


МБОУ «Новоборисовская средняя общеобразовательная школа имени Сырового А.В.»



УТВЕРЖДАЮ
Директор

МБОУ «Новоборисовская
СОШ имени Сырового А.В.»

Приказ № 357-0/д от
«30» августа 2024 г.

 Бобырева С. В.

***Дополнительная общеобразовательная программа
объединения дополнительного образования
«Психология и выбор профессии»***

Срок реализации: 1 год

Возраст обучающихся: 14-15 лет

Педагог дополнительного образования
Макарова Екатерина Прокофьевна

С. Беленькое 2024 г

Пояснительная записка

Программа составлена на основе программы предпрофильной подготовки «Психология и выбор профессии» под редакцией Резапкиной Г. В.

Современная программа профессионального самоопределения должна честно рассказывать не только о «технологии выбора», но и той ответственности, которую каждый человек несет за свой выбор, дополняя этический взгляд на выбор профессии рациональными аргументами, значимыми для нового поколения прагматичных и целеустремленных людей.

На занятиях по программе «Психология и выбор профессии» школьники в ходе самодиагностики изучают свои психологические особенности, «примеряют» различные модели поведения и оценивают их эффективность. Психолого-педагогическими средствами мы создаем поле выбора профиля обучения и формируем психологическую готовность учащихся к этому выбору на основе знаний о своем профессиональном и личностном потенциале.

Занятия могут быть полноценными в том случае, если у всех учащихся будут рабочие тетради с бланками, текстами опросников и заданиями, которые они должны выполнять на уроках и дома. Пособие для учителя содержит примерный конспект всех уроков с необходимыми пояснениями и комментариями, а также ответами на вопросы (правильные ответы выделены жирным шрифтом).

Говорить, что в ходе этих занятий у всех учеников произойдет коррекция самооценки и резко поменяются приоритеты и ценности, сформированные и поддерживаемые личным опытом, было бы преждевременно. Очень многое зависит от личности преподавателя, стиля семейного воспитания, атмосферы образовательного учреждения.

Цель программы – дать учащимся знания о самих себе, на основе которых научить делать осознанный выбор. Занятия нацеливают детей на обдумывание возможных изменений, то есть постановку целей.

В результате занятий по этой программе решаются следующие **задачи**:

1. Формирование адекватного представления учащихся о своем профессиональном потенциале на основе самодиагностики и знания мира профессий;
2. Ознакомление со спецификой современного рынка труда, правилами выбора и способами получения профессии.

Организация работы.

Занятия проходят в виде урока, один раз в неделю, на которых учащиеся знакомятся с необходимыми теоретическими сведениями по основам психологии и профессиоведения и практическими навыками принятия решения и т.п.

Особенности роли учителя.

Учитель должен быть фасилитатором, т.е. проводником информации, необходимой для личностного и профессионального роста учащегося.

Для учителя должно быть важным, в первую очередь, развитие личности ученика.

Эффективность усвоения курса следует оценивать по сформированности у учеников способности к осознанному выбору профессии.

Прогнозируемые результаты обучения. Приобретаемые навыки детей.

Учащиеся получают представления:

- о своих возможностях;
- о своём характере, своих достоинствах и недостатках;
- об особенностях своего мышления, внимания и памяти;
- об источниках стресса в нашей жизни, о его влиянии на нас;
- о различных профессиях, относящихся к определённому типу
 - привлекательных и непривлекательных сторонах любой профессии
 - «о профессиональной пригодности»
 - «о личном профессиональном плане»

Учащиеся получают опыт:

- самопознания;
- принятия решений;
- преодоления поведенческих стереотипов;
- работы с тестовым материалом;
- межличностного общения в группе;
- выявления направленности профессиональных интересов
 - знакомства с правилами грамотного выбора профессии
 - проведения интервью

Учащиеся научатся:

- адекватно оценивать себя;
- адекватно реагировать на собственные эмоции;
- навыкам социально приемлемого поведения;
- примерять к своим интересам и склонностям отрасли промышленности
 - избегать ошибки в выборе профессии и их последствия
 - осмысливать характеристики некоторых профессий и соотносить их со своими возможностями
- правильно составлять личный профессиональный план
- выбирать адекватные целям методы сбора первичной информации.

Технологические особенности.

Желательно мультимедийное сопровождение курса:

компьютер, медиапроектор, экран, множительная техника.

Это позволит учителю презентовать необходимый теоретический материал, размножать тестовый материал и стимулировать познавательную активность в ходе проведения занятий.

