

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи
муниципального образования Плавский район
«ЦЕНТР ДИАГНОСТИКИ И КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ
«ДОВЕРИЕ»

Программа рассмотрена
на заседании
психолого-методического совета
протокол №6 от 03 сентября 2013 г.



Утверждено приказом №31 от 03 сентября 2013 г.
директор МБОУ МО Плавский район «ЦДИК «Доверие»
О.А. Шibaев

**Дополнительная
образовательная индивидуально-ориентированная
программа по профессиональному самоопределению
«Мой выбор»**

Уровень программы: среднее (полное) общее образование
Направленность: просветительско-профилактическая
Возраст: 14-17 лет
Сроки реализации: 2,5 месяца

Составитель:
педагог-психолог МБОУ МО Плавский район «ЦДИК «Доверие» О.А. Шibaев

Пояснительная записка

Первая серьезная жизненная проблема, с которой сталкиваются старшеклассники, - это выбор будущей профессии. Вопрос «Кем я буду?» задает себе каждый молодой человек. И здесь главное – не растеряться и сделать правильный выбор, соответствующий интересам, способностям, возможностям, ценностным установкам, и, наконец, требованиям, которые предъявляют профессии к личности кандидата. Правильно сделанный старшим подростком выбор – это начало пути к успеху, к самореализации, к психологическому и материальному благополучию в будущем. Выбор профессии – такая же вечная тема, как любовь. И последствия профессионального выбора для каждого человека не менее значительны, чем выбор спутника жизни. Едва ли когда-нибудь будут созданы программы, позволяющие и в том, и в другом случае сделать безошибочный выбор. И это хорошо. Потому что решение, принятое за человека, навязанное, подсказанное, пусть даже из самых лучших побуждений, а не выстраданное, будет вызывать отторжение, если только человек не полностью лишен воли и способен отвечать за свои поступки. Правильный выбор профессии позволит подросткам полностью реализовать свой потенциал, избежать разочарования, оградить себя и свою семью от нищеты и неуверенности в завтрашнем дне.

Реально оценивая результаты десятилетнего пребывания миллионов детей в школе, надо признать, что большинство выпускников не имеет четких представлений о себе и своем месте в жизни. Современная школа в лучшем случае дает некую сумму знаний, необходимых для поступления в вуз. Делаются попытки задать некие параметры личности – мобильность, коммуникабельность, амбициозность, креативность, но развитие этих качеств, при отсутствии цельного, правильного мировоззрения несет больше вреда, чем пользы. Подходы к решению задач профессионального самоопределения должны строиться на воспитании мировоззрения и это является приоритетной задачей воспитания человека и профессионала. Программы профессионального самоопределения, основанные на данном подходе, способствуют профессиональному и личностному развитию подростка. Они частично заполняют воспитательный вакуум, помогая молодым людям найти ответы на ключевые вопросы «что такое хорошо и что такое плохо», «иметь или быть», «быть или казаться», «для чего люди работают», «что для меня главное в жизни».

Вопрос профессионального самоопределения начинает осознаваться учащимися уже в 14-15 лет. Согласно исследованиям лишь 10-15% обучающихся имеют твердые профессиональные намерения. Примерно столько же вообще не задумываются о своих профессиональных планах. Около 70% не имеют четкой позиции, сомневаются в своем выборе; их одолевают противоречивые чувства; «Выбор сделать надо, но не знаю что мне надо». Это действительно серьезная проблема, которую, так или иначе, необходимо решать. Было бы неверным оценивать позицию учащихся, опираясь на критерии «хорошо – плохо». Это в корне неправильно! Учащийся, совершая первый профессиональный выбор, приобретает ценный личный опыт. Препятствия вынуждают молодого человека собрать все силы и волю. Формируются необходимые навыки и умения, связанные с преодолением трудностей. Это непременно отразится на благополучии и комфорте подростка как в эмоциональном, так и в личностном планах.

Программа по профориентации и профессиональному самоопределению «Мой выбор» призвана помочь школьникам в нелегкий переходный период. Это одна из форм активной работы, учитывающей специфику возраста в которую включены элементы самодиагностики, ролевые игры, упражнения, направленные на формирование психологической готовности к обоснованному выбору профессии и развитие навыков планирования профессиональной карьеры. Занятия по данной программе дают возможность осознать мотивы будущей профессиональной деятельности и научиться ее планировать.

Цель программы: эффективная психолого-педагогическая поддержка, развитие профессионального самосознания у подростков, профилактика ПАВ.

Задачи программы:

1. Определение профессиональных интересов и склонностей.
2. Формирование актуального для подростков «информационного поля».
3. Обеспечение подростков средствами самопознания.
4. Помощь в планировании личной профессиональной перспективы.
5. Формирование мотивов самоопределения и личностного роста.
6. Развитие навыков и умений позитивного отношения к самому себе и окружающему миру.

