


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Цилемская средняя общеобразовательная школа»
(МБОУ «Цилемская СОШ»)

СОГЛАСОВАНО
зам. директора по ВР
 Осташова В. А.
протоколом № 1
от "30" августа 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Профориентация: найди себя»

Направленность: социально-гуманитарная

Возраст обучающихся: 15-16 лет

Срок реализации программы: 9 мес.

Составитель программы:

Осташова Валентина Александровна,
педагог-психолог

Трусово
2023г.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Цилемская средняя общеобразовательная школа»
(МБОУ «Цилемская СОШ»)

СОГЛАСОВАНО
зам.директора по ВР
Осташова В. А
протоколом № 1
от "30"августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
МБОУ «Цилемская СОШ»
приказом № 35-о.д.
от "30" августа 2023 г.

_____.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Профориентация: найди себя»

Направленность: социально-гуманитарная

Возраст обучающихся: 15-16 лет

Срок реализации программы: 9 мес.

Составитель программы:

Осташова Валентина Александровна,
педагог-психолог

Трусово
2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Данная программа адаптирована к местным образовательным условиям, составлена с учетом регионального компонента Республики Коми и, в частности, с учетом фактора востребованности определенных профессий на современном рынке труда, а также условий жизни в сельской местности.

Создание программы было необходимо, так как был выявлен низкий уровень информированности учащихся о мире профессий, у многих учащихся отсутствовала возможность почерпнуть знания и расширить свои представления в этом направлении.

Программа включает диагностику учащихся по следующим направлениям: уровень притязаний моторной пробой Шварцландера, интересы и склонности в выборе профессий опросником «Карта интересов» Голомштока А. Е. , Климова Е. А. , Мешковской О. П. в адаптации Филимоновой О. Г. [7], определение профессионального типа личности тестом Д. Голланда, определение основных мотивов выбора профессии методикой Павлютенкова Е. М. [1] Все, используемые в занятиях, диагностические методики, адаптированы данными авторами и предназначены для работы с подростками, соответствуют уровню их психического развития.

В программу также включены следующие виды деятельности: тренинговые упражнения, групповые дискуссии, активизирующие профориентационные методики Пряжникова Н. С. , профориентационные игры. [5]

Данная программа рассчитана на школьников 9-х классов. Срок реализации программы 1 год– 34 часа.

Общеобразовательная цель программы – ознакомить учащихся с требованиями, особенностями и спецификой наиболее популярных профессий; правилами выбора профессии, проинформировать о положении современного рынка труда

Прикладные цели программы:

- формирование ответственного отношения к выбору профессионального пути через расширение границ самопознания и получение информации о мире профессий;
- формирования адекватного уровня притязаний при выборе будущей профессии;
- формирование представлений о важных профессиональных качествах личности;
- формирование навыков самопрезентации своих профессионально важных качеств;
- способствовать осознанию мотивов выбора профессии.
- повышение уровня самосознания старшеклассников.

Задачи:

- активизация постановки и принятия проблемы профессионального самоопределения;
- содействие в осознании учащимися жизненных ценностей и смыслов профессиональной деятельности;
- содействие в определении профессиональных интересов и склонностей;
- содействие в построении адекватного образа профессии.

По окончании занятий учащиеся должны.

Иметь представление:

- о правилах выбора будущей профессии;

- о профессионально важных качествах;
- о положении современного рынка труда;
- о требованиях, особенностях и специфике наиболее популярных профессий.

Обладать:

- адекватным уровнем притязаний при выборе будущей профессии;
- навыками самопрезентации своих профессионально важных качеств;

Осознавать:

- ведущий мотив выбора профессии;
- жизненные ценности и смыслы профессиональной деятельности;

Содержание программы.

1. Формирование команды /1 час/

Сообщение целей и задач занятий в течение года. Разминка «Мы с тобой похожи тем, что...» Для того чтобы работа со всем классом проходила более эффективно, ведущий делит учащихся на подгруппы. Учащимся вручаются цветные карточки с булавками, у каждой группы свой цвет карточек. Карточки вручаются таким образом, чтобы группы получились примерно равными по силам. Каждая команда придумывает название и девиз, изображает герб.

2. Самооценка и уровень притязаний /2 часа/

Беседа о самооценке и уровне притязаний. Диагностика уровня притязаний и самооценки и обработка результатов. Беседа об уровне притязаний, обсуждение результатов, обратная связь.

