підлітків: Навчально-методичний посібник*. НПУ імені М. П. Драгоманова.
2. Баріхашвілі, І. І., Ворона, М. П., & Стариков, І. М. (2006). *Психологічні основи профорієнтації і професійного самовизначення*. Атол.

3. Бусел, В. Т. (Уклад.). (2005). *Великий тлумачний словник сучасної української мови*. ВТФ «Перун».
4. Васильєва, О. А. (2011). Фактори професійного самовизначення особистості в сучасних умовах. *Науково-практичний журнал*, (1), 19-23.
5. *Всеукраїнський проєкт з профорієнтації та побудови кар'єри «Обери професію своєї мрії»*. (б. д.). URL: <https://hryoutest.in.ua>
6. *Державний стандарт базової середньої освіти*, затверджений постановою Кабінету Міністрів України від 30.09.2020 № 898. (2020). URL: <https://www.kmu.gov.ua/npas/pro-deyaki-pitannya-derzhavnih-standartiv-povnoyi-zagalnoyi-serednoyi-osviti-i300920-898>
7. *Державний стандарт початкової освіти*: постанова Кабінету Міністрів України від 21 лютого 2018 р. № 87. (2018). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/87-2018-%D0%BF#Text>
8. Єфремова, С. А. (1994). *Тренінг спілкування для старшокласників*. Вища школа.
9. Закатнов, Д. О. (2003). *Професійне самовизначення старшокласників: методичний посібник*. КНЕУ.
10. Ігнатюк, О. М., Татаурова–Осика, Г. П., & Шевченко, А. М. (2021). *Психологія професійної діагностики та професійного консультування: практичний посібник* (О. М. Ігнатюк, Ред.). Імекс–ЛТД.
11. Корольчук, М. С., & Крайнюк, В. М. (2006). *Теорія і практика професійного психологічного відбору*. Ніка–центр.
12. Левчук, С. С., & Хронюк, І. Є. (б. д.). *Особливості психологічного супроводу до профільної підготовки та профільного навчання*. URL: https://skviravo.ucoz.ru/psixolog/rekomendacii_profilne.pdf
13. Лозовая, В. И. и др. (1988). *Классный час*. Харьков.
14. Максименко, С., Главник, О., & Левтик, М. (Упоряд.). (2004). *Психологічний інструментарій*. Главник.
15. Марінушкіна, О. Є., Верчікова, І. В., Носенко, В. В. та ін. (2011). *Психологічний супровід допрофільної та профільної освіти: методичні рекомендації* (Л. Д. Покроєва, Ред.). Харківська академія неперервної освіти.
16. Марінушкіна, О. Є., & Шубіна, Г. В. (Укл.). (2004). *Програма професійного вибору для школярів: методичні рекомендації* (Л. Д. Покроєва, Ред.). ХОНМІБО.
17. Михалевська, Н., & Тригук, О. (2004). Тренінг. Вибір професії або задач з багатьма невідомими. *Психолог*, (45).
18. Овадюк, І. В. (2016). Психологічна підготовка до ЗНО. *Шкільному психологу*, (11), 30.
19. Рибалка, В. (Упоряд.). (2003). *Готовність учня до профільного навчання* (С. Максименко & О. Главник, Ред.). Мікрос–СВС.
20. Саввіч, О. (2024). Мистецтво «Soft skills»: як розвивати ключові навички для майбутньої освіти. У Л. Д. Покроєва (Ред.), *Сучасні підходи до професійної орієнтації в закладі освіти* (Електронне видання). Харків.
21. Сироватко, О. М. (2005). Психологічне забезпечення профільної освіти. У В. Г. Панок & І. І. Пушко (Ред.), *Науково-методичні засади діяльності психологічної служби: навчально-методичний посібник* (Т. 2, с. 189–204). Ніка–Центр.
22. Третяченко, О. В. (б. д.). *Психологічний супровід профільного навчання в гімназії*. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/710468/1/stattya.pdf>
23. Чухілевич, О. П. (2015). Психологічна підготовка до ЗНО. *Шкільному психологу*, (3), 12-15.
24. Яценко, Л. С. (2001). *Активна соціально-психологічна підготовка до професійної діяльності молоді*. Освіта.