Количество часов: 34 часов в год.

Режим проведения занятий:

продолжительность занятий – 45 минут (1 раз в неделю).

Оценивание деятельности учащихся в рамках данного учебного курса. Специфика учебного материала и методика его преподавания требуют особых форм оценивания результатов работы учащихся. Предлагается зачетная система.

Возможными критериями оценивания в рамках зачетной системы могут быть:

- точность определения понятий, сформированная «понятийная» компетентность в рамках изучаемой тематики;
- полнота ответов (к примеру, заполнение аналитических таблиц);
- умение аргументировать свою точку зрения во время дискуссии;
- овладение навыками рефлексии, самоанализа;
- активная позиция во время занятий.

В конце каждой четверти проходит семинарское занятие по теме.

Вариантом итоговой работы учеников по данному курсу может быть разработанный и письменно оформленный социальный проект, нацеленный на решение изученной по данному курсу социальной проблемы.

Планирование по программе «Психология и выбор профессии»

Что я знаю о своих возможностях

1. Самооценка и уровень притязаний.
2. Темперамент и профессия. Определение темперамента.
3. Чувства и эмоции. Тест эмоций. Истоки негативных эмоций.
4. Что такое стресс.
5. Определения типа мышления.
6. Внимание и память.
7. Уровень внутренней свободы.
8. Обобщающее занятие по теме «Что я знаю о своих возможностях».
9. Семинар «Влияние психологических характеристик на выбор профессии».

Что я знаю о профессиях

10. Классификации профессий. Признаки профессии.
11. Формула профессии. Профессия, специальность, должность.
12. Определение типа будущей профессии.
13. Интересы и склонности в выборе профессии.
14. Определение профессионального типа личности.
15. Профессионально важные качества. Профессия и здоровье.
- 16 . Обобщающее занятие по теме «Что я знаю о профессиях». Семинар «Профессиональное самоопределение личности».

Способности и профессиональная пригодность.

17. Способности общие и специальные.
18. Способности к интеллектуальным видам деятельности.
19. Способности к профессиям социального типа.
20. Способности к офисным видам деятельности.
21. Способность к предпринимательской деятельности.
22. Эстетические способности.
23. Мотивы и потребности.
24. Обобщающее занятие по теме «Способности и профессиональная пригодность».
25. Семинар «Профессиональная пригодность».

Планирование профессиональной карьеры

26. Ошибки в выборе профессии.
27. Современный рынок труда.
28. Пути получения профессии.
29. Навыки самопрезентации.
30. Стратегия выбора профессии.
31. Уровни профессиональной пригодности
32. Обобщающее занятие по теме «Планирование профессиональной карьеры».
- 33-34. Заключительное занятие-конференция «Моя будущая профессия»

Содержание занятий

Что я знаю о своих возможностях - 9ч.

1. Самооценка и уровень притязаний – 1ч.

Цели и задачи курса. Содержание, специфика занятий по выбору профессий. Составление личного профессионального плана и защита проекта «Моя будущая профессия» как итог работы. Самопрезентация, самооценка в профессиональной деятельности. Формула самооценки, уровень притязаний, успех.

Диагностические процедуры. Самооценка индивидуальных качеств по методикам «Кто Я?», «Какой Я?».

2. Темперамент и профессия. Определение темперамента- 1ч.

Темперамент и свойства нервной системы. Стабильность - чувствительность, интроверсия - экстраверсия. Общее представление о темпераменте. Психологическая характеристика основных типов темперамента, особенности проявления в профессиональной деятельности.

Практическая работа. Работа со «словарем профессий».

Диагностические процедуры. Модификация личностного опросника Г. Айзенка «Определение темперамента».

3. Чувства и эмоции. Тест эмоций. Истоки негативных эмоций-1ч.

Чувства и эмоции, их роль в профессиональной деятельности. Способы выражения. Регуляция эмоционального состояния.

Практическая работа. Самоанализ эмоциональных состояний.

Диагностические процедуры. Модификация теста Басса-Дарки «Тест эмоций».

4. Стресс и тревожность- 1ч.

Тревожность. Эустресс и дистресс. Реакция на стресс. Связь с темпераментом, личностными качествами, самооценкой, уровнем притязаний, самочувствием.

Практическая работа. Анализ качеств характера, провоцирующих конфликты, препятствующих возникновению конфликтов.

Диагностические процедуры. Методика «Определение уровня тревожности». Тест «Оценка школьных ситуаций».

5. Определение типа мышления - 1ч.

