Занятие «Как помочь старшекласснику в профессиональном самоопределении»

Цель занятия:

развитие психологической компетентности родителей старшеклассников в области социально-профессионального самоопределения.

Задачи:

1. создание ситуации ознакомления участников с психофизиологическими особенностями выпускника школы;
2. ознакомление с возможностями получения консультативно-диагностической помощи специалистами Регионального центра тестирования и профессиональной ориентации молодёжи;
3. информирование о возможностях проведения диагностики профинтересов и склонностей в школе

Ход занятия

1) Теоретический блок

В связи с быстрым развитием возникают трудности в функционировании сердца, легких, кровоснабжении головного мозга. Поэтому для подростков характерны перепады сосудистого и мышечного тонуса. Такие перепады вызывают быструю смену физического состояния и, соответственно, настроения. Стремительно взрослеющий ребенок может часами гонять мяч или танцевать, почти не чувствуя физической нагрузки, а затем, в относительно спокойный период времени, буквально падать от усталости. Бодрость, азарт, радужные планы при этом сменяются на ощущение разбитости, печаль и полную пассивность. Вообще, в старшем подростковом возрасте эмоциональный фон неровный, нестабильный.К этому следует добавить, что ребенок вынужден постоянно приспосабливаться кфизическим и физиологическим изменениям, происходящим в его организме, переживать «гормональную бурю». У старших подростков половых гормонов вырабатывается больше, чем у взрослых людей.

Подростки как будто все время находятся в состоянии стресса. Эмоциональную нестабильность усиливает сексуальное возбуждение, сопровождающее половое созревание.

Старший подросток обладает сильными иногда гипертрофированными потребностями в самостоятельности и в общении со сверстниками. Подростковаясамостоятельностьвыражается в стремлении к эмансипации от взрослых, освобождения от их опеки, контроля, а также в разнообразных увлечениях – неучебных занятиях. Эти потребности так ярко проявляются в поведении, что говорят о «подростковых реакциях».

Для подростков характерны увлечения – сильные, часто сменяющие друг друга, иногда «запойные» - характерны для подросткового возраста. Считается, что подростковый возраст без увлечений подобен детству, без игр. Выбирая, себе занятие по душе, подросток удовлетворяет потребность в самостоятельности и познавательной потребности.Как правило, увлечения имеют неучебный характер.

Это могут быть лидерские увлечения, которые сводятся к поиску ситуаций, где можно что – то организовывать, руководить сверстниками. Они меняют кружки, спортивные секции, классные поручения, пока не найдут группу, в которой могут стать лидером.

Старшие подростки испытывают следующие проблемы в плане личностного роста:

Принятие своей внешности и умение эффективно владеть телом;

Приспособление к физиологическим изменениям своего организма;

Формирование новых и более зрелых отношений со сверстниками обоего пола;

Достижение эмоциональной независимости от родителей и других взрослых;

Подготовка к трудовой деятельности, которая могла бы обеспечить экономическую независимость;

Появление желания нести ответственность за себя общество;

Обретение системы ценностей и этических принципов, которыми можно руководствоваться в жизни.

Исследования отечественных и зарубежных психологов позволили выделить психологические особенности личности, в разной степени, влияющие на успешность учебной деятельности. Такими особенностями являются, мотивация достижения успеха и избегания неудач, учебная мотивация (направленность на приобретение знаний и на отметку), уровень притязаний, самооценка и личностная тревожность. Данные психологические особенности являются доминирующими и определяющими весь процесс учебной деятельности школьника на всем периоде его обучения.

2) Практический блок

Упражнение 1. Разминка

Инструкция: Детям предлагается, сидя в кругу и бросая друг другу мяч, называть прилагательные, характеризующие, с их точки зрения, людей "помогающих профессий". Необходимо быть внимательным и не повторяться. Разминка продолжается до тех пор, пока у участников не появятся затруднения с поиском новых определений.

После этого им предлагается, бросая мяч, называть глаголы, характеризующие в профессиональную деятельность "помогающих профессий". Это упражнение позволяет взглянуть на данную группу профессий как с точки зрения качеств, которыми обладает или должен обладать человек, работая в данных сферах, так и актуализировать виды профессиональной деятельности "помогающих профессий".

Рефлексия упражнения: необходимо обратить внимание, подчеркнуть разноплановость профессиональных требований, предъявляемых к данной группе профессий. Также стоит обратить внимание на количественное соотношение позитивных и негативных характеристик, которые прозвучали во время упражнения.

Упражнение 2. «Список»

Инструкция: Участники объединяются в две подгруппы. Одна получает задание составить список из 10 книг, которые необходимо прочитать каждому, независимо от того, какую профессию он хочет выбрать, другая - список из 10 фильмов, которые необходимо посмотреть. Окончательное решение должно быть принято всеми участниками подгруппы. Время работы - 10-15 минут. Затем каждая группа зачитывает свой список, комментируя выбор книг и фильмов. Участники из другой группы могут добавлять свои варианты.

Рефлексия упражнения: В каком возрасте вы познакомились с этими произведениями? Какое влияние они оказали на вас? Считаете ли вы, что искусство способно воспитывать мировоззрение? Должна ли школа давать мировоззрение? Что такое мировоззрение? Как мировоззрение влияет на будущий профессиональный выбор?

Список использованной литературы:

1. Грецов А.А. Психологическое тренинги с подростками. - СПб.: Питер, 2008. - 368 с.

2. Вачков И.В., Гриншпун И.Б., Пряжников Н.С., Введение в профессию психолог. М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО "МОДЭК", 2007. - 464 с.

3. Рамедник Д.М. Тренинг личностного роста: учебное пособие. - М.: ФОРУМ: ИНФРА-М, 2007, - 176 с.

4. Шепелева Л.Н. Программы социально-психологических тренингов/ Л.Н. Шепелева. - СПб: Питер, 2008.