

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Центр психолого-медико-социального сопровождения «Росток»**

Рассмотрено и утверждено на
Методическом совете
МБОУ Центр «Росток»
«30» августа 2019 г.
Протокол № 4

Утверждаю
Директор МБОУ Центр «Росток»
Е.В. Каткина
от «30» 08 2019 г.



**Дополнительная общеобразовательная программа
социально-педагогической направленности
«Развитие профессионального самоопределения
учащихся 15-17 лет»**

Срок освоения программы: 1 учебный год

**г. Ульяновск
2019**

Пояснительная записка

Актуальность реализации программы

В современных условиях проблема профессионального самоопределения школьников становится актуальной: меняется структура экономики России, что влечёт за собой и изменение состава профессий.

В соответствии с Концепцией модернизации российского образования на старшей ступени общеобразовательной школы предусматривается профильное обучение. Задачей которого - создание в старших классах общеобразовательной школы системы специализированной подготовки, ориентированной на индивидуализацию обучения и социализацию обучающихся с учетом реальных потребностей рынка.

Отсутствие трудовой мотивации, завышенный уровень притязаний, изменение жизненных ориентиров, утрата нравственных ценностей молодежи, интересы которых направлены на легкий успех в достижении цели, все это причины, осложняющие вхождение подростков в профессиональную жизнь.

Общеразвивающая программа социально-педагогической направленности «Развитие профессионального самоопределения учащихся 15-17 лет» направлена на оказание помощи детям с трудностями выбора профессионального будущего, сомневающимся в своих профессиональных предпочтениях, затрудняющимся с определением своих способностей, склонностей, интересов и выбором будущей области профильного обучения.

В программе основной упор делается на формирование мировоззрения обучающихся, которое является основой определённой системы жизненных ценностей личности, без которой очень трудно найти своё место в мире человеческих отношений.

В нашем понимании смысл профориентационной работы заключается в постепенном формировании у подростка внутренней готовности к осознанному и самостоятельному планированию, корректировке своих профессиональных планов и интересов. Формирование готовности к самоопределению возможно при условии сотрудничества со взрослым, от которого ученик ждёт не готовых решений и советов, а честного разговора о волнующих подростка проблемах и достоверной информации, на основе которой он сам примет решение.

Формирование самосознания учащихся непосредственно связано с выбором сферы будущей профессиональной деятельности. Стратегия сопровождения выбора профессии направлена на содействие субъекту в формировании собственного ориентационного поля, на создание условий для самореализации.

Основные результаты обучения и воспитания в отношении достижений личностного, социального, познавательного и коммуникативного развития обеспечивают широкие возможности учащихся для овладения знаниями, умениями, навыками, компетентностями личности, способностью, мобилизацией и готовностью к познанию мира, обучению, сотрудничеству, самообразованию и саморазвитию.

Существенной составляющей личностного и профессионального самоопределения является образ «Я в будущем». Поэтому особенно важно, чтобы в процессе осмысления ориентиров для выбора профессии учащиеся формировали собствен-

ные представления о социальном мире и о себе самих в будущем, образы своего личного «социального завтра».

Методологические основы программы:

Формирование самосознания учащихся непосредственно связано с выбором сферы будущей профессиональной деятельности. Стратегия сопровождения выбора профессии направлена на содействие субъекту в формировании собственного ориентационного поля, на создание условий для самореализации.

Существенной составляющей личностного и профессионального самоопределения является так называемая перспективная идентичность, то есть образ «Я в будущем». Поэтому особенно важно, чтобы в процессе осмысления ориентиров для выбора профессии учащиеся формировали собственные представления о социальном мире и о себе самих в будущем, образы своего личного «социального завтра».

Анализируя ситуацию профессионального самоопределения, необходимо отметить значимость особых психологических состояний, позволяющих принимать решения, так как выбор – это всегда отказ от чего-либо, определенный риск.

Один из способов снятия тревожности в процессе выбора профессии - изменение установки, которая диктуется современной социально-экономической ситуацией. Согласно идеям гуманистической психологии, человеку необходимо не просто осознавать свои пределы, но и выходить за пределы себя, тем самым постигая себя и самореализуясь. Предоставить возможность такого выхода хотя бы в игровом пространстве – значит создать условия для профессионального самоопределения.

