**ПРОФОРИЕНТАЦИОННЫЙ КЕЙС**

**«Вперёд к успеху!» (личный навигатор)**

*Чинченко Елена Николаевна*

**ХАРАКТЕРИСТИКА**

Понятие профориентационной модели в практике обучения лиц с ОВЗ гораздо шире, нежели понимание данного направления как подбор профессии, соответствующей физическим и интеллектуальным возможностям. Профессиональная ориентация в стандартном представлении направлена на получение некой квалификации, включающей получение необходимых знаний и требующихся навыков, отвечающей специфике той или иной профессиограммы. Данная реальность, к сожалению, значительно ограничивает и сужает профессиональный выбор, принимая во внимание своеобразие образовательной траектории и психофизиологические особенности лиц с ОВЗ. Кроме того, сами обучающиеся нередко испытывают нерешительность в определении будущей специальности из-за собственного психологического барьера, неуверенности в возможности желаемого трудоустройства.

Следовательно, программа профориентационного сопровождения данной категории обучающихся должна опираться не только на информативно-консультативную базу и помощь в самоопределении, но и на основы позитивного лайф-коучинга как жизненной навигации. Несмотря на спорное отношение к позитивной психологии как научному направлению, последняя давно успешно зарекомендовала ряд своих полезных приемов, нацеленных на содействие в гармоничном восприятии собственной жизни. Позитивная психология фокусируется на изучении чувств, поведения и мыслей человека с упором на его сильные стороны, а не негативные аспекты жизни, культивируя улучшение качества существования за счет личного позитивного восприятия и формирование внутренней гармонии. Помимо терапевтического и здоровьесберегающего эффекта, данный подход представляется весьма эффективным в контексте обучения лиц с ОВЗ как технология психолого-педагогического сопровождения, направленная на повышение самоэффективности, жизнестойкости, продуктивного целеполагания, успешности и активизацию собственной ресурсности.

Известно, что качество жизни и удовлетворённость ею связаны с достижением собственных целей, что, в свою очередь, в большей степени обусловлено непрерывным процессом личностного развития, самосознания и улучшения личных качеств. Личностный рост может быть представлен в форме определённой стратегии, оптимально разработанной для индивидуального лица с учётом всех его возможностей и потребностей. С помощью позитивного основания в психолого-педагогическом проектировании личностный рост обретает новые смыслы: поиск будущей профессии с установкой не на ограничения, а на стремление к развитию сильных качеств, умение трансформировать увлечение в профессиональную деятельность и возможность трудоустройства с учетом личных интересов. Профориентация лиц с ОВЗ - это путь к жизненно важным целям, разработанный за счет личной вовлеченности, готовности принять ответственность за собственный выбор и осуществить его объективную оценку, причастности и активной деятельности для достижения результата.

В основе личного профессионального навигатора была задействована *Модель* ***PERMA*** – психологический алгоритм Мартина Селигмана, ведущий к достижению благополучия:

**P** (**Positive Emotions** *«Позитивные эмоции»*) – оптимистический подход как всеобъемлющий принцип существования, заключающийся в осознанном погружении в позитивный эмоциональный фон и удержание пребывания в нём;

**E** (**Engagement** *«Вовлеченность»*) – хобби и любимое увлечение заставляют забыть о проблемах и недостатках, стремление к желаемой деятельности и участие в ней позволяют достичь высокую производительность, энтузиазм в деле «окрыляет» и устанавливает стремление к высоким целям;

**R** (**Relationships** *«Взаимоотношения»*) – коммуникация и социальная включённость оказывают положительное влияние на самоощущение;

**M** (**Meaning** *«Значение»*) – только приносящая пользу деятельность позволяет ощутить полноценность жизни, помощь другим – залог не только твёрдой самооценки, но и условие внутренней психологической гармонии;

**A** (**Accomplishment** *«Достижения»*) – полнота, «вкус» жизни приносит в некотором роде преодоление себя как результат стремления и конечного достижения успеха, причем, акцент кроется больше в процессе, чем самом результате.

