

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1 Г.ТОСНО С УГЛУБЛЕННЫМ
ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ»**

Принята
решением педагогического совета
Протокол №1
от 30 августа 2024 года

Утверждено
приказом директора
№ 170 от 30.08.2024г

**ПРОГРАММА
«ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ»**

Разработано и реализуется
педагогами- психологами
Животовой Т.С.
Антоновой А.А.

**Тосно
2024 г.**

«Успех не приходит сам по себе,
если даже его очень ждать!»

Программа по ФГОСС ООО социальной направленности «Психологические основы выбора профессии»

Программа составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования
- основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «СОШ №1 г. Тосно с углубленным изучением отдельных предметов»
- с учебным планом школы на 2024-2025 учебный год
- с учетом авторской программы Резапкиной Г.В.

Ранняя юность – время становления индивидуальности человека, время оценки эмоционального, личностного, интеллектуального потенциалов и перспектив развития.

Курс «Психологические основы выбора профессии» для 9-х классов состоит из трех частей, которые логически связаны между собой. В 9-м классе самосознание связано с выбором сферы будущей профессиональной деятельности. Сопровождение профессионального самоопределения может происходить на трех уровнях: помощь в выборе профессии, формирование личностных качеств, необходимых каждому специалисту, построение жизненной стратегии, в основе которой лежит стремление к саморазвитию, активная жизненная позиция.

Профильная ориентация призвана способствовать принятию школьниками осознанного решения о выборе направления дальнейшего обучения и созданию условий для повышения готовности подростков к социально-профессиональному самоопределению.

Согласно идеям гуманистической психологии, человеку необходимо не просто осознавать свои пределы, но и выходить за пределы себя, тем самым, постигая себя и самореализуясь. Представить возможность такого выхода хотя бы в игровом пространстве – значит создать условия для правильного выбора профессии.

Результаты профессиональной диагностики могут быть использованы при формировании профильных классов в школе. Для эффективного преподавания программы необходимо постоянно поддерживать интерес и активность учащихся, опираться на их знания и жизненный опыт.

Основная идея курса: Профессионализм, успешность зависят не от содержания работы, а от квалификации, личностных качеств и мотивации человека. В профессионале все эти факторы гармонично сочетаются. Человек

выбирает профессию и карьеру в соответствии со своими убеждениями и ценностями.

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.

Общая характеристика курса

Цель курса: 1. Актуализация процесса профессионального самоопределения учащихся благодаря получению знаний о себе и о профессии.

Основные задачи курса:

- формирование адекватного представления учащихся о своем профессиональном потенциале на основе самодиагностики и знания мира профессий;
- формирование адекватной самооценки, пробуждение потребности в самосовершенствовании;
- ознакомление со спецификой современного рынка труда, правилами выбора и способами получения профессии.

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

Курс направлен на формирование у старшеклассников следующих знаний, умений и навыков:

1. Дать учащимся максимум информации.
2. Научить учащихся использовать полученную информацию при построении своей личностной и профессиональной траектории.

Программа носит развивающий характер, то есть, направлена на развитие природных задатков подростков, на реализацию их интересов и способностей. Каждое занятие обеспечивает развитие личности подростка. Программа построена с опорой на личностно - ориентированные технологии обучения, в цен-

тре внимания которых неповторимая личность, стремящаяся к реализации своих возможностей.

Выбор методов обучения определен с учетом возможностей обучающихся: возрастных и психофизических особенностей подростков, с учетом специфики изучения данного учебного предмета

Для реализации целей и задач программы используются следующие **методы и приемы обучения:**

- словесные (рассказ, беседа, лекция);
- наглядные (демонстрация брошюр);
- практические (упражнения, тренинг);
- игровые (игры на развитие внимания, памяти, воображения, ролевые игры);
- психологические (анкетирование, тесты, описанные в содержании занятий, диспут, анализ и решение конкретных ситуаций).

