

Приложение к основной общеобразовательной программе
основного общего образования

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА «ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ»
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 8-х КЛАССОВ
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ
«СЕЛЬЦОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ИМЕНИ Е.М.МЕЛАШЕНКО»
2018-2019 учебный год**

**Программа составлена и реализуется
Голубевой Р.Ф педагог-психолог
МБОУ «Сельцовская СОШ»**

**п. Сельцо
2018 год**

1. Планируемые предметные результаты учебного курса

Задачи курса профориентирования можно считать решёнными, если у подростков будет снижена тревожность по поводу профессионального выбора. Если он осознает путь своей профориентации и этап, на котором он в данный момент находится, просчитывая свои дальнейшие действия. И при этом понимая, что современный мир предоставляет массу возможностей не только для получения второго образования, но также профессиональной переподготовки. Когда нет страхов по поводу «решения на всю жизнь», то выводы по поводу дальнейших шагов принимаются намного точнее и легче. И в распоряжении подростков появляются отработанные на занятиях по профориентации способы – как им идти дальше по пути выбора своего профессионального призвания.

Личностные результаты

1. Сформировать информационное поле мира профессий.
2. Знакомство с принципами трудоустройства и основами трудового законодательства РФ.
3. Повышение уровня психологической компетентности обучающихся. Расширение границ самовосприятия, пробуждение потребностей в самосовершенствовании.
4. Через определение «профиля личности» с профессиональными требованиями, внесение корректировок в профессиональные намерения обучающихся.
5. Понимание выпускниками необходимости непрерывного образования, повышения квалификации с учётом меняющихся потребностей личных и общественных.
6. Развитие оптимистического настроения выпускника в отношении будущей профессиональной жизни, снижение тревожности.
7. Формирование желания стать востребованным специалистом в своей области.

Предметные результаты:

1. Развитие у обучающихся стремления к трудовой деятельности как способу саморазвития и самореализации.
2. Составление психологического портрета обучающегося.
3. Выявление профнамерений обучающегося в динамике.
4. Формирование адекватной самооценки, реального уровня притязаний.
5. Развитие прикладных умений (строить перспективные планы, решение проблемных задач, навыки самопрезентации).
6. Развитие коммуникативных навыков, активное участие в коллективных видах работы.

Занятия по программе профориентации реализуются на основе безоценочного подхода, в обстановке взаимоуважения и доверительности. Особенно важно получение обратной связи в обстановке самоуважения.

2. Содержание программы:

Программа курса разбита на пять модулей, которые дают многостороннее освещение профессиональной деятельности человека. Она составлена таким образом, что обучающиеся могут изучить проблему многосторонне: часть учебного материала обучающиеся получают в форме теоретических знаний, другая часть материала направлена на практические работы в форме дискуссий, диагностических

процедур, сочинений, развивающих процедур, профориентационных, деловых игр, тестовых методик и диагностик.

Введение в профориентацию

Цели и задачи курса профориентации

Содержание занятий. Профессиональная деятельность как способ самореализации личности. Обсуждение правил работы на занятиях. Сбор информации.

Практическая работа: работа с анкетой на определение основных мотивов выбора профессии.

Модуль «В поисках себя»

1. Самооценка и уровень притязаний.

Определение самооценки. Роль адекватной самооценки в успешной профессиональной деятельности. Зависимость успеха в профессиональном плане от уровня притязаний и самооценки.

Практическая работа: тренинговое занятие «Кто я?» (по Г.Резапкиной).

2. Эмоции. Истоки негативных эмоций и методы по стабилизации эмоциональной сферы.

Чувства и эмоции, их роль в профессиональной деятельности. Способы выражения и регулирования эмоциональных состояний.

Практическая работа: арт-техника «Апельсин» (определение субличностей).

Диагностическая работа: модификация теста Басса-Дарки «Тест эмоций»

3. Родительские установки и драйверы.

Виды и типы родительских установок и драйверов как следствие воспитания. Осознанность поведения.

Практическая работа: определение метафоры родительского сценария (техника «Метафорические ассоциативные карты») – «Неизведанный лес».

4. Тревожность.

Тревожность. Связь с темпераментом, личностными качествами, самооценкой, уровнем притязаний и самочувствием.

Практическая работа: совместное обсуждение черт характера и ситуаций, которые могут привести к конфликту. «Оценка школьных ситуаций».

Диагностическая работа: «Определение уровня тревожности» (опросник вегетативной лабильности) Г. Резапкиной).

5. Связь типов темперамента и успешности человека как профессионала.

Темперамент и свойства нервной системы. Стабильность-чувствительность, интроверсия – экстраверсия. Психологическая характеристика основных типов темперамента. Особенности проявления личностных особенностей людей разных темпераментов в профессиональной деятельности.

6. Встреча с интересными людьми востребованных профессий

По запросу обучающихся – встреча с представителем одной из популярных профессий.

