

ГБУ ЦППМСП Московского района
Санкт-Петербурга

**Семинар – практикум для ответственных
по профориентационной работе
и классных руководителей обучающихся 8х классов**

23 октября 2023 года

Задачи профориентационной работы в ГБОУ

- ✓ Оказание помощи школьникам в самопознании, психологическая подготовка обучающихся к выбору профессии, труду
- ✓ Организация систематической учебной работы по профориентации школьников
- ✓ Изучение личности школьника, его профессиональных интересов, намерений, возможностей, способностей
- ✓ Ознакомление с содержанием массовых профессий, пропаганда тех из них, которые необходимы региону
- ✓ Организация различных видов деятельности, в которых школьники могут осуществлять своеобразную «пробу сил»
- ✓ Установление и поддержание контактов с организациями и учреждениями, осуществляющими профориентацию учащихся
- ✓ Работа с родителями обучающихся по вопросам профессионального самоопределения школьников
- ✓ Координация деятельности учителей, работающих в классе, психологов и других специалистов, решающих задачи профориентационной работы с учениками

Формы работы

- Профориентационные уроки
- Экскурсии профориентационной направленности (профессиональные учебные заведения, на предприятия и в профессиональные организации)
- Профориентационные встречи со специалистами различных профессий
- Работа с родителями по профориентационной тематике Классные часы по профориентации («Что значит правильно выбрать профессию?», «Как готовить себя к будущей профессиональной деятельности?» и т.п.)
- Профпробы, выездные мастер-классы
- Классные часы по профориентации
- Участие в олимпиадах по профориентации и конкурсах профориентационной направленности, городских фестивалях, играх «по станциям», ярмарках профессий
- Участие в семинарах, круглых столах, конференциях, мастер-классах для учащихся и педагогов



Когда человек спокоен, сложное становится
простым.

Китайская пословица

Арт-терапевтическая техника «Настроение»

Упражнение помогает снять стресс и устранить неприятный осадок после конфликта или произошедшей неприятности, неурядицы, быстро успокоиться и обрести внутренний покой.

Выполняется в течение 15–20 минут.

1. Возьмите цветные фломастеры или карандаши.
2. Расслабленной левой рукой нарисуйте абстрактный рисунок: линии, цветовые пятна, фигуры. Полностью погружаясь в свои переживания, выбирайте цвет и проводите линии так, как вам хочется, в соответствии с вашим настроением. Вы как бы переносите свое грустное настроение на бумагу, материализуя его.
3. После того как вы изрисовали весь лист бумаги, переверните его и на обратной стороне напишите восемь-десять слов, отражающих ваше настроение. Долго не думайте, пишите те слова, которые сразу же приходят в голову. Еще раз посмотрите на рисунок, как бы снова переживая свое состояние, и перечитайте написанные слова, а потом энергично, с удовольствием разорвите листок.
4. Скомкайте кусочки бумаги и выбросите их. Покончив с рисунком, вы избавитесь от плохого настроения и успокоитесь.



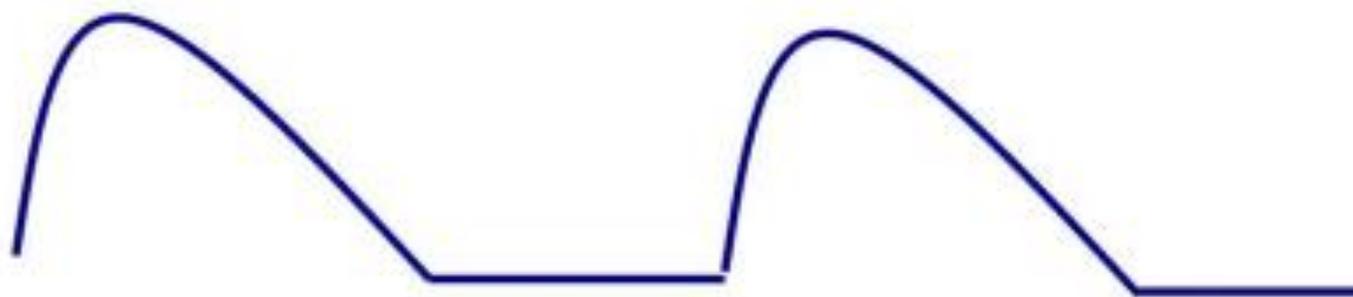
Не расстраивайтесь по поводу людей или ситуаций:
они бессильны без вашей реакции

Техника «Универсальный рефрейминг»

Сформулируйте свою проблему. После этого последовательно вслух читайте приведенные ниже предложения, а после двоеточия произнесите сформулированное вами описание проблемы.

1. Хор ветеранов поет:
2. Встретились два лжеца. Один говорит другому:
3. Один компьютер посылает сообщение другому:
4. Заголовок в газете:
5. Надпись на могильной плите:
6. В море выловили бутылку с запиской:
7. Вы проснулись через сто лет и сказали:
8. Лучший способ испортить себе жизнь – думать, что:
9. Вот какая мысль пришла в голову слону:
10. Вы включили радио и услышали:

Чем длиннее выдох, тем длиннее жизнь.
Тибетские врачи



Вдох -- Выдох ----- Пауза ----- Вдох ----- Выдох ----- Пауза--

Техника «Самое приятное ощущение»

1. Поиск самого приятного ощущения в теле.

Какое ощущение в теле для вас здесь и сейчас самое приятное?

2. Фокусировка на приятном ощущении.

Опишите это ощущение в подробностях, в деталях: какое это ощущение, где именно оно ощущается, в чем заключаются его особенности, на что это похоже, какие образы это ощущение вызывает в голове и т. д.

3. Развитие ресурса.

Попробуйте усилить и распространить это приятное ощущение.

4. Использование ресурса.

Как это приятное ощущение оказало и продолжает оказывать позитивное влияние на другие ощущения, особенно неприятные. Как приятное ощущение и фокусировка на нем позволяют достигать позитивных изменений во всем организме?

5. Якорение полученного результата.

Запомните это хорошее, ресурсное состояние и этот простой в применении прием, чтобы вы могли использовать его самостоятельно для работы с телесными проявлениями тревоги и напряжения. Поставьте якорь.