В результате у учащихся формируется адекватное представление о своих возможностях, что способствует правильному профессиональному определению.

3. Профессиональные ценности /3 часа/

Проводится активизирующий опросник «Как поживаешь?» Н. С. Пряжникова. Занятие «Ценности профессионала» в ходе занятия проводится беседа о том, какие бывают ценности, упражнение «Ценности» (предложенный перечень ценностей поделить на ценности достижения и общечеловеческие ценности); упражнение «Ситуации профессионального выбора» – необходимо осуществить выбор между личной выгодой и моральными принципами. Занятие «Я – профессионал» в ходе занятия сообщается о понятиях «профессионал», «квалификация работника», «мобильный работник», «контактный работник» и т. д. ; упражнение «Мечтатель, критик, реалист» – работа идет в парах, где один участник проходит все три позиции, а второй помогает ему выйти на реальные действия. Затем идет смена позиций. Обратная связь.

В результате повышается уровень самосознания учащихся, что побуждает их к саморазвитию и переоценке ценностей.

4. Интересы и склонности в выборе профессии /1 час/

Проводится беседа «Интересы и склонности в выборе профессии», затем опросник «Карта интересов» Голомштока А. Е. , обработка и обсуждение результатов. Обратная связь.

В результате учащиеся получают возможность определиться с направлением своих интересов и склонностей, более четко представляют себе, какие профессии соответствуют их интересам

5. Классификация профессий /4часа/

Проводится беседа «Что мы знаем о мире профессий?», сообщается классификация профессий по Климову, игра классифицируй профессии (участники делятся на 2 команды, каждой команде раздаются карточки с названиями профессий и карточки с названиями типов профессий. Задача участников – классифицировать профессии по типам). Проводится опросник Климова ДДО, обсуждение результатов. Беседа «Что такое профессиограмма?» В ходе игры «Профессия – специальность» команды соревнуются, кто правильно быстро назовёт специальность к той или иной профессии, затем правила меняются, нужно назвать «профессия – учебное заведение». Обратная связь.

В результате учащиеся более подкованы, имеют представление о классификации профессий, о профессиограмме, узнают профессии какого типа подходят им более всего.

6. Профессиональные качества личности /3 часа/

Понятие о профессионально важных качествах личности, игра соотнесение профессии со школьными предметами. Участники делятся на 2 группы. Командам надо перечислить и описать профессии, сходные по содержанию с предметами учебного курса, предлагаемыми ведущим. Необходимо определить сходства и различия между содержанием учебных предметов и профессий.

Проводится опросник Голланда «Определение профессионального типа личности», обработка результатов, обратная связь.

В ходе занятия «Лидерские качества» сообщается об истории слова «лидер» и его современное значение, выполняется упражнение «Характеристика лидера» – участники дают свои варианты лидерских качеств, проводится деловая игра «Лидер» – каждый из участников сообщает, чем он полезен команде, команда определяет значимые проблемы своего района, города, моделирует проект решения проблем, выдвигает своего лидера. Обратная связь.

7. Как правильно выбрать профессию? /6 часов/

Беседа о правилах выбора профессии. Перечисляются типичные ошибки и затруднения при выборе профессии. Разворачиваются дискуссия о том, как их преодолеть. Ведущий сообщает мнения и советы психологов по преодолению ошибок.

Семинар «Учебные заведения» (дневное, вечернее, заочное обучение; государственные и коммерческие учреждения; перспективы карьерного роста после получения образования и т. д.)

Игра «А вот и я» команды записывают 5-7 правил поведения, добровольцы выполняют роли руководителя и претендента на вакансию, разыгрывается ситуация поведения на собеседовании, обсуждаются ошибки в поведении, ведущий зачитывает рекомендации Карнеги, как вести себя в подобных ситуациях. Обратная связь.

Упражнение «Я учусь принимать решение» проводится методом «мозгового штурма». Участники делятся на подгруппы, каждой из которых предлагается ситуация профессионального самоопределения. По окончании мозгового штурма представитель каждой группы озвучивает принятое решение, в ходе обсуждения оценивается его адекватность. Обратная связь.

Беседа о современном рынке труда, викторина «Профессии 21 века».

В результате учащиеся обучаются навыкам принятия решения, учатся делать самостоятельный выбор, осознают особенности поведения на собеседовании.