Модуль «Мой портрет будущего профессионала»

1. Самоопределение.

Работа с Анкетой самоопределения

Анкетирование — это простой, экономичный и достаточно информативный метод, который используется на начальном этапе профориентационной работы и помогает учащимся осознать мотивы своих поступков, расширить спектр своих выборов, задуматься об их последствиях. Взрослым анкетирование дает

возможность более целенаправленно вести профориентационную работу и оценивать ее эффективность.

Каждый учащийся заносит в анкету свои данные (имя, фамилия, школа, класс). Следует сказать, что вся информация является конфиденциальной, то есть закрытой, и другим людям (даже родителям) может передаваться только с согласия подростка.

2. Матрица выбора профессии (по Г.Резапкиной)

Матрица выбора профессии представляет собой поле, где по горизонтали расположены восемь названий объектов, или предметов деятельности, а по вертикали – восемь видов деятельности. В ходе работы уточняется значение этих понятий, затем каждый ученик выбирает конкретный вид и объект деятельности, и на пересечении этих двух колонок читает названия профессий, соответствующих его запросам. Образно говоря, методика позволяет выбрать профессию «с первого взгляда». Расширение спектра предметов, или объектов труда по сравнению с известной типологией Е.А. Климова позволяет более точно определить сферу профессиональных интересов, а выбор вида деятельности сужает поле выбора до конкретных профессий.

3. Профессиональные интересы и склонности

«Одно из двух» (методика Дж. Холланда в модификации Г. Резапкиной)

Групповая диагностика профессиональных интересов и склонностей с помощью 1-2 методик («Профиль», «Одно из двух») уточняет и конкретизирует профессиональные намерения учащихся.

В методике «Одно из двух» объединены две типологии, которые дополняют друг друга. По Климову, каждый человек согласно своим личностным качествам выбирает определенный тип профессии. В зависимости от предмета труда выделяют следующие группы: «человек», «техника», «природа», «знак», «художественный образ».

По Холланду, профессиональный успех зависит от соответствия профессионального типа человека (реалистический, интеллектуальный, социальный, офисный, предпринимательский, артистический) выбранной профессиональной среде.

В методике сравниваются пары профессий, относящихся к разным типам по Холланду, но к одному предмету труда по Климову.

4. «Профиль»

«Профиль» (методика А. Голомштока в модификации Г. Резапкиной)

Методика состоит из пятидесяти вопросов, относящихся к десяти видам возможных направлений профессиональной деятельности: физика и математика; химия и биология; радиотехника и электроника; механика и конструирование; география и геология; литература и искусство; история и политика; педагогика и медицина; предпринимательство и домоводство; спорт и военное дело (направления соответствуют профильным классам).

Перед работой с методикой «Профиль» рекомендуется провести краткую мотивационную беседу о значении профессиональных интересов в жизни человека.

5. «Характер и профессия»

Методика "Характер и профессия" разрабатывалась с учетом того, чтобы позволить молодым людям в возрасте от 14 лет уточнить свои характерологические особенности и соотнести их с видами профессиональной деятельности.

По результатам диагностики выявляется выраженность каждого из восьми диагностируемых типов (демонстративный, тревожный, эмотивный,

целеустремленный, педантичный, импульсивный, оригинальный), соответствующих истероидному, тревожно-мнительному, эмотивному, паранойяльному, педантичному, эпилептоидному и шизоидному типу акцентуации по К. Леонгарду и А.Е. Личко. Типы отобраны с учетом их значимости для профессиональной деятельности.

6. Встреча с интересными людьми востребованных профессий.

Приглашение на встречу с обучающимися специалистами в определённой актуальной области.

Модуль «Социум вокруг нас»

1. Стрессовые ситуации в личной и профессиональной жизни. Школа управления стрессом.

Определение «стресс». Как ответная реакция человека на перенапряжение влияет на его физическое состояние. Почему важно в профессиональной деятельности владеть навыками саморегуляции собственного состояния.

Практическая деятельность: овладение экспресс-методиками по снятию стресса.

2. Конфликты и конфликтное поведение. «Психологическое айкидо».

Структура конфликта. Стратегии разрешения конфликтных ситуаций.

Диагностическая деятельность: методика диагностики предрасположенности личности к конфликтному поведению К. Томаса.

3. Социальный интеллект.

Практическая работа: методика «Социальный интеллект»
(модификация методики Н. Холла)

Методика состоит из 30 утверждений и позволяет выявить слагаемые социального интеллекта, который является важнейшим условием полноценного профессионального и личностного развития человека («Самосознание», «Саморегуляция», «Эмпатия», «Коммуникабельность», «Самомотивация»).

Обсуждение полученных результатов с обучающимися.

4. Встреча с интересными людьми востребованных профессий.

Приглашение на встречу с обучающимися специалистами в определённой актуальной области.

