

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«СЕРГИЕВО-ПОСАДСКАЯ ГИМНАЗИЯ ИМЕНИ И.Б.ОЛЬБИНСКОГО»
141300, Московская область, г. Сергиев Посад, ул. Вознесенская, д.30А
(факс/тел (956)540-40-01)

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБОУ «Сергиево-Посадская гимназия
имени И.Б. Ольбинского»
О.Г. Филимонова
Приказ от 31.08.2022г. №262
Протокол педагогического совета
от 29.08.2022г. №1



ПРОГРАММА
занятий кружка
социально-педагогической направленности
«ТЕХНОЛОГИИ ВЫБОРА ПРОФЕССИИ»

Срок освоения 1 год

Составитель:
педагог-психолог
Филимонова О.Г.

Сергиев Посад
2022г

Данная программа составляет третью часть трёхгодичного курса «Познай себя», состоящего из трёх блоков:

1. Основы Самопознания¹ (7 класс, программа внеурочной деятельности)
2. Мастер общения (8 класс)
3. Технология выбора профессии² (9 класс).

Основная цель данного курса – сопровождение процессов самопознания и самоопределения, формирование рефлексивной позиции, стремления к саморазвитию.

- **Цель занятий:**

Сопровождение процессов самопознания, осмысления жизненной перспективы, формирования навыков принятия решений, самоопределения.

Основные принципы организации занятий

Формирование самосознания девятиклассников (предпрофильные, 9-е классы) непосредственно связано с выбором сферы будущей профессиональной деятельности. В отличие от рецептурного подхода, преобладающего сегодня, стратегия сопровождения направлена на содействие субъекту в формировании субъективного ориентационного поля, создание условий для его самореализации. Сопровождение профессионального самоопределения может происходить на трех уровнях: помощь в выборе профессии, формирование личностных качеств, необходимые каждому специалисту (ответственность, творческий потенциал), построение жизненной стратегии, в основе которой будет стремление к саморазвитию, активная жизненная позиция.

Момент профессионального самоопределения достаточно четко обозначен социумом, молодые люди оказываются в ситуации вынужденного выбора, от которого нельзя уйти. В то же время выбор профессии является очень важной точкой в биографии человека, влияющей на все сферы жизни. Нельзя не отметить наличие взаимосвязи профессионального самоопределения и личностной зрелости. К характеристикам социально зрелой личности можно отнести устойчивость и широту жизненных ценностей; активность и ответственность личности; способность к рефлексии. Психологические исследования показывают, что большинство молодых людей оказывается не готово к выбору, а тем более, к ответственности за него, что существуют серьезные затруднения в профессиональном самоопределении, а социальная зрелость в раннем юношеском возрасте оказывается несформированной.

Для управления формированием умения выбирать саму ситуацию выбора можно представить как проблемную задачу ситуацию, в которой важен момент принятия гимназистами задачи. Только в этом случае ученик не ожидает готового решения от взрослых, а сам включается в поисковую деятельность и становится субъектом собственного выбора. Таким образом решается проблема делегирования ответственности за принятое решение. Дальнейшая задача педагогов и психологов – организация работы над задачей выбора.

В качестве альтернатив выбора профессии можно рассматривать сами профессии, но только в том виде, в котором они представлены в сознании учащихся и в их личном опыте, в качестве основных критериев, или ориентиров выбора – знания о своих качествах интересах и возможностях (самопознание), представления о будущем (стратегии будущего), оценку значимости и престижности профессии. Самыми распространенными причинами ошибок при выборе профессии являются, следовательно, *сужение пространства или искажение самих альтернатив выбора* (незнание или устаревшие представления о самих профессиях, отождествление профессии с учебным предметом и т.п.), *нечеткие критерии выбора* (неверная оценка своих качеств и состояния здоровья, неумение соотнести свои способности с

¹ Филимонова О.Г. Адаптационный комплекс. Программа занятий для учащихся 7-х классов. Газета «Школьный психолог», №14, июль 2010г. – М: Изд-во «Первое сентября», 2010

² Как научиться выбирать профессию? Программа занятий для развития профессионального самоопределения учащихся 9-х классов. –М.: Чистые пруды, 2008. – 32с.(Библиотечка «Первого сентября», серия «Школьный психолог», вып.20)

требованиями профессии, предубеждения относительно престижности профессии и т.п.) или *нежелание выбирать* (выбор по совету или «за компанию», на основе симпатий или антипатий к конкретным людям).

