

Согласовано: _____

Председатель Комитета по образованию
Администрации Городского округа

Подольск

Фролова Н.В.

« 2 » *сентябрь* 2019 г.



Согласовано: _____
Председатель Комитета по делам
молодежи Администрации Городского

округа Подольск

Литвяков И.А.

« 2 » *сентябрь* 2019 г.



Утверждаю: _____

Директор МУ ЦСППМ «Юность»

Овсянников П.А.

« 2 » *сентябрь* 2019 г.



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЦЕНТР СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ
МОЛОДЕЖИ «ЮНОСТЬ»**

**ПРОГРАММА
цикла занятий
по профессиональной ориентации
учащихся 8-11 классов
средних общеобразовательных школ
2019 – 2023гг**

«Всё начинается с тебя!»

Утверждена педагогическим советом
(Протокол № 5 от 29 мая 2019г.)

Городской округ Подольск, 2019 год

Содержание

Обоснование программы.....	3
1. Цель и задачи программы.....	5
2. Содержание программы.....	7
3. Формы и методы профориентационной работы.....	10
3.1. Групповая профориентационная диагностика.....	10
3.2. Профориентационные активизирующие беседы и дискуссии.....	11
3.3. Профориентационные игры и упражнения с классом.....	12
3.4. Мониторинг профессиональных и жизненных планов учащихся выпускных классов.....	13
3.5. Индивидуальные профориентационные консультации.....	13
3.6. Профориентационные лекции для родителей учащихся 8 – 11 классов.....	14
4. План профориентационных занятий.....	15
5. Ожидаемые результаты.....	18
Рекомендуемая литература по профориентации.....	19
Список приложений.....	21

Обоснование программы

*Куда бы вы не стремились, начните
оттуда, где вы находитесь.
Джавахарлал Неру*

*Активный выбор основывается на размышлении
о том, кто мы есть и чего мы хотим
Ролло Мэй*

Выбор профессии — одно из важнейших решений, принимаемых нами в жизни. Все мы хотим, чтобы работа соответствовала нашим интересам и возможностям, приносила радость, удовлетворение и при этом достойно оплачивалась. Для того чтобы это решение было взвешенным и подготовлена почва для его дальнейшего осуществления и воплощения в жизнь, необходимо готовиться к его принятию. Иногда на такую подготовку могут уходить годы, особенно если пропустить сензитивный для этого период — период взросления и выхода в самостоятельную жизнь. Прежде чем совершить выбор, подростку, впрочем, как и взрослому, нужно понять себя, осознать свои способности, склонности и особенности. Разработанная нами программа профориентации призвана помочь старшеклассникам в этом процессе, сделать его более осознанным и реалистичным.

В подростковом возрасте совершается переход от детства к взрослости и связан он прежде всего с серьезной перестройкой психики, ломкой старых, сложившихся форм отношений с людьми, изменением условий жизни и деятельности. Формирование личности подростка — процесс сложный и неоднозначный, любое педагогическое воздействие, как правило, встречается с активным субъектом самовоспитания. В переходный период происходят кардинальные изменения мотивации: на первый план выходят мотивы, связанные с формирующимся мировоззрением, с планами будущей жизни. Выбор и переход к серьезным занятиям в какой-то конкретной

области и реализация полученных знаний в деятельности ставит подростков перед необходимостью самооценки своего соответствия требованиям деятельности и самосовершенствования. В этой связи они обращаются к размышлению о своих возможностях и умениях, однако самостоятельно решить эти вопросы им еще трудно в силу отсутствия как достаточно четких критериев оценки, так и психологических знаний. Подросткам необходима поддержка и помощь взрослых, способных стать опорой в понимании, кто они на самом деле, чего могут достигнуть и укрепить их в уверенности в собственных силах.

Профориентационная работа успешно ведётся психологами-профконсультантами МУ ЦСППМ в школах Подольска, начиная с 2003 года. Программа «Всё начинается с тебя!» является с одной стороны логическим продолжением этой многолетней деятельности, а с другой включает в себя новые материалы, обусловленные характеристиками современного, динамично меняющегося, профессионального мира, а также учитывает особенности и пожелания самих старшеклассников, как субъектов профориентационной работы, высказанные ими ранее в ответах на вопросы итоговых социологических мониторингов.

Программа включает в себя групповые профориентационные занятия, проведение профориентационных лекций для родителей подростков и предполагает возможность углублённого индивидуального профориентационного консультирования по запросу. Программа содержит минимальное количество тестовых методик и ориентирована прежде всего на диалоговое взаимодействие с учащимися, что реализуется с помощью игровых методов, дискуссий, мозговых штурмов, методик и упражнений, целью которых является активизация размышлений подростков о себе самих, мире вокруг, осознание собственных мотивов и развитие целеполагания.

Реализация данной программы включает взаимодействие специалистов центра с Администрацией общеобразовательных школ, специалистами

Комитета по делам молодёжи и Комитета по образованию Администрации
Городского округа Подольск.

Программа утверждена педагогическим советом МУ ЦСППМ «Юность»
(Протокол методического совещания №5 от 29 мая 2019г.).

1. Цель и задачи программы

Цель: психологическая поддержка и помощь подросткам на этапе профессионального выбора.