Цель, задачи, планируемые результаты программы

Цель программы «Развитие профессионального самоопределения учащихся»: актуализация процесса профессионального самоопределения учащихся за счёт специальной организации их деятельности; рассчитана на работу с обучающимися 8-х и 9-х классов, испытывающих трудности в самопознании, определении своих сильных и слабых сторон, выборе будущей профессии в социально-педагогической направленности. Программа развития профессионального самоопределения школьников направлена на решение следующих задач: обеспечение школьника средствами самопознания; повышение представлений школьника о собственной значимости, ценности, укрепление у него чувства собственного достоинства; развитие навыков и умений, необходимых для уверенного поведения, для преодоления затруднений в учебе, других видах деятельности, в общении; формирование мотивации самовоспитания и саморазвития, и обеспечение необходимыми психологическими средствами; формированию навыков общения, умения слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению и пониманию других людей.

Задачи:

- получение информации о мире профессий;

- изучение склонностей и интересов обучающихся;
- развитие способности выбора профессии;
- развитие универсальных учебных действий: познавательных, личностных, коммуникативных, регулятивных;
- уверенность (субъективная оценка правильности выбора);
- адекватность (соответствие выбора особенностям и возможностям личности);
- действенность (активность и самостоятельность в достижении поставленных целей, готовность реализовать выбор).

Структура занятия:

Программа состоит из 32 занятий, включающих в себя чередующиеся упражнения, тесты, беседы, игры, опросники, анкеты, лекции.

Занятия проводятся 1 раз в неделю (32 занятия в год), по 40 минут.

На основе полученных результатов определяются уровни готовности учащихся совершать адекватный профессиональный выбор.

Структура занятия может быть изменена за счёт увеличения или уменьшения количества упражнений или игр в зависимости от уровня развития учащихся.

Занятия направлены на поддержку в подростках следующих проявлений:

- более позитивных мыслей и чувств о самом себе;
- симпатии к себе; способности относиться к себе с юмором;
- выражения принятия себя как человека;
- описания с большей точностью собственных достоинств и недостатков.

Формируя социальные навыки, мотивацию старшеклассников к самовоспитанию ценных в нравственном плане качеств личности, потребностей и мотивов деятельности, на занятиях мы развиваем ценностно-личностное самоопределение подростка. Работа по профессиональному самоопределению предполагает развитие познавательных процессов, эмоционально-волевой и коммуникативной сферы, мотивации. Данная программа помогает выстроить основные этапы сопровождения профессионального самоопределения: самопознание; коррекция самооценки и тревожностей; осмысление выбора (когнитивный уровень); осознание критериев (ориентиров) выбора (эмоциональный уровень); освоение стратегии выбора; построение жизненной перспективы (поведенческий уровень). В учебно-методическом комплекте используются задания разной сложности, поэтому удаётся включить в активную познавательную деятельность слабых учеников, повысить их интерес, так для них можно подобрать задания, которые они могут решить успешно.

Приступая к каждому занятию, педагог-психолог получает возможность выяснить, какого рода помощь необходима старшеклассникам. Занятия построены так, что один вид деятельности сменяется другим. Это позволяет сделать работу динамичной и менее утомительной.

Условия проведения занятий: занятия могут быть эффективными только при условии их систематического проведения (1 раз в неделю).

При проведении занятий очень важно, чтобы все ученики правильно понимали инструкцию. Следует предоставлять учащимся как можно большую самостоятельность при выполнении заданий, психолог только помогает, объясняет, направляет. Обязательно обсуждать ответы обучающихся и вовлекать в это обсуждение всех. Необходимо четко соблюдать время предъявления тестового материала, где это обусловлено инструкцией.

Календарный учебный график по программе «Развитие профессионального самоопределения школьников»

Дата начала освоения программы	Дата окончания освоения программы	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
2 сентября 2019 год	29 мая 2019 год	32	32	Один раз в неделю

Учебно-тематический план по программе «Развитие профессионального самоопределения школьников»