Таким образом, профориентационная навигация может быть представлена в виде модулей, решающих поэтапно следующие задачи:

- фиксация выбора будущей профессии с учетом желаемого, а не предпочтительного;

- возможность трансформировать идею в модель реальной профессии за счёт наполнения её социальноориентированным значением;

- укрепление готовности активизировать собственные ресурсы и фокусироваться на том, что необходимо в себе развить, а не на том, чего «не хватает»;

- прогнозирование неудач и готовность к их позитивному принятию.

Каждый модуль может быть углублён, дополнен психолого-педагогическими приёмами и представлен в виде самостоятельного занятия, либо даже серии таковых. Что делает данный кейс перспективным как в области изучения, так и практического применения психологами и педагогами, осуществляющими сопровождение лиц с ОВЗ.

Рассмотрим особенности содержания каждого модуля.

**СТРУКТУРА ЛИЧНОГО НАВИГАТОРА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Цель** | **Характеристика** | **Вид деятельности** | **Содержание** |
| ***Модуль 1.*** | | | |
| *Самоопределение* | Поиск увлечений, определение предрасположенности к какой-либо деятельности, выявление внутренних потребностей и ценностей. | Диагностика  Тренинг  Игры | Тесты  «Призвание – это…» (ассоциативный ряд)  «Идеальный день»  «Времена года моей души»  «Дорога моей жизни»  Метафорические карты «Я в этом мире»  «Картотека хобби» |
| ***Модуль 2.*** | | | |
| *Актуализация* | Развитие гипотезы социальной направленности актуальной деятельности. | Беседа, консультация, семинар | Ассоциативные карты.  «Круглый стол»  Дебаты |
| ***Модуль 3.*** | | | |
| *Проект портфолио.*  *Профориентация* | Поиск профессиональной базы для актуальной деятельности, составление профессиограмм, определение перечня «гибких» и «мягких» навыков, формирование профориентационного маршрута. | Тренинг  Деловая игра  Профориентационные игры  Семинар  Беседа | Эвристический опрос.  «Сон из жизни мистера N»  «В мире профессий»  Эссе на тему будущей профессии  «Кадровый вопрос»  «Моё портфолио»  «Ступени успеха» |
| ***Модуль 4.*** | | | |
| *Самоопределение*. | Идентификация возможных рисков и поиск компенсирующих ресурсов.  Готовность позитивному восприятию проблем.  Мотивация к самоопределению, саморазвитию и преодолению.  Создание проекта личного профессионального навигатора. | Тренинг  Игры  Консультация  Life-skills сессия | Список актуальных проблем «Мне хотелось бы, но…»  «Сама честность»  «Пирог»  «Магия превращения»  «Шахматная партия»  Метафорические карты.  Трансформированные настольные игры.  «Карта будущего»  «Кто ты?»  «Он мог – смогу и я» |

**МОДУЛЬ 1.**

Тематика данного раздела предполагает, прежде всего, внутренний диалог с целью выявления действительно актуальной деятельности, которая вызывает эмоциональный отклик в душе обучающегося. Концентрация на позитивных ощущениях сама по себе – мощный терапевтический ресурс, чрезвычайно полезный в практике психолого-педагогического сопровождения лиц с ОВЗ. Для педагога-коуча на данном этапе важно сделать акцент не на поиске существующих возможных увлечениях, а на интересах конкретных лиц.

Тестирование – самый распространённый способ выявления склонностей к какой-либо деятельности, однако для самоактуализации очень важно, чтобы учащиеся сами дали ответ на вопрос: «Чем я хочу заниматься?». Поэтому подготовительными упражнениями также не стоит пренебрегать.

Первичному настрою на позитивное отношение, активизации воображения и погружению в сенситивную атмосферу помогают задания «Идеальный день», «Дорога моей жизни», «Времена года моей души». Наиболее эффективная визуализация осуществляется за счет включения основных органов чувств, что делает представление более объёмным.