Модуль «Деловые игры»

1. «Суд над безработным»

Цель игры - помочь участникам выработать конструктивное отношение к безработице, создать условия для активного поиска выхода из негативной ситуации, а также создать предпосылки для формирования адекватной самооценки.

2. «План моего будущего»

Цель - создание стратегического плана жизни на ближайшие 5 лет и мотивирующего девиза на ближайшие 2 месяца.

3. «Автопортрет».

Цель игры - в шуточной форме повысить у игроков способность соотносить внешние характеристики и образы людей с различными профессиями.

4. «Я и выбор профессии».

Цель: позволить каждому участнику определить своё поле выбора профессии и понять, кто и что находится в зоне профессионального выбора (люди, книги,

интернет, экскурсии, мастер-классы), определить зоны ресурса и зоны фрустрации – кто помогает, а кто мешает при выборе, на кого и на что можно опираться, где ещё можно найти поддержку.

5. «Мои ресурсы: что я умел и умею».

Цель: работа над ресурсами участников, поиск их сильных сторон, определение умений, навыков, поиск скрытых ресурсов.

6. «Я начинаю работать».

Цели: продолжить работу с ресурсами, определить умения, с которыми уже можно работать, помочь участникам ощутить самооценку и уверенность в своих силах.

7. «Экспедиция».

Цели: позволить участникам в процессе деловой игры опробовать разные профессии (роли), дать обучающимся возможность обратной связи о себе в профессии.

8. Встреча с интересными людьми востребованных профессий.

Приглашение на встречу с обучающимися специалистами в определённой актуальной области.

Модуль «Практика в нашей жизни»

1. Самопрезентация и резюме.

Самопрезентация. Структура образа «Я» как система представлений о себе: знание о себе, оценка себя, умение управлять собой. Внутреннее состояние человека и его внешние проявления. Внешний вид, грамотная речь.

Практическая работа: упражнения «Личное пространство», «работа над ошибками», «Резюме», «Анкета кандидата на должность».

2. Встреча с интересными людьми востребованных профессий.

Приглашение на встречу с обучающимися специалистами в определённой актуальной области.

3. Рынок образовательных услуг, рынок труда в городе, области, стране.

Система профессионального образования в России и возможность стать специалистом в определённой области в г.Санкт-Петербург и Ленинградской области, а также за его пределами, в том числе, и за пределами страны.

Развивающие мероприятия: просмотр информационных журналов, буклетов, видеороликов ВУЗов и ССУЗов г.Санкт-Петербург и Ленинградской области и других регионов.

4. Непрерывное образование и переквалификация.

Определение непрерывности образования для совершенствования навыков специалистов. Возможность переквалификации, в том числе, и с помощью дистанционных методов обучения, после получения основного очного образования.

5. Анализ профессий.

Составление формулы профессии, анализ профессии. Формирование представлений учащихся об основных психологических признаках профессиональной деятельности как обобщенных качествах, характеризующих виды профессионального труда; выработка умения анализировать профессиональную деятельность на основе указанных признаков.

Практическая работа: составление формул профессий.

Профориентационная игра: «Угадай профессию».

Итоговый урок

Обобщение полученных в процессе учебного года знаний на уроках по профориентации.

3. Тематическое планирование курса

№	Наименование темы	Количество часов
Введение в профориентацию		
1	Цели и задачи курса профориентации	1
Модуль «В поисках себя»		
2	Самооценка и уровень притязаний	1
3	Тест эмоций. Истоки негативных эмоций и методы по стабилизации эмоциональной сферы.	1
4	Родительские установки и драйверы.	1
5	Тревожность	1
6-7	Связь типов темперамента и успешности человека как профессионала	2
8	Встреча с интересными людьми востребованных профессий	1
Модуль «Мой портрет будущего профессионала»		
9	Самоопределение	1
10	Матрица выбора профессии	1
11	Профессиональные интересы и склонности	1
12	«Профиль»	1
13	«Характер и профессия»	1
14	Встреча с интересными людьми востребованных профессий	1
Модуль «Социум вокруг нас»		
15-16	Стрессовые ситуации в личной и профессиональной жизни. Школа управления стрессом.	2
17-18	Конфликты и конфликтное поведение. «Психологическое айкидо»	2
19	Социальный интеллект	1
20	Встреча с интересными людьми востребованных профессий	1
Модуль «Деловые игры»		
21	«Суд над безработным»	1
22	«План моего будущего»	1
23	«Автопортрет»	1
24	«Я и выбор профессии»	1

25	«Мои ресурсы: что я умел и умею»	1
26	«Я начинаю работать»	1
27	«Экспедиция»	1
28	Встреча с интересными людьми востребованных профессий	1
Модуль «Практика в нашей жизни»		
29	Самопрезентация и резюме	1
30	Встреча с интересными людьми востребованных профессий	1
31	Рынок образовательных услуг, рынок труда в городе, области, стране	1
32	Непрерывное образование и переквалификация	1
33	Анализ профессий	1
34	Итоговый урок	1
Итого		34