

Челябинская область
Красноармейский район
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Устьянцевская основная общеобразовательная школа»

Программа курса внеурочной деятельности
по профориентации
«Основы профессионального самоопределения»

Пояснительная записка.

Первая серьёзная проблема, с которой сталкиваются старшеклассники, – это выбор будущей профессии. Вопрос «Кем я буду?» задает себе каждый молодой человек. Старший подростковый возраст и раннее юношество (14-17 лет) – это нелегкий переходный этап в жизни любого человека. Он связан, прежде всего, с трудностями роста – с поиском своего места в жизни, реализацией интеллектуального, личностного, творческого потенциала. И здесь главное – не растеряться, сориентироваться и сделать правильный выбор, соответствующий интересам, способностям, возможностям, ценностным установкам, и, наконец, требованиям, которые предъявляют профессии к личности кандидата. Правильно сделанный выбор – это начало пути к успеху, к самореализации, к психологическому и материальному благополучию в будущем.

Вопрос профессионального самоопределения начинает осознаваться учащимися уже в 14-15 лет. Согласно ежегодно проводимым 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 серьёзная проблема, которую, так или иначе, необходимо решать. Было бы неверным оценивать позицию обучающихся, опираясь на критерии «хорошо – плохо». Это в корне неправильно!

Несмотря на то, что каждому молодому человеку предоставлено право на выбор профессии, рода занятий и работы, реализовать это право, порой, очень трудно, большинству старшеклассников. И это объясняется прежде всего тем, что не хватает знаний о самих профессиях, тех требованиях, которые они предъявляют к личности работающего, и умений оценивать собственные способности, выявлять свои интересы и склонности.

Обучающиеся, совершая первый профессиональный выбор, приобретают 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 факультативного курса «Основы профессионального самоопределения» призвана помочь школьникам в нелегкий переходный период и направлена на активизацию профессионального и личностного самоопределения подростков и старшеклассников. Это одна из нетрадиционных форм активной работы, учитывающей специфику возраста.

Цели программы:

- оказать эффективную психолого-педагогическую поддержку обучающимся 8, 9 классов;
- открыть перед юношами и девушками перспективу в дальнейшем личностном развитии;
- помочь молодым людям определить свои жизненные планы и в соответствии с ними выстроить алгоритм действий.

Задачи курса:

- формирование актуального для подростка «информационного поля»;
- обеспечение подростков средствами самопознания, развитие навыков и умений по целеполаганию и планированию;
- формирование мотивов саморазвития, личностного роста.

Программа рассчитана на 10 занятий, в объёме 30-34 часа. Занятия проводятся как в форме уроков, так – в форме групповой психокоррекционной работы.

Этапы проведения:

1. Ознакомительно-ориентировочный (занятия с 1-го по 3-е).
2. Проективный, коррекционный (занятия с 4-го по 8-е).
3. Основной, развивающий (занятия с 9-го по 12-е).

Работа на занятиях осуществляется с помощью игровых методов, методов моделирования; использования диагностических методик, методов групповой работы, таких как дискуссия и «генерация идей» («мозговой штурм»). Введено простейшее релаксационное упражнение «Полное дыхание».

Содержательная часть программы.

Занятие 1. Ориентировочное (2 часа).

Делается акцент на особенностях подобной формы организации и проведения занятий. Учащиеся ориентируются на творческую работу с постоянным самоанализом, прививаются навыки рефлексии.

- Получение необходимой информации о профессиональных намерениях учащихся.
- Формирование у участников установки на саморазвитие в рамках занятий по профопределению.

Практическая работа: упражнение «Оригинальное знакомство», упражнение «представление»; работа с методикой самооценки личности (лабораторная работа № 1).

Занятие 2. Классификация профессий (2 часа).

Учащиеся много узнают о профессиях. Занятие насыщено теоретическим материалом, который ориентирует учащихся на факторы, влияющие на выбор вида деятельности.

- Формирование теоретических представлений и понятий, связанных с миром профессий.
- Активизация умственной активности.

Практическая работа: составление формулы профессии (тип—класс—отдел—группа—моя будущая профессия); упражнение «Сантики-фантики», игра «Молекулы».

Занятие 3. Взаимосвязь учебного предмета и профессиональной сферы (3 часа).

Определяется взаимосвязь основных учебных предметов с профессиональными сферами. Учащиеся знакомятся с характеристиками труда, сферой деятельности, требованиями профессии к человеку, медицинскими противопоказаниями и условиями профессиональной подготовки.

- Изучить информацию о взаимосвязи определенного учебного предмета с профессиями.
- Ознакомиться с основными профессиями.

Практическая работа: презентация проектов на тему «Мир профессий», составление схем; упражнение «счет до 15», упражнение «бездомный заяц», игра «имя, движение».

Занятие 4. Выбор и моделирование (2 часа).

Занятие проводится на творческой волне. Учащиеся, моделируя ситуации, учатся и приобретают навыки рефлексии. Это упражнение ориентирует на осознание необходимости получения участниками профессионального образования. Занятие настраивает на самопознание.