Понятие слова «призвание» вводится коучем пока всего лишь как ненавязчивый элемент, поддерживающий связь с категорией «профессии», а не дающий погрузиться в категорию «мечты».

Настроившись на восприятие «внутренним я» и готовность «услышать его голос», учащиеся составляют список любимых дел, составляя «Картотеку хобби».

В случае затруднения с поиском, коуч может обратиться к технологиям метафорических карт (сценарий «Я в этой жизни»).

**Возможный ход занятия** (далее – **ВХЗ**):

1. **«Мой идеальный день»**

Представьте, как бы вы провели свой самый приятный день: с чего он бы начался, чем бы вы занимались, с кем общались, что ели, где побывали бы? Подробно опишите сначала все события и действия вашего идеального дня. Затем ответьте на вопрос: что бы вы чувствовали в конце этого дня? (перечислите ваши эмоции)

1. **«Времена года моей души»**

Наша природа очень мудра, не так ли? Только задумайтесь: что бы ни случилось, какая бы ни царила историческая эпоха, какие бы ни происходили катаклизмы, - времена года всегда сменяют друг друга, неизменно и незыблемо. Всё живое подвластно этому циклу. После бурного, красочного, наполненного солнцем и весельем лета всё как будто постепенно успокаивается. Растения увядают, животные отправляются в спячку, замирает природный жизненный цикл. Зима дарит покой, умиротворение, порой кажется, что природа вовсе уснула, погибла под натиском жестоких морозов. Бывает, на мгновение покажется, будто не будет конца этим долгим ночам. Но весна неизменно приходит! Снова пробуждается жизнь, лучики света все смелее отогревают и будят природу, снова мир наполняется светом, теплом, птичьим гомоном, ароматами цветений. Так начинается новый цикл становления, отмирания и нового рождения.

Мы можем многому научиться у природы. Если мы хотим собирать урожай, то постоянство смены времен года должно нас успокаивать. Если же мы привязываемся лишь к мечтам о цветении, то круговорот времен года будет нас огорчать. Точно так же и в нашей собственной жизни мы можем достигать зрелости и пожинать плоды лишь в том случае, если поймем и примем для себя, что многое уходит и изменяется, создавая тем самым предпосылки возникновения нового.

Теперь представьте вашу жизнь в виде этого цикла. Составьте список изменений, происходящих с вами. В левой колонке запишите, что сейчас отмирает, слабеет, теряет свою значимость, уходит на второй план. Возможно, меняется что-то в вас самих, ваше настроение, чувства, взгляды. Что-то при этом может не исчезать совсем, а просто меняться (дружба, коллектив, привычки, увлечения, занятия и проч.).

В правой колонке отметьте, что в вашей жизни только начинается, появляется, становится желанным, важным, новым или интересным. Может быть, это уже было у вас когда-то и теперь снова становится актуальным.

А теперь выберите из второго списка тот пункт, который вам особенно интересен. Напишите к нему небольшое пояснение. Какова его предыстория, что именно зарождается? Что помогает и что мешает его появлению? Может ли это стать для вас важной жизненной целью? Как вы можете на это настроиться? Как будет выглядеть ваша жизнь, если то, что возникло, будет развиваться дальше?

1. **«Дорога моей жизни»**

Мы совершаем путешествие по автомагистрали. Дорога наша непростая: местами круто петляет, где-то асфальт плохой, пробки, мы постоянно то медленно плетемся, то мчим с головокружительной скоростью, наблюдая сотни меняющихся пейзажей за окном. От такой езды, мы, конечно, немного устали и решили остановиться для отдыха. Оглядываясь назад, мы видим верстовые столбы оставшихся позади километров, а впереди еще много новых, которые нам еще предстоит достичь.

Представьте, что автомагистраль — это дорога нашей жизни, а верстовые столбы — её годы.

Оглянитесь назад. Попытайтесь вспомнить, что было уже пройдено, в каком году? Таким образом «пронумеруйте» столбы.

Какие события были для меня важными?