Психологическое сопровождение заключается в организации цикла занятий, логика которых отвечает общей идее сопровождения выбора профессии, но психолог берет на себя не когнитивную часть процесса, а эмоциональную и поведенческую (самопознание; коррекция самооценки и тревожности; осознание ориентиров выбора; освоение стратегий выбора; построение жизненной перспективы).

Предполагаемый результат:

- уверенность (субъективная оценка правильности выбора);
- адекватность (соответствие выбора особенностям и возможностям личности);
- действенность (активность и самостоятельность в достижении поставленных целей, готовность реализовать выбор).

Для гимназии в контексте задачи личностного развития важны и такие показатели, как наличие позитивных жизненных планов, профессиональных и личностных компетенций, умение взаимодействовать, умение принимать решения, волевые качества.

Личностные результаты обучения

Воспитание умения работать в команде

Развитие навыков взаимодействия

Развитие умения анализировать собственную позицию и деятельность через соотнесение с нормами и позициями других учащихся

формирование навыка уважительного отношения к чужим идеям

Формирование навыков самооценки

формирование рефлексивных способностей

приобретение опыта ведения конструктивного диалога

освоение общественных норм и ценностей

Формирование ценностного отношения к труду

Формирование ценностного отношения к миру и взаимоотношениям

Формирование ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу

Формирование ценностного отношения к культуре

Формирование ценностного отношения к окружающим людям

Организация процесса обучения

Форма проведения занятия – групповая. Частота – 2 раза в месяц по 45 минут.

Форма проведения занятий – активная, расположение стульев – по кругу. Применяемые технологии: проблемное, рефлексивное обучение, преобладающий метод – активизирующие игры и упражнения, психологическая диагностика.

Первый блок включает в себя задачи самопознания (представления о себе и своих способностях в контексте выбора профессии: методика «Художник или мыслитель», тесты Айзенка на тип темперамента с рекомендациями, методика Кеттелла на особенности характера с рекомендациями, ШТУР, изучение интересов с помощью модифицированного опросника «Карта интересов», методики Е.Е. Климова, Голланда). Диагностика проводится в комплексе с игровыми упражнениями. Сопутствующей задачей является расширение представлений о мире профессий и активизация поиска информации о профессиях, что происходит благодаря широкому диапазону рекомендаций, содержащихся в интерпретации диагностических методик.

Второй блок ориентирован на построение жизненной перспективы, осмысление ценностей, ожиданий, притязаний, освоение стратегий выбора. Занятия проводятся в форме имитационных упражнений, игр, часто используются эвристическая беседа и мозговой штурм, иногда учащиеся выполняют задания на самостоятельный поиск, решение конкретных проблемных ситуаций, направленных на построение жизненной перспективы. Используются упражнения, разработанные Г.И. Резапкиной, деловая игра «Перспектива», предложенная М.Р.Битяновой.

Критерии оценки эффективности

№	Качества. Показатели.	критерии	Степень выраженности	баллы	Методы диагностики
1.	Уровень самоанализа	Глубина знаний о себе	<ul style="list-style-type: none"> • Минимальный уровень: не знает своих особенностей • Средний уровень: эпизодичные, хаотичные представления о себе • Высокий уровень: хорошо знает особенности своего характера 	1 3 5	Наблюдение, анализ высказываний
2.	Отношение к собственному самоопределению	Заинтересованность в данных диагностики проф. направленности	<ul style="list-style-type: none"> • Минимальный уровень: не интересуется результатами диагностики, относится к ним легкомысленно • Средний уровень: проявляет интерес к некоторым результатам диагностики • Высокий уровень: активно интересуется результатами диагностики профессиональной направленности 	1 3 5	Наблюдение
3.	Стремление к саморазвитию	Желание измениться	<ul style="list-style-type: none"> • Минимальный уровень: нет стремления изменяться • Средний уровень: стремление к саморазвитию проявляется эпизодически • Высокий уровень: проявляет устойчивое стремление к саморазвитию 	1 3 5	Наблюдение
4.	Уровень самоопределения	Реальные показатели самоопределения	Уровень определяется по результатам теста «Готовность к выбору профессии»		Тест
5.	Развитие коммуникативных навыков	Умение конструктивно взаимодействовать	<ul style="list-style-type: none"> • Минимальный уровень: конфликтен, не способен грамотно организовать сотрудничество • Средний уровень: иногда испытывает проблемы во взаимодействии • Высокий уровень: умеет сотрудничать, разрешать конфликты 	1 3 5	Наблюдение, методика КОС
6.	Отношение к исследованиям в области психологии	Наличие стремления к поставленной цели	<ul style="list-style-type: none"> • Минимальный уровень: не проявляет интереса к исследованию • Средний уровень: проявляет интерес к исследованию, но не может довести начатое до конца • Высокий уровень: проявляет высокий интерес к исследованию, доводит начатое до конца. 	1 3 5	Подготовка СТР по психологии