Основные блоки программы: диагностический, информационный, развивающий.

Диагностический блок включает в себя изучение и оценку индивидуально-личностных и профессиональных интересов и склонностей.

Информационный блок представляет собой конкретное содержание знаний, которое необходимо знать участникам групповых занятий.

Развивающий блок программы состоит из упражнений, игр и тренингов направленных на формирование психологической готовности к обоснованному выбору профессии.

Показания к применению:

Данная программа предназначена для работы с подростками 14-17 лет имеющих трудности в выборе профессии и самоопределении.

Противопоказания для посещения группы:

Подростки, имеющие психические отклонения в развитии и поведении (умственная отсталость, психопатические состояния).

Сроки реализации программы:

Программа предполагает групповые занятия с подростками в течение 2,5-3 месяцев. Занятия проводятся один раз в неделю, число занятий – 10. Общая протяженность по времени – 10 часов, протяженность занятия – 1 час. Оптимальное количество участников группы – 12-15 человек. Формирование группы происходит на добровольной основе.

Ожидаемые результаты по окончанию групповой работы:

1. Знание своих индивидуально-личностных и профессиональных интересов и склонностей.
2. Создание предпосылок к обоснованному подходу при выборе профессии.
3. Повышение уровня профессиональной мотивации.
4. Формирование жизненных навыков, позволяющих принимать адекватные решения в трудных жизненных ситуациях.
5. Формирование навыков самопрезентации и планирования личной профессиональной перспективы.

Методы работы:

Беседы, дискуссии, диагностические обследования, ролевые игры, самодиагностика, развивающие упражнения, тренинги самопрезентации и поведения, групповые консультирования.

Программа содержит следующие темы:

1. Знакомство. Формирование навыков знакомства. Мировоззрение, убеждения, ценности.
2. Мотивы и потребности.
3. В мире профессий.
4. Самооценка и уровень притязаний.
5. Темперамент и выбор профессии.
6. Эмоциональный интеллект.
7. Конструктивное взаимодействие и умение работать в команде.
8. Планирование профессиональной карьеры и современный рынок труда.
9. Пути приобретения профессии и технология принятия решений.
10. Заключительное занятие. Искусство самопрезентации.

Список литературы:

- Асмолов А.Г. Психология личности. – М., 1990.
- Кипнис М.А. Тренинг лидерства. – М.; Ось-89, 2004.
- Кривцова С.В. Подросток на перекрестке эпох. – М., 1997.
- Кузин Ф.А. Культура делового общения. – М.; 2000.
- Митина Л.М. Психология развития конкурентоспособной личности. – М., Воронеж, 2003.
- Поляков В.А. Технология карьеры. – М., 1995.
- Пряжников Н.С. Профорентация в школе: игры, упражнения, опросники.- М.; Вако, 2005.
- Пряжникова Е.Ю., Пряжников Н.С. Психология труда и человеческого достоинства. – М., 2001.
- Резапкина Г.В. Психология и выбор профессии. – М.; Генезис, 2005.
- Резапкина Г.В. Я и моя профессия. – М.; Генезис, 2004.
- Резапкина Г.В. Секреты выбора профессии, или Путеводитель выпускника. –М.; Генезис, 2005.
- Савенков А.И. Развитие исследовательских способностей школьников, - М.; Генезис, 2004.
- Сидоренко Е.В. Мотивационный тренинг. – СПб., 2001.
- Цукерман Г.А., Мастеров Б.М. Психология саморазвития. – М., 1995.
- Шишова Т.Л. Чтобы ребенок не был трудный. – М., 2005.

Занятие №1

Тема: Знакомство. Формирование навыков знакомства. Мироззрение, убеждения, ценности.

Цель: Создание доверительной атмосферы в группе. Объяснение целей и задач занятий. Развитие представлений о себе и своих взглядах, убеждениях, ценностях.

№	Время (минуты)	Этап	Содержание	Задача	Примечания
1	10	Начало работы	Представление ведущего. Знакомство с группой. Информация о себе, о целях и задачах программы. Выработка правил взаимоотношений в группе. (ватман, маркеры)	Создать дружелюбную атмосферу и открытый стиль общения.	Ведущий может рассказать о своих чувствах по поводу начала работы в группе.
2	15	Разминка	Упражнения «Знакомство».	Знакомство и сплочение группы.	Листы бумаги, ручки.
3	15	Работа по теме	Мироззрение, убеждения, ценности. (перечислить традиционные средства убеждения, используемые в школьной практике.)	Демонстрация безопасного стиля общения. Развитие представлений о себе.	При необходимости ведущий сам участвует в перечислении
4	10	Разминка	Упражнение «Список». Работа в группах. (Бумага, ручки, карандаши)	Первые попытки совместной деятельности.	Работы собираются и зачитываются ведущим, а подростки отгадывают.
5	10	Завершение	Обмен впечатлениями от занятий	Овладение навыками открытого стиля общения	Ведущий может начать.