Чего я смог достичь?

Какое дело стало для меня успешным?

Чему я научился?

В чём я одержал победу?

Что смог преодолеть?

За какие поступки меня хвалили?

Что было для меня ценным и интересным? (увлечения, хобби, любимые занятия)

О чём я мечтал и какие планы строил?

А теперь посмотрим вдаль. Какие планы, цели, победы, увлечения и достижения ждут впереди? Попробуй «пронумеровать» столбы, до которых еще предстоит добраться.

**МОДУЛЬ 2.**

Список любимых увлечений может быть достаточно большим, и задача коуча – помочь в них разобраться, выбрав наиболее актуальные. Востребованность в обществе связана с социально полезной деятельностью, которая вносит в жизнь смысл и ощущение самореализации. Поэтому к составленному списку-«Картотеке» добавляется соответствующая ассоциативная карта с описанием возможной социальной направленности каждого хобби.

Данное задание возможно пролонгировать, включив процессы обсуждения каждого варианта, а также задействовав технологию дебатов.

Таким образом, произойдет отбор, а в «Картотеке» останутся лишь наиболее эффективные и перспективные в плане трудоустройства виды деятельности.

**ВХЗ:**

А теперь предположите, какую пользу бы могли принести ваши увлечения. Чем они смогли бы заинтересовать других людей? Чем занимается человек, для которого указанные увлечения – главные в жизни. При том некоторые из ваших увлечений могут отойти на 2й план, постарайтесь отдать предпочтения тем, которые окажутся более полезными, действенными, важными.

Например, *увлечение компьютерными играми* – придумывать сюжеты, составлять развивающие игры

*Ведение социальных сетей* – помогать благотворительным организациям

*Мода* – составляет коллекции для нестандартных людей

*Читать* – давать рекомендации

**МОДУЛЬ 3.**

На данном этапе основная задача – формирование любимого увлечения в профессиограмму. Однако предварительно важно провести некоторые подготовительные упражнения, иначе обучающиеся могут столкнуться с несоответствием между желаемой деятельностью и известными существующими профессиями.

Понятие слова «призвание» вводится коучем пока всего лишь как ненавязчивый элемент, поддерживающий связь с категорией «профессии», а не дающий погрузиться в категорию «мечты».

Игры «В мире профессий» и «Сон из жизни мистера N» настраивают тренинг на профориентационный характер, постепенно актуализируя систему квалификационных понятий.

Эссе на тему будущей профессии формирует первичное представление о навыках, необходимых для достижения поставленной цели.

«Моё портфолио» представляет список и характеристику навыков, необходимых для получения необходимой специализации. В обсуждении очень важно учитывать не только знания и образование, но и внеучебные, личные качества.

«Ступени успеха» - траектория конкретных действий, логично организованных в маршрут ц целью превращения увлечения в профессию.

Деловая игра «Кадровый вопрос» помогает организовать коллективное взаимодействие в реализации любой идеи профессии.

**ВХЗ:**

* 1. **Дайте определение слову *призвание.*** От глагола «призвать». Что может «призвать» человека к какой-либо деятельности? Что могло бы «призвать» вас?

**Запишите.** У вас может получиться список интересных или любимых дел. Выбирайте те, которые дают наибольший отклик в душе, чем вы больше всего любите заниматься.

*Например:* компьютерные игры, рисование, увлечение модными тенденциями, фотография, ведение социальных сетей…

* 1. **«В мире профессий»**

Вам предстоит составить 3 списка профессий. Воспользуйтесь всеми видами ресурсов, а также свои воображением. Один список наполните самыми известными и/или популярными профессиями, второй — самыми редкими. Для составления третьего придется подключить фантазию: придумайте названия профессиям, которые реально не существуют, но, повашему мнению, обязательно должны быть изобретены!

1. **«Сон из жизни мистера N»**

Какая профессия вам нравится больше всего? Если из списка существующих, вам трудно найти что-то по душе, попробуйте найти хотя бы близкое вашим предпочтениям дело.