N п/п	Название раздела, темы	Количество			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
I	Что знаю я о своих возможностях	8	2	6	
1.	Самооценка и уровень притязаний	1		1	наблюдение
2	Темперамент и профессия. Определение темперамента.	1		1	наблюдение
3	Чувства и эмоции. Тест эмоций. Истоки негативных эмоций.	1		1	наблюдение
4	Стресс и тревожность.	1		1	наблюдение
5	Определение типа мышления.	1		1	наблюдение
6	Внимание и память.	1		1	наблюдение
7	Уровень внутренней свободы.	1	1		наблюдение
8	Обобщающий	1	1		тест
II	Что я знаю о профессиях	8	2	6	
9	Классификация профессий. Признаки профессии.	1	1	1	наблюдение
10	Определение типа будущей профессии.	1		1	наблюдение
11	Профессия, специальность, должность. Формула профессии.	1		1	наблюдение
12	Интересы и склонности в выборе профессии.	1		1	наблюдение
13	Определение профессионального типа личности.	1		1	наблюдение
14	Профессионально важные качества.	1	1		наблюдение
15	Профессия и здоровье.	1		1	наблюдение
16	Обобщающий.	1		1	тест
III	Способности и профессиональная пригод-	8	2	6	

	НОСТЬ				
17	Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности.	1	1		наблюдение
18	Способности к интеллектуальным видам деятельности.	1		1	наблюдение
19	Способности к профессиям социального типа.	1		1	наблюдение
20	Способности к офисным видам деятельности.	1		1	наблюдение
21	Способности к предпринимательской деятельности.	1		1	наблюдение
22	Артистические способности.	1		1	наблюдение
23	Уровни профессиональной пригодности.	1	1		наблюдение
24	Обобщающий.	1		1	тесты
IV	Планирование профессиональной карьеры	8	2	6	
25	Мотивы и потребности.	1		1	наблюдение
26	Ошибки в выборе профессии.	1		1	наблюдение
27	Современный рынок труда.	1		1	наблюдение
28	Пути получения профессии.	1	1		наблюдение
29	Навыки самопрезентации.	1		1	наблюдение
30	Стратегия выбора профессии.	1		1	наблюдение
31	Обобщающий. Методика-экспресс «Ориентир».	1		1	тест
32	Защита проекта. «Моя будущая карьера»	1	1		

Содержание программы:

Программа состоит из четырех блоков:

Первый блок включает в себя задачи самопознания (представление о себе в контексте выбора профессии):

Что знаю я о своих возможностях

(Самооценка и уровень притязаний. Темперамент и профессия. Определение темперамента. Чувства и эмоции. Тест эмоции. Истоки негативных эмоций. Стресс и тревожность. Определение типа мышления. Внимание и память. Уровень внутренней свободы. Обобщающий).

Второй блок ориентирован и включает в себя задачи о разнообразии профессий:

Что я знаю о профессиях (Классификация профессий. Признаки профессии. Определение типа будущей профессии. Профессия, специальность, должность.

Формула профессии. Интересы и склонности в выборе профессии. Определение профессионального типа личности. Профессионально важные качества. Профессия и здоровье. Обобщающий).

Третий блок включает в себя информацию:

Способности и профессиональная пригодность (Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности. Способности к интеллектуальным видам деятельности. Способности к профессиям социального типа. Способности к офисным видам деятельности. Способности к предпринимательской деятельности. Артистические способности. Уровни профессиональной пригодности. Обобщающий).

Четвертый блок включает в себя задачи:

Планирование профессиональной карьеры (Мотивы и потребности. Ошибки в выборе профессии. Современный рынок труда. Пути получения профессии. Навыки самопрезентации. Стратегия выбора профессии. Обобщающий. Методика-экспресс «Ориентир». Защита проекта «Моя будущая карьера».

Компоненты программы «Профессионального самоопределения старшеклассников»:

Образовательный (Развитие профессионального самоопределения: самопознание («образ «Я»); о мире профессионального труда (анализ профессиональной деятельности); знания о профессиональной деятельности (профессиональная проба).

Психологический (коррекция определённых психологических особенностей личности: тревожности, неуверенности в себе, самооценки, принятия решений).

Социальный (социальная адаптация, овладение навыками общения).

На профессиональное самоопределение старшеклассника оказывают влияние:

- социокультурный фактор (подразумевает субъективную оценку престижности и значимости профессии);
- социоэкономический (оценку материального положения в результате овладения профессией);
- социально-психологический (связан с влиянием семьи и друзей);
- психологический (определяется особенностями характера, способностей, личностных качеств).

Занятие 1. Самооценка и уровень притязаний. «Кто Я?», «Какой Я?», Самооценка. «Успех – это ...»

Занятие 2. Темперамент и профессия. Темперамент и свойства нервной системы. Определение темперамента.

Занятие 3. Чувства и эмоции. Тест эмоций. Истоки негативных эмоций. Мимика. Тест эмоций (тест Басса-Дарки в авторской модификации).

Занятие 4. Что такое стресс. Оценка школьных ситуаций.