8. Здоровье и карьера /1 час/

Сообщение о важности поддержания здоровья, проводится упражнение «Четыре стихии» (участники обсуждают, чем каждая полезна для здоровья), мозговой штурм «Из каких компонентов складывается профессиональное здоровье», упражнение «Сказка о потерянном здоровье» (участники сочиняют сказку, где герой исцеляется), упражнение «Самооценка» (оценить своё здоровье по 10-бальной шкале). Обратная связь.

В результате учащиеся осознают важность здорового образа жизни.

9. Активизирующая методика Пряжникова Н. С. «Будь готов!» /1 час/

Проводится активизирующая методика Пряжникова Н. С. «Будь готов!», обработка результатов, обратная связь.

В результате повышается уровень осознания своей готовности к различным видам профессионального труда.

10. Профориентационная игра «Спящий город» /1 час/

Чтобы разбудить людей в «Спящем городе» необходимо как-то зажечь в них искру жизни. Для этого необходимо предложить жителям простые и понятные, но при этом реалистичные программы улучшения их жизни. Ведущий кратко выписывает на доске названия программ (порядок, управление, экономика, счастье людей, здоровье). Каждая группа должна на листочке определить 5 основных дел для реализации своей программы. При подведении общего итога все участники сами должны определить, но каждой группе, насколько предложенные программы были продуманными, реалистичными, интересными и насколько удалось сделать эти программы не противоречащими друг другу.

В результате повышается уровень осознания особенностей трудовой деятельности в наиболее престижных на данный момент сферах деятельности с учетом специфики переживаемого страной периода.

11. Активизирующий опросник Пряжникова Н. С. «Моды-1» /1 час/

Предлагается перечень профессий, учащимся необходимо оценить, какие из этих профессий в ближайшем будущем будут наиболее престижны, подчеркнуть 5-7 профессий, которые лично их привлекают, оценить по 10-балльной шкале престижность всех выписанных профессий в эпоху СССР, в эпоху США и представить, насколько будут престижны эти профессии в недалекие лучшие времена. Необходимо подсчитать, какие же профессии оказываются наиболее перспективными в плане повышения престижности. Обсуждение результатов. Обратная связь.

В результате происходит ориентировочное индивидуальное прогнозирование престижности тех или иных профессий и видов труда.

12. Упражнение «Знаешь ли ты свою будущую профессию?» /1 час/

Каждый из участников отвечает на вопросы анкеты, затем обрабатываются результаты. Если 40-60% ответов на вопросы анкеты положительные, то достигнута сформированность личного профессионального плана. Участники озвучивают, какие вопросы вызвали у них затруднения.

В результате психолог получает обратную связь об эффективности проделанной работы в течение года и остаётся несколько занятий для коррекции.

13. Мотивы выбора профессии /1 час/

Проводится методика «Определение основных мотивов выбора профессии» Павлютенкова Е. М. , обработка результатов, обсуждается наличие связи между ценностями и мотивацией. Обратная связь.

В результате происходит осознание учащимися своих ведущих мотивов при выборе профессии.

14. Стратегия планирования карьеры /2 часа/

Упражнение «План моего будущего» каждый участник получает лист бумаги, на котором записывает анонимно свои личные планы на будущее. Затем ведущий собирает листы и перемешивает их, после этого раздает в случайном порядке. На другой стороне листа участники пишут о своих профессиональных планах. После чего полученные результаты зачитываются вслух. Упражнение «Я сейчас/ я через 10 лет» – соотнесение образов «Я» и профессии. Участники выполняют два рисунка: «Я сейчас» и «Я через 10 лет». В рисунок «Я через 10 лет» необходимо включить элементы, указывающие на принадлежность к определенной профессии.

Выполняется арт-терапевтическая техника коллаж «Моя будущая профессия» (с помощью ножниц и клея из старых журналов вырезаются картинки якобы иллюстрирующие будущую профессиональную деятельность учащегося), демонстрация коллажей и обмен впечатлениями.

В результате участники материализуют свои мечты и планы относительно будущей профессии, при этом испытывают положительные эмоции и формируется мотив достижения успеха.

15. Трудоустройство /5 часов/

Беседа о правилах составления резюме. Упражнение «Устраиваемся на работу» – из группы выбираются 2 добровольца. Один будет устраиваться на работу, другой – проводить собеседование. Группа наблюдает, затем комментирует. Беседа об искусстве самопрезентации, а именно: языке телодвижений, совершенствовании вербальных возможностей, взаимодействии с людьми, деловой этике. Проводится упражнение формирующее навык владения позой, мимикой жестами. Учащиеся делятся впечатлениями. Группы получают задание написать речь для человека, пришедшего на собеседование или оставившего о себе данные на сайте по трудоустройству, зачитывают, что получилось, обсуждают. Тренируются в овладении навыками убеждения, внушения, выработке симпатии у собеседника.