Чем занимается профессионал из данной области? О чем думает, мечтает? Как проводит день?

Попробуйте представить, как, закончив свой рабочий день, представитель это профессии ложится наконец спать. Что ему снится?

Опишите сон-событие, отрывки сюжетов или просто перечислите сновидения:

1. **А теперь пришло время остановиться на одном деле. Кем я могу стать, чтобы осуществить свою мечту?** Если вам трудно назвать существующую профессию, дайте ей своё название.

Опишите её особенности:

- Что она из себя представляет?

- Какие цели ставит?

- Какие задачи необходимо решать работнику в этом деле?

* Какие трудности и как приходится преодолевать?
* Какими качествами должен обладать профессионал?
* Какие люди его окружают?
* Как он должен выглядеть, общаться?
* Какими знаниями должен обладать?
* Что нужно развивать в себе и к чему стремиться, чтобы стать таким профессионалом?

1. **«Моя будущая профессия»**

Составьте побробный план своего эффективного дня, будь вы работником любимой профессии.

1. **«Кадровый вопрос»**

Из списка ваших профессий выберите одну (каждую по очереди) и представьте её в виде бизнес-проекта. Найдите и зафиксируйте как можно больше информации о вашей деятельности, а затем выстройте схему получения прибыли (зарплаты).

Распределите ваши обязанности.

Придумайте «бренд» (торговую марку и кредо).

Разработайте список вакансий и основных требований к ним.

Разработайте рекламную кампанию.

Представьте ваш совместный проект!

**МОДУЛЬ 4.**

Реальность: ощутив желание заниматься любимым видом деятельности, учащиеся могут встретить объективные помехи. Для коуча важно дать понять, что не все проблему могут быть преодолены, однако достаточно задействовать имеющиеся ресурсы, усовершенствовать возможные навыки, найти альтернативные пути к достижению определённой профессии.

Игры «Мне хотелось бы, но…», «Сама честность» и «Пирог» помогают структурировать прогнозируемые риски, а также представить их наглядно, что очень важно, т.к. визуализация собственных страхов эффективно способствует их дальнейшей нейтрализации или замещению позитивными сценариями.

Игры «Магия превращения» и «Шахматная партия» способствуют поиску альтернативных путей преодоления трудностей.

Формированию личного навигационного профессионального маршрута способствуют «Метафорические карты», настольные игры визуальные карты.

Тематические беседы «Кто ты?» и «Он смог – смогу и я» являются иллюстрациями «живых» примеров реально существующих людей, добившихся успехов в смежных видах деятельности, анализ которых способствует также преодолению собственной неуверенности.

**ВХЗ:**

* 1. Конечно, собираясь в дорогу, мы всегда продумываем все возможные трудности и даже опасности. Ведь лёгких путей, как известно, не бывает. Но если мы, например, едем отдыхать, нас вряд ли остановят долгая дорога, непогода, насекомые и прочие неудобства, не так ли? Мы всего лишь стараемся предусмотреть подобные препятстявия и заранее продумать, как с ними можно будет справиться. Не зря существует выражение «Предупреждён, значит вооружён». Подумайте о препятсвиях на пути к вашим целям.

Продолжите фразу: **«Мне бы хотелось, но...»**

* 1. **«Сама честность»**

Как поётся в одной песне: «Всё зависит от нас самих...». Будьте откровенны перед собой и честно перечислите те ваши личные качества, которые могут стать помехой для достижения желаемого:

* 1. **«Пирог»**

Перед вами два списка помех, внешних и внутренних (упр. 1, 2). Определите, какие из них наиболее весомые, представив каждую в виде кусочка пирога. Соответственно, размер каждого куска вы определяете сами и называете именем помехи.

*(рисунок круглого пирога)*

* 1. **«Магия превращения»**

Каждая трудность на пути к цели — это заколдованный злой колдуньей предмет. Однако и вы обладаете многими сильными качествами, способными противостоять вредному заклятию. Кроме, того у вас могут быть волшебные помощники и союзники, которые всегда придут на помощь.