- Развитие навыков рефлексии.
- Формирование установки на необходимость профессионального самоопределения.

Практическая работа: упражнение «Выбор», обсуждение составленных ситуаций.

Занятие 5. Темперамент и выбор профессии (4 часа).

Занятие сложное, насыщенное в плане теоретической информации. Учащиеся учатся обрабатывать результаты тестирования, что является для них новой формой работы. Учащиеся получают четкую инструкцию. Материал объясняется на понятном языке, при необходимости, трудные моменты, разъясняются. Главное, ребята должны понять, что «плохих» темпераментов не бывает.

- Формирование теоретических представлений о характере и темпераменте.
- Изучение собственного темперамента.
- Развитие навыков работы с диагностическим материалом.

Практическая работа: диагностика темперамента по опроснику Айзенка, определение темперамента, силы, уравновешенности, подвижности нервных процессов по аналитической схеме; составление схемы характеристик авторитарного, демократического и либерального стиля деятельности (лабораторная работа № 4).

Занятие 6. Интересы и выбор профессии (3 часа).

Занятие насыщено теоретической информацией. Учащиеся выполняют большой объем работы. Занятие является значимым для участников, так как по его результатам можно сделать вывод о широте и глубине своих интересов. Это важно и с точки зрения оказания помощи при определении профиля обучения в 10-м классе. Важен психологический настрой на серьезную работу.

- Изучение участниками собственных интересов.
- Развитие навыков рефлексии.
- Формирование установки на преемственность в работе, системности мышления.

Практическая работа: работа с методикой «Карта интересов», которая представляет собой модифицированный вариант методики А.Е. Голомштока; выявление познавательных интересов; анкета изучения познавательных интересов и профессиональной направленности; (лабораторная работа № 2 – задания 2), игра «Летает, не летает».

Занятие 7. Склонности и профессиональная направленность (3 часа).

На занятии участники работают со стандартным инструментарием, поэтому для поддержания атмосферы творческого подъема введены подвижные игры. Раскованность – это свобода. Только свободный в состоянии сделать осознанный выбор (мыслить, рассуждать, творить).

- Изучение участниками собственных склонностей.
- Совершенствование навыков работы со стандартным инструментарием.

- Поддержание атмосферы творческого поиска.

Практическая работа: выявления профессиональных склонностей учащихся по опроснику ДДО Е. А.Климова (дифференциально-диагностический опросник); тест «Профессиональные интересы, склонности, способности», методика «мотивы выбора профессии» (лабораторная работа № 2 – задания 4, 5); игра «Имитация», игра «Круг».

Занятие 8. Профессиональный тип личности (3 часа).

На занятии учащиеся работают с тестами, а также получают информацию о типичных ошибках, которые допускают молодые люди при выборе профессиональной деятельности. Есть замечательное правило, которое гласит: «Предупредить – значит вооружить».

- Определение своего профессионального типа личности.
- Развитие рефлексии.
- Совершенствование навыков по работе со стандартным инструментарием.
- Формирование навыков целеполагания и планирования.

Практическая работа: тест «Профессиональный тип личности», тест «Изучение профессиональной направленности» (лабораторная работа № 2 – задания 3, 6); игра «Телеграф».

Занятие 9. Деловая игра «Кадровый вопрос» (3 часа).

Занятие – автономный игровой тренинг по развитию навыков целеполагания и планирования. Проходит в атмосфере творческого и эмоционального подъёма и вызывает искренний интерес у участников. Учащиеся знакомятся как с малоизвестными профессиями, так и с традиционными. Учащиеся соотносят требования, которые предъявляет профессия с возможностями человека (претендента).

Информация о профессиях дана в разных ключах. Это сделано для того, чтобы учащиеся имели возможность делать осознанный выбор, сопоставляя информацию о профессиях. Для этого учащимся раздаются две карточки: одна – с детализированной характеристикой профессии, другая - обобщенной. Участникам необходимо выделить требования, которые предъявляет эта профессия к личности кандидата.

- Знакомство с новыми профессиями на ранке труда.
- Развитие навыков целеполагания и планирования.
- Формирование информационного пространства.

Практическая работа: проведение игры «Кадровый вопрос», дискуссия по результатам, выполненных заданий.

Занятие 10. Профессиональная пригодность (6 часов).

На занятие учащиеся работают с тестами, результаты, которых позволяет оценить правильность выбора с точки зрения интеллектуальных и личностных возможностей молодого человека, а также возможность заниматься выбранной профессиональной деятельностью, учитывая состояние здоровья.

- Раскрыть сущность понятий «память», «внимание», «мышление» и показать влияние протекания данных психических процессов на профессиональное становление личности.
- Дать представление о профессиональных и жизненных планах, профессиональной пригодности и профессионально важных качествах личности, раскрыть их значение в профессиональной деятельности.
- Выбрать желаемые варианты своей предполагаемой будущей профессиональной деятельности и выявить психологические характеристики-требования к данным видам деятельности.