В результате участники приобретают навыки самопрезентации.

16. Обратная связь /1 час/

Календарный план.

№	Тема	Сроки
1.	Формирование команды	7. 09.
2.	Диагностика уровня притязаний и самооценки и обработка результатов	14. 09.
3.	Беседа об уровне притязаний, обсуждение результатов, обратная связь	21. 09.
4.	Активизирующий опросник «Как поживаешь?»	28. 09.
5.	Ценности профессионала	05. 10.
6.	Я – профессионал	12. 10.
7.	Интересы и склонности в выборе профессии	19. 10.
8.	Опросник Климова ДДО, обсуждение результатов	26. 10.
9.	Классификация профессий по Климову, игра классифицируй профессии.	9. 11.
10.	Что такое профессиограмма ?	16. 11.

11. Игра «Профессия-специальность»	23. 11.
12. Профессиональные качества личности, игра соотнесение профессии со школьными предметами	30. 11.
13. Опросник Голланда «Определение профессионального типа личности»	07. 12.
14. Лидерские качества	14. 12.
15. Правила выбора профессии	21. 12.
16. Ошибки и затруднения при выборе профессии: как их преодолеть Семинар «Учебные заведения» (дневное, вечернее, заочное обучение;	11. 01.
17. государственные и коммерческие учреждения; перспективы карьерного роста после получения образования и т. д.)	18. 01.
18. Игра «А вот и я» (как вести себя на собеседовании у приёмной комиссии)	25. 01.
19. Я учусь принимать решение	01. 02.
20. Современный рынок труда, профессии 21 века.	08. 02.
21. Здоровье и карьера	15. 02.
22. Активизирующая методика Пряжникова Н. С. «Будь готов!»	22. 02.
23. Профориентационная игра «Спящий город»	01. 03.
24. Активизирующий опросник Пряжникова Н. С. «Моды-1»	16. 03.
25. Упражнение «Знаешь ли ты свою будущую профессию?»	22. 03.
26. Мотивы выбора профессии	29. 03.
27. Упражнение «План моего будущего»	05. 03.
28. Коллаж «Моя будущая профессия»	12. 04.
29. Устраиваемся на работу	19. 04.
30. Искусство самопрезентации: язык телодвижений	26. 04.
31. Искусство самопрезентации: совершенствование вербальных возможностей	03. 05.
32. Искусство самопрезентации: взаимодействие с людьми	10. 05.
33. Искусство самопрезентации: деловая этика	17. 05.
34. Обратная связь	24. 05.

Литература

1. Врублевская М. М. , Зыкова О. В. Профориентационная работа в школе: Методические рекомендации. – Магнитогорск: МаГУ, 2004. – 80 с.
2. Пряжников Н. С. Психологический смысл труда: Учебное пособие к курсу «Психология труда и инженерная психология» – М. : Издательство «Институт практической психологии», Воронеж: НПО «МОДЭК», 1997. – 352 с.
3. Матвеева Л. , Выбойщик И. , Мякушкин Д. Практическая психология для родителей, или Что я могу узнать о своем ребенке. – М. : АСТ-ПРЕСС, Южно-Уральское книжное издательство, 1999.
4. Климов Е. А. Введение в психологию труда. – М. : Культура и спорт, ЮНИТИ, 1998.
5. Пряжников Н. С. Игровые профориентационные упражнения. Методическое пособие. – М. : Издательство «Институт практической психологии»; Воронеж: НПО «МОДЭК», 1997.
6. Пряжников Н. С. Ценностно-нравственные активизирующие опросники профессионального и личностного самоопределения. Методическое пособие 3. – М. : Издательство «Институт практической психологии»; Воронеж: НПО «МОДЕК», 1997.
7. Резапкина Г. Я и моя профессия. Факультативный курс для учащихся 9-х классов. //Школьный психолог, № 14, 1999.

8. *Филимонова О.* Модификация карты интересов. //Школьный психолог, №2 ,2007.

9. *Шевандрин Н. И.* Психодиагностика, коррекция и развитие личности. – М. : ВЛАДОС, 1998.