Занятие 5. Определения типа мышления.

Занятие 6. Внимание и память. Как тренировать память.

Занятие 7. Уровень внутренней свободы.

Занятие 8. Обобщающий урок по теме «Что я знаю о своих возможностях».

Занятие 9. Классификации профессий. Признаки профессии.

Занятие 10. Формула профессии. Профессия, специальность, должность. «Найди профессии». «Формула профессии» (модификация методики Н.С. Пряжникова).

Занятие 11. Определение типа будущей профессии. Игра «Аукцион». «Определение типа будущей профессии» (методика Е.А. Климова)

Занятие 12. Интересы и склонности в выборе профессии. Методика «Профиль» (модификация методики «Карта интересов» А. Голомштока).

Занятие 13. Определение профессионального типа личности «Определение профессионального типа личности». (Авторская модификация методики Д. Холланда).

Занятие 14. Профессионально важные качества. Игра «Молчание - знак согласия»

Занятие 15. Профессия и здоровье. «Медицинские ограничения профессиональной пригодности».

Занятие 16. Обобщающий урок по теме «Что я знаю о профессиях».

Занятие 17. Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности.

Занятие 18. Способности к интеллектуальным видам деятельности. «Тест умственного развития». (Школьный Тест Умственного Развития в модификации Г. Резапкиной). Закономерности.

Занятие 19. Способности к профессиям социального типа. Ролевая игра «Конфликт».

Занятие 20. Способности к офисным видам деятельности. Тест «Интеллектуальная лабильность» (авторская модификация).

Занятие 21. Способность к предпринимательской деятельности. «Круг чтения». «Честь превыше прибыли».

Занятие 22. Эстетические способности.

Занятие 23. Уровни профессиональной пригодности. Профессиональная непригодность к конкретной профессии Соответствие конкретной профессиональной деятельности.

Призвание - высший уровень профессиональной пригодности.

Занятие 24. Обобщающий урок по теме «Способности и профессиональная пригодность»

Занятие 25. Мотивы и потребности. «Определение мотивации» (методика Головахи)

Занятие 26. Ошибки в выборе профессии. Игра «Оптимисты и скептики». «Круг чтения».

Занятие 27. Современный рынок труда.

Занятие 28. Пути получения профессии. «Матрица профессионального выбора». Среднее специальное образование. Высшее образование

Занятие 29. Навыки самопрезентации. «Личное пространство». «Работа над ошибками». Резюме.

Занятие 30. Стратегия выбора профессии.

Занятие 31. Обобщающий урок по теме «Планирование профессиональной карьеры». Методика-экспресс «Ориентир».

Занятие 32. Заключительный урок-конференция «Моя будущая профессия».

Мониторинг достижений

Для изучения планируемых результатов профессионального самоопределения старшеклассников Служба практической психологии МБОУ Центр «Росток», в соответствии с концепцией непрерывного образования, использует методику изучения статусов профессиональной идентичности А.А. Азбеля, которая позволяет получать максимальную информацию о профессиональной готовности учащихся. Методика выявляет: автономность, информированность, принятие решения, планирование, эмоциональное отношение.

На этапе завершения курса «Профессионального самоопределения Старшеклассников обучающиеся проходят индивидуально методику автоматизированной экспресс-профориентации «Ориентир», что служит эффективным до-

полнением к традиционным средствам профессиональной психологической диагностики. Она включает полную на сегодняшний день базу профессиограммами, определяет направления профессиональной карьеры в соответствии с их склонностями, способностями и потребностями современного рынка труда

Итогом занятий может стать конкурс творческих работ на тему «Моя будущая профессия». Анализ диагностической информации об обучающихся и оценка их реабилитационного потенциала: занятия проводятся для обучающихся 8х и 9х классов, испытывающих трудности в самопознании, определении своих сильных и слабых сторон, выборе будущей профессии.

Оценочные задания (тест)

1. Выберите правильный ответ

А). Человеческие возможности и способности:

- 1) зависят только от личных усилий человека;
- 2) всецело обусловлены биологически;
- 3) определяются как наследственными признаками, соц. средой, так и волей человека;
- 4) полностью обусловлены социальной средой.

2. Выберите правильный ответ

Б). Деятельность человека это-

- 1) форма активности человека, направленная на преобразование окружающего мира и самосовершенствование;
- 2) процесс обмена информацией между людьми как равноправными субъектами познавательной и преобразовательной деятельности;
- 3) система поступков и действий человека по обеспечиванию им своего существования, по взаимодействию с другими людьми;
- 4) форма активности человека, основное содержание которой - отражение объективной реальности в его сознании, а результат- получение нового знания о себе.