Мышление как средство познания. Продуктивность, оригинальность, любознательность, мужество. Ведущий тип мышления как индивидуальный способ преобразования информации. Типы мышления: предметно-действенное,

абстрактно-символическое, словесно-логическое, наглядно-образное. Тип мышления и успешность в определенных видах профессиональной деятельности. Креативность.

Практическая работа. Анализ основных характеристик мышления. Работа со «словарем профессий».

Диагностические процедуры. Методика «Определение ведущего типа мышления».

6. Внимание и память - 1ч.

Общее представление о внимании и памяти. Основные свойства внимания: устойчивость, объем, переключаемость, распределение, концентрация. Основные функции памяти. Слуховая, зрительная, моторная, эмоциональная, логическая память. Условия развития внимания и памяти. Роль в профессиональной деятельности.

Практическая работа. Упражнения «Двойной счет», «Муха». Работа со «словарем профессий».

Диагностические процедуры: Методика «Воспроизведение рядов цифр», «Отыскание чисел», «Корректирующая проба».

7. Уровень внутренней свободы - 1ч.

Уровень внутренней свободы как субъективное ощущение человека. Влияние на отношение к событиям своей жизни и принятие решений. Зависимость от внешних обстоятельств, мнения окружающих, средств массовой информации.

Практическая работа. Анализ ситуаций.

Диагностические процедуры: методика «Уровень внутренней свободы».

8. Обобщающее занятие по теме «Что я знаю о своих возможностях» - 1ч.

Психологический портрет и психологические особенности. Соответствие представлениям о себе.

Практическая работа. Самоанализ по результатам тестов «Мой психологический портрет», работа с психологическим кроссвордом.

9. Семинар "Влияние психологических характеристик на выбор профессии" – 1 ч.

Практическая деятельность учащихся:

Выступление участников, обсуждение темы семинара.

Что я знаю о профессиях - 7ч.

10. Классификации профессий. Признаки профессии-1ч.

Четырехуровневая классификация профессий Е.А. Климова. Предмет, цели, средства, условия труда. Профессии типа «человек-человек», «человек-техника», «человек-природа» «человек - знаковая система» «человек-художественный образ».

Практическая работа. Упражнения «По горячим следам», «Назови профессию». Работа со «словарем профессий».

11. Определение типа будущей профессии - 1ч.

Характеристика профессий по признакам профессиональной деятельности.

Практическая работа. Игры «Аукцион», «По горячим следам». Работа со словарем профессий.
Диагностические процедуры. Методика Е.А. Климова «Определение типа будущей профессии».

12. Профессия, специальность, должность. Формула профессий - 1ч.

Виды трудовой деятельности. Отличия профессии от других видов трудовой деятельности. Профессия, специальность, должность. Формула профессий. Понятие о профессиограмме.

Практическая работа. Упражнения «Найди профессии», «По горячим следам». Работа со «словарем профессий».
Диагностические процедуры. Модификация методики Н.С. Пряжникова «Формула профессии».

13. Интересы и склонности в выборе профессии - 1ч.

Склонности, желания, интересы личности. Содержание, глубина, длительность интересов. Формирование интересов и склонностей. Связь интересов с особенностями темперамента.

Практическая работа. Анализ возможных направлений профессиональной деятельности.
Диагностические процедуры. Модификация методики А. Голомштока «Карта интересов».

14. Определение профессионального типа личности - 1ч.

Связь между психологическим типом человека и его профессией. Типы личности (по Дж. Голланду): реалистический, интеллектуальный, социальный, офисный, предпринимательский, артистический. Приспособленность различных типов к профессиональным областям.

Практическая работа. Анализ профессионального типа личности. Работа со «словарем профессий».

Диагностические процедуры. Модификация методики Дж. Голланда «Определение профессионального типа личности».

15. Профессионально важные качества личности. Профессия и здоровье - 1ч.

Качества личности, необходимые для успешности профессиональной деятельности. Требования профессии к человеку. Черты характера, отличающие успешного специалиста в любой области.

Практическая работа. Анализ профессиональных типов личности и черт характера, особенностей мышления, свойств нервной системы. Игра «Профессионально важные качества».

Учет состояния здоровья при выборе профессии. Типы профессий по медицинским противопоказаниям. Требования к здоровью человека. Укрепление здоровья в соответствии с требованиями профессии. Условия и режим труда.

Практическая работа. Анализ медицинских ограничений профессиональной пригодности. Работа со «словарем профессий».