Практическая работа: изучение оперативной памяти, ассоциаций, слуховой, логической и оперативной памяти; тест «Внимательны ли вы?»; тест «Не гений ли вы?» (лабораторная работа № 3 – задания 1, 2, 3). Тест «Способны ли вы к эффективной конкуренции?»; тест «Профессиональная пригодность и здоровье» (лабораторная работа № 5 – задание 1, 2; лабораторная работа № 6 – задания 1, 2 лабораторная работа № 7 – задания 1, 2).

Занятие 11. Как достичь успеха в профессии (3 часа).

Занятие дает возможность участникам увидеть себя со стороны, проанализировать ситуацию и сделать соответствующие выводы.

- Формирование информационного пространства.
- Развитие навыков рефлексии.
- Развитие мотивов самоактуализации.

Практическая работа: упражнения «Паутина», «Деловые качества», «Веер»; анкета «Мой выбор».

Занятие 12. Поддержка друзей (2 часа).

Подводятся итоги работы. Учащиеся обобщают полученную информацию о профессиональной направленности.

- Стимулирование самовоспитания позитивных личностных качеств.
- Развитие навыков конструктивного взаимодействия.
- Развитие позитивного мышления.

Практическая работа: составление обобщающей таблицы; упражнения «Лучшее качество соседа слева», «Поддержка».

Тематическое планирование.

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1.	Ориентировочное.	2
2.	Классификация профессий .	2
3.	Взаимосвязь учебного предмета и профессиональной сферы.	3
4.	Выбор и моделирование.	2
5.	Темперамент и выбор профессии.	4
6.	Интересы и выбор профессии.	3
7.	Склонности и профессиональная направленность.	3
8.	Профессиональный тип личности.	3
9.	Деловая игра «Кадровый вопрос».	3
10.	Профессиональная пригодность.	5
11.	Как достичь успеха в профессии.	3
12.	Поддержка друзей.	2

Сроки проведения.

Занятия по программе «Основы профессионального самоопределения» целесообразно проводить для обучающихся 8, 9 классов. Это нужно делать по ряду существенных причин:

1. Во-первых, развитие рыночных отношений в нашей стране предполагает жесткую конкуренцию на рынке рабочей силы. Выигрывает самый знающий и способный (умеющий), одним словом, лучший! Чем быстрее молодой человек разрешает проблемную ситуацию с выбором профессии, тем больше у него времени и возможностей для целенаправленного саморазвития, подготовки.
2. Во-вторых, специфика сегодняшнего полного среднего образования заключается в том, что в 10-11-х классах введено профильное обучение, то есть обучение старшеклассников ориентировано на конкретную профессиональную сферу.
3. В-третьих, на рынке труда появляются все больше новых профессий со своей системой требований к личности кандидата. Информацию об этих профессиях учащиеся либо не имеют вообще, либо имеют в ограниченном, чаще искаженном виде.

Психологические рекомендации.

Большинство участников занятий по окончании курса делают первоначальный профессиональный выбор. Для его закрепления психологу необходимо оказывать участникам следующую поддержку:

- расширить информационное пространство, то есть ознакомит со списком литературы, где можно найти материал о той или иной сфере

трудовой деятельности, сориентировать на рекламные проспекты образовательных учреждений;

- дать общие рекомендации по формированию элементарных профессиональных умений, в том числе сопутствующих;
- при необходимости организовать тренинговую группу на добровольной основе и провести тренинг с целью усиления веры в успех и собственные возможности.

Если участники по окончании курса не имеют четко выраженной профессиональной направленности (сомневаются в выборе или профессиональные интересы отсутствуют), то с ними необходимо провести индивидуальную работу. Необходимо выявить причины отсутствия интереса к профессиональному выбору. Среди таких причин могут быть следующие:

- недостаточный уровень знаний, умений, навыков;
- личностные проблемы (комплекс вины, неполноценности);
- негативное влияние среды: семьи, компании знакомых.

Во вторую очередь, нужно провести коррекционную работу с подростком.

Литература:

1. Дик Н.Ф. Профильные классные часы в 10-11 классах. Ростов-на-Дону: издательство «Феникс», 2007г.
2. Зуева Ф.А. Предпрофильная подготовка (учебное пособие для учащихся 9 классов). Челябинск: издательство «Взгляд», 2004г.
3. Савченко М.Ю. Профориентация (сценарии занятий, тренинги для учащихся 9-11 классов). Москва: издательство «Вако», 2005г.
4. Столярченко Л.Д. Психодиагностика и профориентация в образовательных учреждениях. Ростов-на-Дону: издательство «Феникс», 2005г.
5. Прощицкая Е.Н. Выбирайте профессию. Москва: «Просвещение», 1991г.
6. Пряжников Н.С. Профориентация в школе: игры, упражнения, опросники. Москва: издательство «Вако», 2005г.