Информационные материалы:

1. Материалы гимназического сайта на страничке психолога:

«Профконсультация» (<http://www.gimnaz.ru/ogymnazii/r-33.html>)

1. Жариков Е.С., Крушельницкий Е.Л. Для тебя и о тебе: книга для учащихся. –М.: Просвещение, 1991. –223 с.
2. Казанский О.А. Игры в самих себя. –М.: Роспедагенство, 1995г. – 128 с.
3. Коломинский Я.Л. Человек: психология. Книга для учащихся. –М.:Просвещение, 1986, – 225с.
4. Психология популярных профессий /Под ред. Л.А.Головей. –СПб.: «Речь», 2003. – 256с.
5. Твоя профессиональная карьера: Учеб. Для 8-11 кл. общеобразоват. Учреждений /М.С. Гуткин, Г.Ф. Михальченко, А.В. Прудило и др.; Под ред. С.Н. Чистяковой, Т.И. Шалавиной. – М.: Просвещение, 2000. – 191с. Энциклопедия для детей. Выбор профессии /Глав.ред.Е.Ананьева; –М., Аванта+, 2003. –С.411-413.

Техническое обеспечение

Компьютер, проектор. Используются видеоматериалы Г.В.Резапкиной, презентации по темам «Ошибки в выборе профессии», «Выбор как процесс решения задачи»

ЦОР

Материалы сна сайте гимназии

<https://gimnaz.ru/posle-urokov/stranichka-psikhologa/profkonsultatsiya>

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 час через неделю

	Тема	Количество часов (астрономических)	Дата план	Дата реально
1.	<i>Самопознание, расширение представлений о своих возможностях и их реализации в мире профессий, создание ситуации многоальтернативного выбора</i>			
	Введение. Цели и задачи курса Диагностика физиологических особенностей. Доминирование полушарий.	1	09.09	
	Темперамент. Подходы к изучению темперамента. Диагностика темперамента.	1	23.09	
	Представление о характере. Различные подходы к изучению характера. Диагностика характерологических особенностей: методика Кеттелла Анализ результатов методики Кеттелла	2	07.10 21.10	
	Готовность к выбору профессии. Страничка по профориентации на сайте гимназии	1	11.11	
	Направленность и интересы. Методика ШТУР. Анализ результатов методики ШТУР.	1	02.12	
	Диагностика интересов. Карта интересов. Методика Е.А.Климова и Г.В.Резапкиной Анализ результатов диагностики интересов	2	16.12 13.01	
	Самооценка и самосознание. Исследование волевых процессов	1	27.01	
	<i>Осмысление представлений о будущем</i>			
	Построение жизненной перспективы: игры и упражнения	2	10.02 03.03	
	Игра «Перспектива»	1	17.03	
	<i>Формирование умения выбирать</i>			
	Информация о процессе выбора, о технологиях и последствиях выбора, об ошибках в выборе профессии	1	31.03	
	Упражнения на отработку умения выбирать: «Необитаемый остров», «Цена риска», «Мои цели и ценности»	2	14.04 28.04	
	Диагностика ПВК	2	12.05 19.05	
	Всего часов	17		

КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ СОДЕРЖАНИЯ ЗАНЯТИЙ

Тема 1. Самопознание, расширение представлений о своих возможностях и их реализации в мире профессий

Диагностика темперамента; лекция с элементами эвристической беседы о темпераментах и их влиянии на поведение и жизнь человека; игры и задачи на темперамент; диагностика характерологических особенностей (тест Кеттелла), диагностика направленности (карта интересов, ШТУР); диагностика самооценки, диагностика профессиональных предпочтений (ПДО, тест Голланда) тест 20-ти вопросов; игры и упражнения на развитие рефлексивных способностей и самосознания.