REFERENCES

1. Aleksieieva, Yu. A., Artemchuk, O. H., & Shyshova, O. M. (2011). *Psykhodiagnostyka ditei ta pidlitkiv: Navchalno-metodychnyi posibnyk* [Psychodiagnosics of children and adolescents: Educational and methodical manual]. NPU imeni M. P. Drahomanova.
2. Barikhashvili, I. I., Vorona, M. P., & Starykov, I. M. (2006). *Psykhologichni osnovy proforiientatsii i profesiinoho samovyznachennia* [Psychological foundations of vocational guidance and professional self-determination]. Atol.
3. Busel, V. T. (Ed.). (2005). *Velykyi tлумачnyi slovnyk suchasnoi ukrainskoi movy* [Great explanatory dictionary of the modern Ukrainian language]. VTF «Perun».
4. Chukhilevych, O. P. (2015). *Psykhologichna pidhotovka do ZNO* [Psychological preparation for EIT]. *Shkilnomu psykhologu*, (3), 12–15.

5. *Derzhavnyi standart bazovoi serednoi osvity* [State standard of basic secondary education], approved by the Resolution of the Cabinet of Ministers of Ukraine dated September 30, 2020 No. 898. (2020). URL: <https://www.kmu.gov.ua/npas/pro-deyaki-pitannya-derzhavnih-standartiv-povnoyi-zagalnoyi-serednoyi-osviti-i300920-898>
6. *Derzhavnyi standart pochatkovoї osvity* [State standard of primary education]: Resolution of the Cabinet of Ministers of Ukraine dated February 21, 2018 No. 87. (2018). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/87-2018-%D0%BF#Text>
7. Efremova, S. A. (1994). *Treninh spilkuvannia dlia starshoklasnykiv* [Communication training for high school students]. Vyshcha shkola.
8. Ihnatovych, O. M., Tataurova–Osyka, H. P., & Shevenko, A. M. (2021). *Psykhohohiia profesiinoi diahnostyky ta profesiinoho konsultuvannia: praktychnyi posibnyk* [Psychology of professional diagnostics and professional counseling: A practical guide] (O. M. Ihnatovych, Ed.). Imeks–LTD.
9. Korolchuk, M. S., & Krainiuk, V. M. (2006). *Teoriia i praktyka profesiinoho psykholohichnoho vidboru* [Theory and practice of professional psychological selection]. Nika–tsentr.
10. Levchuk, S. S., & Khroniuk, I. Ye. (n.d.). *Osoblyvosti psykholohichnoho suprovodu do profilnoi pidhotovky ta profilnoho navchannia* [Features of psychological support for pre–profile training and profile education]. URL: https://skviravo.ucoz.ru/psixolog/rekomendaciji_profilne.pdf
11. Lozovaya, V. I. et al. (1988). *Klasychny chas* [Class hour]. Kharkiv.
12. Maksymenko, S., Hlavnyk, O., & Levtyk, M. (Eds.). (2004). *Psykhohohichnyi instrumentarii* [Psychological tools]. Hlavnyk.
13. Marinushkina, O. Ye., Verchikova, I. V., Nosenko, V. V. et al. (2011). *Psykhohohichnyi suprovid doprofilnoi ta profilnoi osvity: metodychni rekomendatsii* [Psychological support of pre–profile and profile education: Methodological recommendations] (L. D. Pokroieva, Ed.). Kharkivska akademiia neperervnoi osvity.
14. Marinushkina, O. Ye., & Shubina, H. V. (Eds.). (2004). *Prohrama profesiinoho vyboru dlia shkolariv: metodychni rekomendatsii* [Professional choice program for schoolchildren: Methodological recommendations] (L. D. Pokroieva, Ed.). KhONMIBO.
15. Mykhalevska, N., & Tryhuk, O. (2004). *Treninh. Vybir profesii abo zadach z bahatoma nevidomymy* [Training. Choosing a profession or tasks with many unknowns]. *Psykhohoh*, (45).
16. Ovadiuk, I. V. (2016). *Psykhohohichna pidhotovka do ZNO* [Psychological preparation for EIT]. *Shkilnomu psykholohu*, (11), 30.
17. Rybalka, V. (Ed.). (2003). *Hotovnist uchnia do profilnoho navchannia* [Student's readiness for profile education] (S. Maksymenko & O. Hlavnyk, Eds.). Mikros–SVS.
18. Savvich, O. (2024). *Mystetstvo «Soft skills»: yak rozvyvaty kliuchovi navychky dlia maibutnoi osvity* [The art of «Soft skills»: How to develop key skills for future education]. In L. D. Pokroieva (Ed.), *Suchasni pidkhody do profesiinoi oriientsatsii v zakladi osvity* [Modern approaches to vocational guidance in an educational institution]. Kharkiv.
19. Syrovatko, O. M. (2005). *Psykhohohichne zabezpechennia profilnoi osvity* [Psychological support of profile education]. In V. H. Panok & I. I. Tsushko (Eds.), *Naukovo–metodychni zasady diialnosti psykholohichnoi sluzhby* [Scientific and methodical principles of the psychological service activity] (Vol. 2, pp. 189–204). Nika–Tsentr.
20. Tretiachenko, O. V. (n.d.). *Psykhohohichnyi suprovid profilnoho navchannia v himnazii* [Psychological support of profile education in the gymnasium]. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/710468/1/stattya.pdf>
21. Vasylieva, O. A. (2011). *Faktory profesiinoho samovyznachennia osobystosti v suchasnykh umovakh* [Factors of professional self–determination of the individual in modern conditions]. *Naukovo–praktychnyi zhurnal*, (1), 19–23.
22. *Vseukrainskyi proekt z proforiientatsii ta pobudovy kariery «Oberi profesiiu svoiei mrii»* [All–Ukrainian project on career guidance and career building «Choose the profession of your dreams»]. (n.d.). URL: <https://hryoutest.in.ua>
23. Yatsenko, L. S. (2001). *Aktyvna sotsialno–psykhohohichna pidhotovka do profesiinoi diialnosti molodi* [Active socio–psychological preparation for the professional activity of youth]. *Osvita*.
24. Zakatnov, D. O. (2003). *Profesiine samovyznachennia starshoklasnykiv: metodychnyi posibnyk* [Professional self–determination of high school students: A methodical manual]. KNEU.