Диагностические процедуры. Методика «Мое здоровье» (опросник «Вегетативная лабильность»).

16. Обобщающее занятие по теме «Что я знаю о профессиях» - 1ч.

Модель будущей профессии. Самоанализ.

Практическая работа. Анализ профессий, соответствующих интересам и склонностям, состоянию здоровья. Работа с психологическим кроссвордом.

Семинар «Профессиональное самоопределение личности».

Практическая деятельность учащихся:

Выступление участников, обсуждение темы семинара.

Способности и профессиональная пригодность- 9ч.

17. Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности. - 1ч.

Задатки, общие и специальные способности. Условия развития способностей. Способности к практическим видам деятельности: к зрительному, слуховому и осязательному восприятию информации, формированию двигательных навыков.

Практическая работа. Анализ ситуаций. Работа со «словарем профессий».

Диагностические процедуры. Методика «Определение технических способностей» (фрагмент Теста механической понятливости Бенета).

18. Способности к интеллектуальным видам деятельности - 1ч.

Уровень общего умственного развития как условие успешной профессиональной деятельности. Условия развития интеллектуальной активности.

Практическая работа. Работа со «словарем профессий».

Диагностические процедуры. Методика «Тест умственного развития» (Школьный Тест Умственного Развития в модификации Г. Резапкиной).

19. Способности к профессиям социального типа - 1ч.

Личностные особенности человека, обеспечивающие успешность профессий социального типа: эмоциональная устойчивость, умение общаться, тип темперамента, поведение в конфликтных ситуациях. Взаимодействие в профессиях социального типа. Стратегии поведения в конфликтных ситуациях.

Практическая работа. Анализ предрасположенности к конфликтному поведению, ролевая игра «Конфликт».

Практическая работа. Анализ ситуаций. Работа со «словарем профессий».

Диагностические процедуры. Методика «Особенности поведения в конфликтных ситуациях».

20. Способности к офисным видам деятельности - 1ч.

Интеллектуальные и личностные особенности, определяющие успешность профессиональной деятельности людей, относящихся к офисному типу. Профессионально важные качества: аккуратность, потребность систематизировать и классифицировать информацию.

Практическая работа. Работа со словарем профессий. Анализ предрасположенности к конфликтному поведению, ролевая игра «Конфликт». *Практическая работа.* Анализ ситуаций. Работа со «словарем профессий».

Диагностические процедуры. Методика «Интеллектуальная лабильность» (авторская модификация).

21. Способности к предпринимательской деятельности - 1ч.

Профессионально важные качества руководителя и предпринимателя: интеллект, общительность, ответственность, организаторские способности, настойчивость.

Практическая работа. Анализ профессионально важные качества руководителя и предпринимателя, степени развития этих качеств. *Практическая работа.* Анализ ситуаций. Работа со «словарем профессий».

Диагностические процедуры. Методика «Стратегия разрешения конфликтных ситуаций».

22. Эстетические способности - 1ч.

Специальные способности: артистические, литературные, музыкальные, способности к изобразительному искусству. Функциональная асимметрия.

Практическая работа. Анализ принадлежности к «мыслителям» или «художникам», определение активности и доминирования правого или левого полушария. *Практическая работа.* Анализ ситуаций. Работа со «словарем профессий».

Диагностические процедуры. Методика «Мыслитель или художник».

23. Мотивы и потребности - 1ч.

Мотивы трудовой деятельности. Уровень профессионализма, мотивация, система ценностей человека. Мотивация как важнейшее условие профессиональной самореализации личности. Пирамида человеческих потребностей Маслоу.

Практическая работа. Анализ профессиональной и внепрофессиональной мотивации, анализ жизненно важных ценностей.

Диагностические процедуры. Методика Головахи «Определение мотивации».

24. Обобщающее занятие по теме «Способности и профессиональная пригодность» - 1ч.

Степень сформированности способностей к практической работе, к интеллектуальной работе, к профессиям социального типа, к офисной работе, к предпринимательству, эстетических способностей.

Практическая работа. Самоанализ «Мои способности», работа с психологическим кроссвордом.

25. Семинар «Профессиональное самоопределение личности» – 1 ч.

Выступление участников, обсуждение темы семинара.

Планирование профессиональной карьеры - 9ч.

26. Ошибки в выборе профессии - 1ч.

Основные ошибки в выборе профессии: выбор из соображений «престижа», выбор профессии «за компанию», отождествление интереса к преподавателю и его предмету со своей будущей профессией, влияние других лиц. Причины ошибок в выборе профессии.