Тема 2. Осмысление представлений о будущем

Осмысление ассоциаций, связанных с будущим; беседа о значимости осмысления представлений о будущем; анкета «Личный профессиональный план»; опросник определения готовности школьников к выбору профессии (ОПГ); обсуждение критериев готовности к профессиональной карьере; упражнение «Мои цели»; самооценка уровня самоопределения; игра-конкурс «Линия жизни».

Тема 3.

Формирование умения выбирать

Лекции с элементами эвристической беседы о выборе как процессе решения задачи; об ошибках выбора профессии; информация о связанном с выбором риске и необходимости отказа от других альтернатив. Самостоятельная работа с фиксацией выбора на текущий момент. Мозговой штурм: факторы, влияющие на выбор профессии и мешающие выбору; упражнение по группам «Выбираю, потому что»; игра «Броуновское движение» с объединениями по профессиям; упражнение «выбор» на тему «Необитаемый остров»; построение перспективы выбора; упражнение «Ценности»; решение задачи выбора профессии через измерение ориентиров графическим способом; игра «Цена риска»; игра «Перспектива». Упражнение «Профессиональное воображение», формула профессии; беседа по теме: «Профессия и здоровье».

ЛИТЕРАТУРА:

6. Битянова М.Р. Организация психологической работы в школе. –М.: «Генезис», 2000. – 298с.
7. Дидактический материал по курсу «Твоя профессиональная карьера»: книга для учителя /И.П. Арефьев, Т.В. Васильева, А.Я. Журкина и др.; Под ред. С.Н. Чистяковой. –М.: Просвещение, 2000. –112с.
8. ***Жариков Е.С., Крушельницкий Е.Л. Для тебя и о тебе: книга для учащихся. –М.: Просвещение, 1991. –223 с.***
9. ***Казанский О.А. Игры в самих себя. –М.: Роспедагенство, 1995г. – 128 с.***
10. ***Коломинский Я.Л. Человек: психология. Книга для учащихся. –М.:Просвещение, 1986, –225с.***
11. Кривцова С.В., Мухаматулина Е.А. Тренинг «Навыки конструктивного взаимодействия с подростками». –М.: «Генезис», 1997. – 192с.
12. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками. –М.:Издательский центр»Академия», 2001. –256с.
13. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками /Под ред. М.Р. Битяновой. – СПб-М.; Питер, 2002. – 270с.
14. Пряхников Н.С. Методы активизации профессионального и личностного самоопределения. –М.: изд-во Московского психолого-социального института; Воронеж: НПО «МОДЭК», 2003. –400с.
15. ***Психология популярных профессий /Под ред. Л.А.Головей. –СПб.: «Речь», 2003. – 256с.***

16. Резапкина Г.В. Я и моя профессия: программа профессионального самоопределения для подростков. –М.: Генезис, 2000. –128с.
17. *Твоя профессиональная карьера: Учеб. Для 8-11 кл. общеобразоват. Учреждений /М.С. Гуткин, Г.Ф. Михальченко, А.В. Прудило и др.; Под ред. С.Н. Чистяковой, Т.И. Шалавиной. –М.: Просвещение, 2000. – 191с.*
18. *Энциклопедия для детей. Выбор профессии /Глав.ред.Е.Ананьева;, –М., Аванта+, 2003. –С.411-413.*
19. Филимонова О.Г. Проблема выбора в контексте профессионального самоопределения старшеклассников // Образовательное пространство гимназии: опыт и размышления. Сборник материалов открытой областной научно-практической конференции 4-5 февраля 2004г. – Сергиев Посад, 2004, с.206-211.
20. Филимонова О.Г. Психолого-педагогическое сопровождение личностного самоопределения //Ежегодник Российского психологического общества, материалы III всероссийского съезда психологов 25-28 июня 2003 года. –С-ПБ.: Издательство СпбГУ, 2003. – т.8, с.51-54.
21. Филимонова О.Г. Сергиево-Посадская гимназия: цели и задачи воспитательной работы //Еженедельное приложение к газете «Первое сентября» «Управление школой», №7 (202), 16-22 февраля 2001г., с.3-4.
22. Щебетенко А.И. Тесты для делового человека и для всех. –Пермь: Алгос-Пресс, 1995. – 197с.

Источники для учащихся выделены курсивом.