Svitlana Gubanova,

senior practical psychologist Odessa Lyceum No. 73

Odessa, Ukraine

TUTOR SUPPORT FOR THE CAREER GUIDANCE OF UPPER SECONDARY SCHOOL STUDENTS, «WALKING TOGETHER TOWARD A CONSCIOUS CHOICE OF A FUTURE PROFESSION»

Abstract. *Tutor support for the career guidance of upper secondary school students, «Walking Together Toward a Conscious Choice of a Future Profession,» is a program of training sessions for students in grades 10–12.*

In the context of growing challenges associated with a rapidly changing reality, education more than ever must prepare young people for activities that require creative thinking and adaptation to unexpected changes, and help them develop the skills needed to make independent career choices. For this reason, the role of career guidance as a component of the educational process for students is becoming extremely important.

The handbook contains a selection of career guidance training sessions aimed at developing upper secondary school students' conscious attitudes toward career choice and fostering skills of self-awareness, critical thinking, and career planning. The sessions consist of the best and most effective interactive exercises, games, discussions, and independent work, which promote active participant engagement and create a comfortable learning environment. Within this program, comprehensive information on all key aspects of career guidance work has been collected, making it convenient to use. The program is easily adaptable to the conditions of an educational institution and can be used within elective courses, clubs, as well as in extracurricular activities, allowing for the most effective organization of career guidance work. The main focus of the program is on the development of essential life competencies in accordance with the concept of the New Ukrainian School. The handbook will be useful for teachers, psychologists, homeroom teachers, as well as for everyone involved in career guidance work with student youth.

Keywords: *mentoring support, vocational guidance, senior high school students, conscious career choice, training sessions, self-knowledge, career planning, life competencies, New Ukrainian School, adaptability, critical thinking.*

Дата першого надходження статті до видання 18.11.2025

Дата прийняття статті до друку після рецензування 28.11.2025

© Губанова С. М., 2025