Преподавание курса предусматривает использование разнообразных форм проведения занятий (фронтальные, индивидуальные, групповые). А также активных форм обучения: дискуссий, ролевых игр, исследовательских работ, самонаблюдений, просмотр и обсуждение кино - и мультфильмов, защиты творческих работ. На занятиях первостепенное значение отводится формированию навыков самоанализа, самопознания и самосовершенствования с целью психофизического оздоровления.

При освоении данной программы учащиеся должны знать:

- предмет психологии, отличие научной психологии от житейской;
- что включают в себя такие понятия профессиональное самоопределение, профориентация и т.д.
- структуру, функцию и методы развития внимания, памяти, воображения, интеллекта, интуиции и творческого мышления;
- условия формирования и развития личности;
- понятия темперамента, характера, способностей человека;
- понятие самооценки человека;
- структуру и средства общения;
- стили разрешения конфликта;
- элементы профориентационной работы.

Должны развивать в себе следующие компетентности:

- владеть навыками самоанализа и самораскрытия;
- позитивно мыслить;

-уметь анализировать и определять свои психологические характеристики и близких людей;

- владеть приемами саморегуляции поведения;
- укреплять самооценку;
- развивать в себе коммуникативные качества;
- выражать свое эмоциональное состояние;
- развивать личностные ресурсы;
- находить в себе и других главные индивидуальные особенности;
- повышать самопонимание на основе осознания своих отрицательных и положительных качеств.

Ожидаемые результаты.

Старшеклассники должны освоить:

- значение профессионального самоопределения;
- требования к составлению профессионального плана;
- правила выбора профессии;
- понятия профессия и профессиональная деятельность;
- понятие об интересах, мотивах и ценностях профессионального труда;
- понятие о темпераменте, эмоционально-волевой сфере, интеллектуальных способностях;
- значение творческого потенциала человека, профессиональной карьеры.
- готовность учащихся к выбору своего дальнейшего профессионального пути с учетом полученных знаний и потребностей рынка труда.

Структура изучения тем:

1. Теоретический материал, направленный на ознакомление с основными понятиями психологии.
2. Диагностические уроки, решающие проблему необходимости приобретения психологических знаний и формирующие представления о самом себе с помощью тестов, опросников, анкет.
3. Практические упражнения, тренинги, ролевые игры, направленные на развитие и коррекцию определенных качеств личности.
4. Рефлексия как способ анализа полученных знаний и опыта.
5. Обобщающий контроль и проверка знаний, определяющих уровень усвоения программного материала.

Обучающиеся расширяют и обогащают свои социальные и психологические компетенции. На занятиях также могут применяться различные мультимедийные средства, фотографии и т.д.

Содержание курса.

№	Название темы	Количество часов
1.	Мои возможности.	11 часов
2.	Мир профессий.	13 часов
3.	Планирование профессиональной карьеры.	10 часов
		Итого: 34 часа

Содержание занятий:

1. Склонности и интересы в выборе профессии. Формула «хочу все знать» и «хочу делать». Диагностическая методика «Карта интересов».
2. Темперамент и тип нервной системы. Свойства нервной системы. Личностный опросник Г.Айзенка. Экстраверсия- интроверсия, стабильность-чувствительность. Плюсы и минусы темпераментов. Индивидуальный стиль деятельности.
3. Мышление. Виды мышления. Качества мышления. Диагностическая методика «Определение типа мышления». Рекомендации.
4. Внимание и память. Виды и свойства познавательных процессов. Закономерности запоминания. Аудал, визуал и кинестетик – разные способы восприятия и переработки информации.
5. Внимание и память. (Продолжение). Практическая работа «Муха». Способы улучшения памяти и развития внимания. Игры.
6. Воображение. Виды воображения. «Бег ассоциаций». Диагностические упражнения. Способы развития воображения.
7. Характер. Основные группы черт характера. Поведение человека и его характер. Упражнения на определение своих черт характера.
8. Стресс и тревожность. Плюсы и минусы эмоциональных состояний. Методика «Определение уровня тревожности». Личностная и ситуативная тревожность. Приемы релаксации.
9. Стресс и тревожность. (Продолжение). Практические приемы снятия стресса. Повышение сопротивляемости стрессу.
10. Способности. Талант и гениальность. Общие и специальные способности. Задатки и способы их развития. Опросник «Мои способности» Р.Немова.
11. Обобщающий. Упражнение «Мой психологический портрет».
12. Классификация профессий Е.А.Климова. Пирамида профессий. Признаки разделения профессий.
13. Определение типа будущей профессии. Методика ДДО А.А.Климова.
14. Профессии типа «Человек – техника». Особенности профессии. Практические упражнения.
15. Профессии типа «Человек – природа». Особенности профессии. Практические упражнения.