Занятие №2

Тема: Мотивы и потребности.

Цель: Сфокусировать внимание участников на значимость мотивов и потребностей при выборе профессии. Формирование навыков профессиональной самореализации.

№	Время	Этап	Содержание	Задача	Примечания
1	10	Начало работы	Определение мотивации (по методике Е. Головахи). Обсуждение полученных результатов.	Вхождение в группу, создание рабочей атмосферы	Методическое пособие, бумага, ручка.
2	15	Разминка	Упражнение «Девиз». (афоризм или пословица). Охарактеризовать человека, живущего под данным девизом.	Разрядка, сплочение. Формирование жизненных стратегий	Так же может быть любой девиз, предложенный участниками.
3	15	Работа по теме	Методика «Я – Другой, Карьера – Дело». Обсуждение полученных результатов (дискуссия).	Определение ценностных приоритетов в профессиональной деятельности.	Правило дискуссии – любое мнение ценно.
4	10	Разминка	Упражнение «Профессии - ассоциации»	Разрядка. Формирование отношения к различным профессиям.	Слова для упражнения могут выбирать сами участники.
5	10	Завершение	Обмен впечатлениями. Аплодисменты.	Ощущение сплоченной группы.	Вместо аплодисментов могут быть использованы и другие способы выражения благодарности.

Занятие №3

Тема: В мире профессий

Цель: Определение профессионального типа личности. Знакомство с классификацией профессий.

№	Время	Этап	Содержание	Задача	Примечания
1	15	Начало работы	Информационное сообщение на тему: «Новое время – новые профессии». Упражнение «Что это за профессии?»	Переход группы в рабочее состояние	Примеры профессий: логистик, фандрайзер, культуролог, веб-дизайнер, PR-агент.
2	10	Разминка	Упражнение «Цепочка профессий»	Отработка навыков логического мышления, закрепление знаний о профессиях.	Напомнить о правилах поведения в группе.
3	20	Работа по теме	Классификация и типы профессий. Определение профессионального типа личности (диагностическая методика Холланд – Климов).	Получение знаний о своих профессиональных склонностях	Бланки методики, ручки.
4	10	Разминка	Упражнение «Выбор»	Разрядка, сплочение.	Рекомендуется работа в 3-4 группах.
5	5	Завершение	Обмен впечатлениями.	Навык разговора о чувствах.	Если не получается откровенного разговора – на это обратить внимание.

Занятие №4

Тема: Самооценка и уровень притязаний.

Цель: Формирование адекватного отношения к себе и другим.

№	Время	Этап	Содержание	Задача	Примечания
1	10	Начало работы	Беседа о значимости самооценки и критическом отношении к себе	Вхождение в работу	Беседа сопровождается примерами. Участники могут приводить свои примеры.
2	10	Разминка	Упражнение «Какой я?», «Самый-самый»	Отработка навыков адекватного отношения к себе	Зеркало, бумага, ручки, сувениры.
3	25	Работа по теме	Значение уровня притязаний при выборе профессии. Определение уровня притязаний (методика К.Левина) Определение уровня самооценки (шкала самооценки А.М.Прихожан)	Дать знания подросткам об их индивидуально-личностных особенностях.	Работа проводится в группе. Бланки методик, ручка.
4	10	Разминка	Упражнение «Мечтать не вредно»	Сплочение группы, навыки конструктивного общения.	Бумага, ручки, фломастеры, карандаши.
5	5	Завершение	Обмен чувствами	Анализ полученных навыков	При наличии времени работа с «Окном Джогари»

Занятие №5

Тема: Темперамент и выбор профессии.

Цель: Формирование представлений о характере и темпераменте, изучение собственного темперамента.

№	Время	Этап	Содержание	Задача	Примечания
1	10	Начало работы	Групповое обсуждение: «Профессиональный выбор зависит от.....»	Вхождение в работу	Участники группы приводят примеры. Ведущий обобщает полученные результаты на доске или бумаге.
2	15	Разминка	Ролевая игра «Грамотные стали...»	Разрядка, отработка коммуникативных навыков.	Тематика ролевой игры может меняться в зависимости от задачи занятия.
3	25	Работа по теме	Определение типа темперамента (опросник Айзенка). Беседа по полученным результатам	Определение типа темперамента у подростков группы.	Бланк опросника, ручки.
4	10	Завершение	Подведение итогов. Заключительное слово ведущего « О типах темперамента и профессиях»	Анализ полученных знаний	

Занятие №6

Тема: Эмоциональный интеллект.