Практическая работа. Анализ возможных причин ошибок выбора профессии, анализ достоинств и недостатков профессий, работа со словарем профессий, игра «Оптимисты» и «Скептики».

27. Современный рынок труда - 1ч.

Рынок труда как система социально-экономических взаимоотношений. Закон спроса и предложения. Трудовое соглашение или контракт. Заработная плата и квалификация специалиста, уровень профессиональной подготовки, опыт работы, личностные и профессионально важные качества человека.

Практическая работа. Анализ современного рынка труда и потребности в специалистах, анализ «мышеловок» (вариантов заманчивых предложений), работа со «словарем профессий».

28. Пути получения профессии - 1ч.

Способы получения профессии. Среднее специальное образование. Система высшего профессионального образования. Очная и заочная форма обучения, дистанционная форма обучения, экстернат. «Горизонтальная» и «вертикальная» карьера.

Практическая работа. Анализ направлений и специальностей (работа с «Матрицей профессионального выбора»). Работа со «словарем профессий».

29. Навыки самопрезентации - 1ч.

Самопрезентация. Структура «Образ – 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».

30. Стратегия выбора профессии - 1ч.

Правильный выбор профессии: «хочу» - склонности, желания, интересы личности; «могу» - человеческие возможности, ресурсы личности; «надо» - потребности рынка труда в кадрах. Целеполагание в профессиональной деятельности. Условия достижения целей.

Практическая работа. Анализ профессионального будущего, составление личного профессионального плана. Упражнение «Машина времени».

31. Уровни профессиональной пригодности - 1ч.

Степени профессиональной пригодности человека: профессиональная непригодность к конкретной профессии, профессиональная пригодность к конкретной профессии или группе профессий, соответствие конкретной профессиональной деятельности, призвание. Призвание - высший уровень профессиональной пригодности. Истоки

отношения человека к труду. Классификация типов личности Э. Фромма: рецептивный, эксплуататорский, стяжательский, рыночный, творческий.

Практическая работа. Анализ продуктивности типов личности (по Э. Фромму).

32. Обобщающее занятие по теме «Планирование профессиональной карьеры» - 1 ч.

Обобщение и анализ полученной информации для планирования профессиональной карьеры. Достоинства и недостатки, возможности и препятствия в профессиональной карьере.

Практическая работа. Упражнение «За» и «Против», анализ сильных и слабых качеств личности.

33-34. Защита проекта «Моя будущая профессия» - 2ч.

Конкурс творческих работ на тему «Моя будущая профессия». В работе должна быть отражена информация, полученная в ходе занятий (знания о себе и профессии, о рынке труда и образовательных услуг), намечен и обоснован личный профессиональный план. Конкурс может проходить в форме устных выступлений (защита проекта) с участием оппонентов и членов жюри из числа родителей, одноклассников, учителей.

Список используемой литературы

1. Белухин Д.А. Становление профессионала и рождение профессионализма, М.: МПСИ, 2006.
2. Веллер М.И. Все о жизни, АСТ Москва, 2010.
3. Дружинин В.Н. Варианты жизни. Питер, 2010
4. Климов Е.А., Психология профессионального самоопределения, Феникс, 2012
5. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения. М., Академия, 2012.
6. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения. Академия, 2007.
7. Мазлиш Э., Фабер А., Как говорить, чтобы подростки слушали, и как слушать, чтобы подростки говорили, Эксмо-Пресс, 2011.
8. Прихожан А.М., Психология неудачника, Питер, 2009.
9. Пряжников Н.С. Психологический смысл труда. М.: МОДЭК, МПСИ, 2010
10. Пряжникова Е.Ю., Пряжников Н.С., Профорентация: Учебное пособие, М: Академия, 2008.
11. Резапкина Г.В. Секреты выбора профессии, или Путеводитель выпускника. М: Генезис, 2005.
12. Резапкина Г.В., Отбор в профильные классы, М.: Генезис, 2006.
13. Резапкина Г.В. Психология и выбор профессии: программа предпрофильной подготовки. М.: Генезис, 2006.
14. Фопель К., На пороге взрослой жизни: Психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами, М.: Генезис, 2008.
15. Чистякова С.Н. Технология профессионального успеха. М.: Просвящение, 2008.

Методическое обеспечение

1. Резапкина Г. В. Психология и выбор профессии. Учебно-методическое пособие для психологов и педагогов, Москва 2005 год.
2. Резапкина Г. В. Психология и выбор профессии Рабочая тетрадь для учащихся