Итак, попробуйте изобразить ваши помехи в виде каких-либо предметов. Нарисуйте их, изобразите схематично, либо найдите и вставьте подходящую картинку.

*(рисунки)*

Теперь для каждого нужно подобрать заклинание-противодействие. Для этого сформулируйте и запишите, что поможет преодолеть каждую из помех, как или с помощью чего можно от нее избавиться. Возле каждого предмета оставьте соответствующую запись.

* 1. **«Шахматная партия»**

Сыграйте партию со Злой Волшебницей, которая приготовила для вас разные трудности: придумайте её «ходы» и найдите способ обыграть сложные ситуации, выйдя абсолютным победителем.

* 1. **«Настольные игры»**

Используйте любую игру с кубиком и фишками, представив поле как путь к цели, а задания – как возможные препятствия.

**Притча**

Из года в год рейтинги необычных редких профессий по всему миру пополняются новыми невероятными и удивительными позициями. Некоторые необычные профессии в списке вакансий ведущих крупных компаний настолько будоражат воображение соискателей и простых обывателей, что те сразу же теряют интерес к собственной работе, считают ее скучной, неинтересной, и увольняются в поиске новых эмоций и экстремальных ощущений. Чего только стоит объявление об открытой должности смотрителя за северным сиянием в одном из отелей в Финляндии, которое в считанное дни облетело весь мир. Ради того, чтобы получить эту необычную работу, больше тысячи людей из других стран готовы были переехать сюда на постоянное место жительства. Отделу кадров пришлось нелегко – их буквально завалили анкетами желающих получить необычную работу – пришло порядка двух тысяч откликов.

Впрочем, редкие и необычные профессии на самом деле не так уж и хороши, как кажется на первый взгляд. Ведь по факту получается, что человеку приходится выполнять еще кучу других сопутствующих обязанностей, которые соприкасаются с оригинальным привлекательным названием должности в объявлении. Так произошло и в этом случае: смотрителю за северным сиянием приходится все рабочее время проводиться на улице и, поглядывая на небо, параллельно убирать территорию гостиницы, проводить срочные ремонтные работы, топить ледяную сауну, ну а если же северное сияние все-таки появится, ему необходимо разбудить постояльцев, чтобы и они успели полюбоваться красотой ночного неба. Вот так хитро работодатели рекламируют вакантные места простых рабочих, лишь добавляя в них забавные нетривиальные обязанности.

*Ради мечты стоит потрудиться!*

**Попробуйте найти пример настоящего человека, на которого вы могли бы равняться в выбранной профессии. Подготовьте презентацию о его жизни и пути к успеху.**

1. **«Карта будущего»**

Представьте своё будущее в виде карты местности. Ваши главные цели обозначьте как пункты местности, в которых вы хотели бы оказаться, дайте им названия (страны, государства, царства и т.п.). Обозначьте также промежуточные большие и маленькие цели на пути к ним (города, деревни, сёла). Нарисуйте также улицы и дороги, по которым вы будете идти, - это будут ваши задачи.

Пометьте препятствия-помехи, например, в виде бесплодных пустынь, непроходимых болот, отвесных скал и т. п. Вы также можете обозначить и благоприятные обстоятельства или помощников: цветущими садами, волшебными домиками/порталами, оазисами, живительными родниками и проч.

Попытайтесь также обозначить:

Каким путём вы планируете двигаться: самым коротким, обходным, или обстоятельным, надежным?

Будете ли вы прокладывать тропы и пути в одиночестве или с кем-нибудь?

На какую помощь вы можете рассчитывать?

Где находятся важнейшие цели и как они располагаются по отношению к второстепенным?

Где именно вас подстерегают опасности и что может им противостоять (либо как их можно обойти)?

Откуда вы будете черпать силы, чтобы достичь желаемого?

*(рисунок карты)*

Вглядываясь в получившийся рисунок, расскажите о чувствах, которые он у вас вызывает: