Профориентационное занятие для старшеклассников "Как добиться успеха?"

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | **Цель:** оказать эффективную психолого-педагогическую поддержку старшеклассникам в ситуации выбора.  **Задачи:**   * обучать планированию карьеры; * актуализировать цели ближайшего будущего; * формировать умение планирования необходимых шагов для реализации своей цели; * предоставить информацию о возможных вариантах построения карьеры; * развивать коммуникативные способности учащихся (навыки работы в команде, развитие навыков эмпатического слушания).   *Чтобы быть собою, надо быть хоть кем-нибудь.* Станислав Ежи Лец  **Сценарий занятия**  **1. Вступительная часть.**  **Слово психолога.**«Берись за то, к чему ты сроден, коль хочешь, чтоб в делах успешный был конец», – советовал И. А. Крылов. Вряд ли кто-нибудь не согласится с советом классика. Но как узнать, к чему ты сроден? Ответ на этот вопрос, оценка собственных способностей имеет важный практический результат, напрямую влияет на профессиональную карьеру: человек, высоко оценивающий свои возможности, постоянно «повышает планку», стремится к более высоким достижениям в своем деле. Выбирая профессиональную карьеру, следует руководствоваться следующими критериями:   * успешность; * удовлетворенность работой; * затраты здоровья.   **2. Проблемная часть.**  *Работа в группах (2 или более групп) и обсуждение проблемной ситуации.*  **Ситуация:** Родители настойчиво уговаривают свою дочь поступить в государственный вуз «по блату» на техническую специальность, мотивируя это тем, что они сами когда-то закончили этот вуз, что это престижная и востребованная специальность, что у них есть влиятельные приятели среди руководства. Проблема в том, что девушка не чувствует желания обучаться в техническом вузе, да и способностей, как она считает, у неё для этого нет. Она мечтает уехать в столицу и стать актрисой. Реальных шансов поступить в московский вуз и сделать карьеру актрисы мало.  *Задание для групп.*  **1-я группа:** Приведите аргументы «за» (в пользу того, чтобы согласиться с родителями и поступить в технический вуз).  **2-я группа:** Приведите аргументы «против». Есть ли шансы воплотить мечту в жизнь?  **Обсуждение:**   * Выскажите своё мнение о сложившейся ситуации. * Нужно ли учитывать обстоятельства при выборе профессии? Если да, то какие?   **3. Работа над понятием «Личный профессиональный план».**  Один из факторов достижения профессионального успеха – личный профессиональный план.  «План» – это не то, что написано на бумаге и озаглавлено «план», а образ, мысленное представление будущего.  *Работа в группах*. Задание: составить схему построения образа профессионального будущего.  Высказывание представителей от группы и составление общей схемы. Обсуждение.  **Схема построения образа профессионального будущего**(*работа с доской*)**, беседа в ходе построения схемы.**   * Дальняя профессиональная цель (мечта). * Ближние профессиональные цели (как этапы и пути достижения дальней цели). * Знание себя (знание своих возможностей для достижения дальней и, особенно, ближних целей). * Знания путей подготовки к достижению целей (особенно ближних) и способов работы над собой. * Реальная подготовка к профессии (практическая реализация планов). * Запасные варианты карьеры и их иерархия как способы движения к дальней цели. Возможны случаи, когда резервный вариант не совпадает с дальней целью и рассматривается как самостоятельный путь. * В случае явного несоответствия своих возможностей избранным целям – другой профессиональный выбор.   **4. Мотивационная часть.**   * Постарайтесь назвать слова-ассоциации, связанные со словом **успех**;**успешный**. * Определение значения слова **успех**.   **Успех**   * удача в достижении чего-нибудь; * общественное признание; * хорошие результаты в учёбе, работе.   **Успешный**– сопровождающийся успехом, удачный.  *См.: Ожегов С.И. и Шведова Н.Ю. Толковый словарь русского языка.*  Вопросы для обсуждения:   * Что для каждого из вас является успехом? * Какого человека можно назвать успешным? * Что, по вашему мнению, обеспечивает успех человека?   **5. Информационная часть.**  Счастье и успех – связанные понятия. Почему одни люди успешнее других? Специалисты в области психологии достижения считают, что для достижения успеха важно научиться управлять собой. А для этого надо, во-первых, знать психологические закономерности, а во-вторых, совершить усилие, чтобы применить эти знания для достижения успеха. Итак, что же необходимо знать?   * Мы чувствуем себя хорошо в той степени, в которой мы сами контролируем собственную жизнь (психологи называют это внутренним локусом контроля). При внешнем локусе контроля мы чувствуем, что нами управляют обстоятельства, другие люди и т. д. * Для каждого события нашей жизни есть своя причина. Если нам не нравится какое-то событие, мы можем выяснить причины и изменить их. * Наши убеждения могут создавать ограничения, формировать предрассудки, через призму которых мы воспринимаем мир. Даже если убеждения основаны на ложной информации, они влияют на то, что случается с нами. Вот пример из жизни. Студент при поступлении в университет на вступительных экзаменах получил 99 баллов по результатам теста, о чем ему сообщили в письме. Студент решил, что 99 баллов означает, что его коэффициент интеллекта 0,99, т.е. ниже среднего. Весь первый семестр он учился плохо. Его вызвали и спросили, почему у него такие трудности в учебе. Он сослался на свой коэффициент интеллекта. Тогда ему объяснили, что 99 баллов означает, что результат лучше, чем у 98 % студентов. После осознания своей ошибки студент продемонстрировал блестящие результаты в учебе. * Наши успехи в любой области зависят от того, насколько мы нравимся самим себе, принимаем себя такими, какие мы есть. Но не следует путать принятие себя с тщеславием, самомнением. Люди, которые искренне нравятся себе, принимают других в той же степени. А чувство превосходства и чувство неполноценности свойственны людям, которые не нравятся себе и компенсируют их агрессивностью, властностью и т. п. * Для достижения успеха очень важно принять полную ответственность за свою жизнь. Это значит, что человек ответствен за любую ситуацию, в том числе и за такую, которой могут сопутствовать несправедливости и неудачи.   Сильнейшее препятствие на пути к успеху – это страх неудачи. Обычно люди боятся неудач, так как не понимают их важности. В жизни нельзя преуспеть, не переживая неудач. Если вспомнить примеры из жизни великих людей, можно убедиться: всем большим успехам предшествовали большие неудачи.  Достижению успеха могут помочь различные технические приемы, например, умение ставить цели. Не имея целей, человек плывет по течению. Цель направляет энергию, позволяет делать больше за меньшее время. Цели, касающиеся разных областей (профессиональной карьеры, личной жизни, сферы самосовершенствования), должны гармонировать друг с другом и с основными жизненными ценностями. Важно развить в себе способность ставить и достигать одну важную цель. Достигнув ее, переходить ко второй и т.д. При этом цели должны быть желанными, реальными: вы должны верить, что у вас есть возможности для их достижения; но они не должны быть легкими, нужно рассчитывать на более высокий уровень достижений.  Для достижения успеха очень важно во всем, что мы делаем, ожидать наилучших проявлений от самих себя и быть благодарным судьбе за все, что мы имеем. В своей книге «Это в ваших силах» Д. Рейнуотер приводит такой пример:  Представьте такую ситуацию. Два человека видят полстакана воды. Один говорит: «Он наполовину полон, и я благодарен судьбе за то». А другой говорит: «Он наполовину пуст, и я чувствую себя обманутым». Разница не в том, что люди имеют, а в их отношении к тому, что они имеют. Люди, умеющие быть благодарными, более благополучны, чем те, чьи «стаканы всегда наполовину пусты». Результаты психологических исследований показывают, что 15 % удовлетворения люди получают от достижения успеха, а 85 % – от хороших отношений с людьми.  **Знакомство с биографиями успешных людей.**  *Примечание*: Этот материал можно заранее раздать учащимся, можно попросить ребят самих найти биографические сведения об успешных людях. В качестве примера можно взять биографии великих людей (писателей, поэтов, художников). Но опыт показывает, что ребятам интереснее современники, успешные известные люди, сделавшие карьеру в профессии, бизнесе (Билл Гейтс, Роман Абрамович и др.).  **6. Работа в группах.**  Вопросы для обсуждения:   * Что помогло этим личностям добиться успеха? * Назовите те качества, которые, по вашему мнению, помогли добиться успеха?   **7. Заключительная часть.**  Вывод:   * Что необходимо, чтобы добиться успеха? * Какие качества необходимы, чтобы стать успешным?   «Для достижения успеха надо ставить цели несколько выше, чем те, которые в настоящее время могут быть достигнуты», – эти слова М. Планка отражают суть понятия успех, о котором мы говорили. Великая русская актриса В. Ф. Комиссаржевская впервые вышла на сцену в 29 лет, а до этого никто и не подозревал о её таланте. Это не помешало ей добиться успеха.  **Список литературы:**   1. Дереклеева Н. И. Модульный курс учебной и коммуникативной мотивации учащихся или Учимся жить в современном мире. – М.: ВАКО, 2004. 2. Дидактический материал по курсу «Твоя профессиональная карьера»: Кн. для учителя / Под ред. С. Н. Чистяковой. – М.: Просвещение, 2000. 3. Махаева О. А., Григорьева Е. Е. Я выбираю профессию: Комплексная программа активного профессионального самоопределения школьников. – М.: Перспектива, 2006. 4. Ожегов С.И. и Шведова Н.Ю. Толковый словарь русского языка. – М.: Азбуковник, 1999. 5. Савченко М. Ю. Профориентация. Личностное развитие. Тренинг готовности к экзаменам (9–11 класс): Практическое руководство для классных руководителей и школьных психологов. – М.: ВАКО, 2005. | |