Цель: Формирование навыков управления своим поведением в различных ситуациях

№	Время	Этап	Содержание	Задача	Примечания
1	5	Начало работы	Человеческий фактор и его значение в профессиональной деятельности	Вхождение в работу	При необходимости привести конкретные примеры
2	10	Разминка	Упражнение «Это хорошо! А зато у меня.....»	Сплочение группы, акцентирование на положительные эмоции.	В упражнении участвует вся группа, включая ведущего.
3	20	Работа по теме	Определение уровня эмоционального интеллекта и способов поведения в конфликтах. (методика Н.Холла в модификации Г.Резапкиной)	Изучение индивидуально-личностных особенностей, влияющих на выбор профессии.	Бланки методики, ручки,
4	20	Разрядка, работа по теме.	Ролевая игра «Контакты и конфликты»	Разрядка, отработка навыков управления своими эмоциями и поведения в конфликтных ситуациях.	Предметы необходимые для конкретной ситуации. В игре может принимать участие и ведущий.
5	5	Завершение	Любая подвижная игра. Обмен мнениями о занятии	Разрядка. Навыки открытого стиля общения	

Занятие №7

Тема: Конструктивное взаимодействие и умение работать в команде.
Цель: Выработка коммуникативных навыков и способов конструктивного взаимодействия.

№	Время	Этап	Содержание	Задача	Примечания
1	15	Начало работы	Формы поведения при общении. (тест Н.А.Литвинцевой)	Определение способности к конструктивному общению.	Обработка данных производится участниками группы.
2	10	Разминка	Упражнение «Без руля».	Взаимодействие «личность-группа», обратная связь.	При желании можно добавлять жесты.
3	20	Работа по теме	Игра «Мафия»	Навыки распознавания эмоций и чувств, отработка навыков работы в команде.	Бланк анкеты
4	10	Разминка	Упражнение «Коллективный счет»	Закрепление умений работы в команде.	Для усложнения упражнения можно попросить участников закрыть глаза.
5	5	Завершение	Обмен впечатлениями.	Обсуждение полученного опыта	

Занятие №8

Тема: Планирование профессиональной карьеры и современный рынок труда.

Цель: Уточнение выбора профессии, формирование информационного пространства.

№	Время	Этап	Содержание	Задача	Примечания
1	10	Начало работы	Обмен чувствами, итоги недели.	Вхождение в атмосферу группы.	
2	10	Работа по теме	«Мышеловки»	Опыт ответственного подхода к выбору профессиональной деятельности, навыки критического мышления.	Участники могут привести свои примеры. (газета с объявлениями о работе)
3	20	Работа по теме	Работа с матрицей профессионального выбора.	Уточнение направлений будущей профессии.	Бланки матрицы, ручки, бумага.
4	10	Разминка	Упражнение «Веер».	Развитие навыков рефлексии.	Ручки, бумага.
5	10	Завершение	Обмен впечатлениями, анализ полученного опыта.	Навыки аналитической деятельности.	

Занятие №9

Тема: Пути приобретения профессии и технология принятия решений.
Цель: Развитие мотивов самоактуализации, информирование о пути получения профессии.

№	Время	Этап	Содержание	Задача	Примечания
1	10	Начало работы	Информационный блок: «Чем профессия отличается от специальности?», «Уровни профессионального образования».	Вхождение в работу	
2	10	Работа по теме	Упражнение «За и против»	Отработка навыков принятия решений.	Карточки, ручки.
3	25	Работа по теме	Ролевая игра «Увольнение».	Навыки ответственного отношения к своим действиям.	Четко объяснить, что единственный выход из ситуации – увольнение одного из присутствующих.
4	10	Разминка	Упражнение «Работа над ошибками»	Формирование навыков логического мышления.	Возможна работа в парах.
5	5	Завершение	Обмен впечатлениями	Подведение итогов занятия.	

Занятие №10

Тема: Заключительное занятие. Искусство самопрезентации.

Цель: Развитие навыков уверенного поведения и адекватного реагирования в стрессовых ситуациях.

№	Время	Этап	Содержание	Задача	Примечания
1	10	Начало работы	Визитная карточка, которая всегда с тобой. Твой внешний вид.	Создание благоприятного для работы климата.	
2	20	Разминка	Упражнение «Личное пространство»	Закрепление навыков уверенного поведения.	Работа ведется в парах.
3	10	Работа по теме	Ролевая игра «Собеседование». (советы претенденту, советы руководителю)	Получение информации о различных аспектах трудоустройства, формирование навыков уверенного поведения.	Ситуации максимально приближенные к реальности.
4	15	Разминка	Упражнение «Мечтать не вредно- 2»	Формирование навыков моделирования профессионального будущего.	Образец анкеты.
5	5	Завершение	Обсуждение итогов работы. Обмен чувствами.	Подведение итогов работы группы.	