3. Дайте определение взаимосвязи «способность» и «личность»

4. Опишите факторы формирования способностей.

5. Представьте, что Вы устраиваетесь на работу. Заполнить резюме.

РЕЗЮМЕ

1. Ф.И.О.

2. Год, месяц, дата рождения

3. Контактная информация (телефон, адрес электронной почты и т.п.)

4. Пожелания к будущей работе:

4.1. Должность:

4.2. Отрасль:

4.3. Заработная плата (минимум):

4.4. График работы:

4.5. Сведения об образовании, повышении квалификации, переподготовке

5. Сведения о предыдущих местах работы (учёбы)

6. Профессиональные навыки

7. Владение иностранными языками:

8. Уровень владения компьютером и программами: _____

9. Дополнительные сведения: _____

6. Ответьте на вопросы анкеты профессионального личного плана

1. Стоит ли в наше время честно трудиться? Почему?

2. Зачем учиться после школы, ведь можно и так прекрасно устроиться?

3. Ради чего ты собираешься прожить свою жизнь (в чём ты видишь её смысл)?

4. Выбрал ли ты специальность осознанно, если нет, то почему?

5. Выдели основные этапы на пути к твоей профессиональной мечте (что собираешься делать после техникума)?

6. Что ты знаешь о своей будущей специальности?

- предмет, содержание и условия труда _____
- профессионально важные качества _____
- востребованность специальности на рынке труда

7. Что повлияло на твой выбор (обведи нужное):

- самостоятельно принял(а) решение;
- посоветовали родители;
- посоветовали друзья;
- влияние оказали занятия;
- что-то другое _____

8. Какие твои собственные недостатки могут помешать тебе на пути к профессиональной цели? Если можно, напиши что-то кроме лени, ведь многие, например, невнимательны, стеснительны, имеют проблемы со здоровьем и т.д.

9. Как ты собираешься работать над собой и готовиться к работе по специальности?

10. Кто и что могут помешать тебе в реализации твоих профессиональных планов (какие люди и обстоятельства)?

11. Как ты собираешься преодолевать эти внешние препятствия?

12. Есть ли у тебя резервные варианты на случай неудачи по основному варианту?

7. Выберите правильный ответ.

Тип темперамента, характеризующийся повышенной психической активностью, доминированием положительных эмоций, общительностью, относительной легкостью в переживании неудач называется:

- а) флегматик;
- б) сангвиник;
- в) экстраверт;
- г) меланхолик;
- д) холерик.

Должность - это:

- а) профессия;
- б) специальность;
- в) призвание;
- г) служебная обязанность.

Учитель начальных классов — это:

- а) профессия;
- б) специальность;
- в) должность;
- г) призвание.

Учебно-методический комплекс

Программа «Развитие профессионального самоопределения учащихся», составленная на основе «Психология и выбор профессии. Программа предпрофильной подготовки» Г.В. Резапкина. 2017 г., авторской, рецензированной программы «Программа профессионального самоопределения старшеклассников» Т.Н. Соколова. 2017г.

Список литературы

1. Сборник программ. Исследовательская и проектная деятельность. Социальная деятельность. Профессиональная ориентация. Здоровый и безопасный образ жизни. Основная школа / [С.В. Третьякова, А.В. Иванов, С.Н. Чистякова и др.; авт.-сост. С.В. Третьякова]. – М. : Просвещение, 2013. – 96 с. – (Работаем по новым стандартам)
2. Чистякова С.Н., Родичев Н.Ф., От учебы к профессиональной карьере : учеб. пособие / С.Н. Чистякова, Н.Ф. Родичев. — М. : Издательский центр «Академия», 2012. — 176 с. — (Серия «Профессиональная ориентация»).
3. Кропивянская С.О., Лернер П.С., Пало О.Д., Выбор профессии: оценка готовности школьников: 9-11 классы / С.О. Кропивянская, П.С. Лернер, О.Д. Пало и др.; под ред. С.Н. Чистяковой. – М.: ВАКО, 2009. – 160 с. – (Педагогика. Психология. Управление).
4. Соломин И.Л. Автоматизированная профориентационная экспресс-диагностика «Ориентир» «ИМАТОН», 2007.