16. Профессии типа «Человек – знак». Особенности профессии. Практические упражнения.
17. Профессии типа «Человек – искусство». Особенности профессии. Практические упражнения.
18. Профессии типа «Человек – человек». Особенности профессии. Практические упражнения.
19. Профессия, специальность, должность. Формула профессии. Активизирующая методика Н.С.Пряжникова «Или – или».
20. Интересы и склонности в выборе профессии. Развитие интересов. Методика «Карта интересов» А.Е.Голомштока.
21. Профессиональные типы личности. Выдающиеся личности и их профессиональная деятельность. Методика Дж.Голланда .
22. Профессионально важные качества. Требования профессии к личности. Профессионализм. Уровни профессиональной пригодности. Классификация типов людей Э.Фромма.
23. Профессия и здоровье. Требования профессий к здоровью и профессиональная вредность. Профзаболевания. Медицинские ограничения профессиональной пригодности. Методика «Мое здоровье».
24. Обобщающее. Психологический кроссворд.
25. Построение жизненной перспективы. Профессия - определенный образ жизни. Опросник для выявления школьников к выбору профессии (В.Б. Успенского).
26. Построение жизненной перспективы. (Продолжение). Упражнение «Мои цели», умение фиксировать свой выбор.
27. Построение жизненной перспективы. (Продолжение). Релаксационный комплекс «Полет фантазии», игра-конкурс «Линия жизни».
28. Формирование умения выбирать. Ошибки в выборе профессии. Переподготовка и ее возможности.
29. Формирование умения выбирать. (Продолжение). Пути получения профессии. Матрица профессионального выбора.
30. Формирование умения выбирать. (Продолжение). Стратегия выбора профессии.
31. Углубленное самопознание и построение перспектив на основе полученных знаний. Соотношение целей и средств их достижения на примере студенчества. Мозговой штурм «Определение жизненных целей». Упражнение «Мой багаж».
32. Углубленное самопознание и построение перспектив на основе полученных знаний. Современный рынок труда. «Хочу», «Могу» и «Надо». Анализ профессионального спроса. Резюме и собеседование.
33. Углубленное самопознание и построение перспектив на основе полученных знаний. Обобщающий. Упражнение «за» и «против».
34. Навыки самопрезентации в действии. Защита проекта «Я выбираю профессию».

Литература:

1. Климов Е.А. Как выбирать профессию. М.,1991.
2. Орлов Ю.М. Самопознание и самовоспитание характера. М.,1991.
3. Прощицкая Е.Н. Выбирайте профессию. М.,1991.
4. Пряжников Н.С. Профорентация в школе: игры, упражнения, опросники.М., «ВАКО», 2005.
5. Резапкина Г.В. Психология и выбор профессии. Программа предпрофильной подготовки. М.,2005.
6. Реан А.А. Практическая психодиагностика личности. Из-во С-Петербургского университета, 2001.
7. Рогов Е.И. Выбор профессии: становление профессионала. М.,2003.
Чистякова С.Н. Технология профессионального успеха. М,2003
8. Селевко Г.К., Назарова И.Г., Левина О.Г. Утверждай себя, М., 2001
9. Селевко Г.К., Барулина Н.И., Левина О.Г. Утверждай себя, М., 2001