Задачи:

- активизация процесса профессионального самоопределения подростков;
- знакомство с факторами, влияющими на профессиональный выбор;
- формирование реалистичного самовосприятия;
- развитие у подростков умения ориентироваться в современном профессиональном мире;
- развитие способности сделать профессиональный выбор, используя при этом собственные ресурсы и имеющуюся информацию;
- помощь подросткам в переживании трудных чувств, связанных с выбором и страхом совершить ошибку;
- развитие эмоциональной устойчивости и гибкости в ситуации преодоления трудностей, связанных с профессиональным выбором;
- организация мониторинга профессиональных и жизненных планов выпускников и их готовности к выбору профессионального пути.

Участники программы: учащиеся 8 - 11 классов (подростки 13- 17 лет)

2. Содержание программы

Программа профориентационных занятий «Всё начинается с тебя!» разработана для учащихся 8 - 11 классов средних общеобразовательных школ и включает в себя десять занятий, разбитых на четыре смысловых блока:

- первый блок - три занятия, предназначенные для учащихся восьмых классов;
- второй блок - два занятия для учащихся девятых классов;
- третий блок - три занятия для учащихся десятых классов;
- четвёртый блок - два занятия для учащихся одиннадцатых классов.

Программа так же предполагает возможность углублённого индивидуального профориентационного консультирования учащихся по их запросу и проведение профориентационных лекций для родителей подростков.

Занятия логически связаны друг с другом, представляя собою единую профориентационную концепцию, но при этом могут использоваться и отдельно. Сама программа мобильна, занятия поддаются изменениям, исходя из возрастного и численного состава групп, их подготовленности и имеющегося в наличии времени.

Программа разработана таким образом, чтобы количество занятий максимально вмещало в себя необходимую информацию и могло реализовать цели и задачи профориентационной работы, но при этом, насколько это возможно, минимально бы отрывала подростков от общего образовательного процесса.

В программе заложена возможность гибкого её изменения с целью расширения некоторых тем, заинтересованность в которых будет высказана как самими подростками, так и педагогическими коллективами учебных

заведений. Возможно также последовательное проведение всего курса занятий по программе в отдельно взятых классах.

Для достижения максимального эффекта необходимо организовать последовательность проведения занятий в каждом из блоков программы таким образом, чтобы интервал между занятиями не превышал двух-трёх недель.

В программе используются актуальные для подростков возможности применения современных технологий в образовательной деятельности, всю диагностику подростки могут пройти онлайн. При этом для того, чтобы более продуктивно использовать время занятия в программе содержится минимальное количество тестов. Она ориентирована прежде всего на активное общение с учащимися, обсуждение и проблематизацию вопросов, касающихся профориентации, а тестовые методики подобраны так, чтобы интерпретация и обсуждение полученных результатов могли быть полезны подросткам прежде всего для развития их осознанности. Диалоговое общение, дискуссии и упражнения направлены на то, чтобы способствовать активизации размышлений подростков о себе самих, мире вокруг, осознание собственных мотивов и развитие целеполагания.

Акцент в программе делается на особенностях современного профессионального мира, что предполагает размышления и активное обсуждение с подростками перспектив его развития, профессий будущего, качеств необходимых человеку в быстро меняющемся мире.

Программа построена таким образом, что повернуть подростков к самим себе, помочь им узнать собственные возможности и ресурсы, понять свою мотивацию и ценности, определить жизненные и профессиональные цели и выстроить первые шаги на пути их достижения.

В основе смысловых блоков программы используется модификация известной профориентационной методики «Формула выбора профессии» (См. Приложение 1):

- «Я хочу» - что мне интересно, что я хочу делать, что я точно не хочу;
- «Я могу» - мои ресурсы и мои умения, что у меня хорошо получается;
- «Надо» - особенности современного профессионального мира и системы образования, «отмирающие» профессии и профессии будущего);
- «Я сам» - мои цели, ценности, смыслы, психологические особенности и характеристики.

Все занятия по программе ведутся педагогами-психологами МУ ЦСППМ «Юность».

3. Формы и методы профориентационной работы

В программе используются:

- Методики и упражнения, созданные специалистами центра в течение нескольких лет их профориентационной работы;
- Модифицированные под условия нашей деятельности тестовые методики, игры и упражнения признанных авторитетов профориентации: Пряжникова Н.С., Резапкиной Г.В., Климова Е.А.;
- Некоторые интересные материалы и разработки других авторов, психологов и коучей, адаптированные под задачи профориентации подростков (Вачкова И.В., Архиповой О.Г, Мазилкиной Т.В. и др.)

3.1. Групповая профориентационная диагностика.

Диагностика интересов, склонностей, профессиональных предпочтений, способностей, личностных особенностей, мотивации и т.п. Является средством для осознания подростками своих личностных особенностей и служит прежде всего для обсуждения и проблематизации вопросов, касающихся профориентации.

Цели: изучения индивидуальных особенностей подростков в процессе профессионального самоопределения, определение актуального состояния, особенностей, выявления проблемных зон и ресурсов для дальнейшего развития в плане профессионального самоопределения.

Перечень основных методик, используемых в программе для групповой диагностики:

- Методика, направленная на Изучение профессиональных интересов и склонностей подростков: «Определение типа будущей профессии» (методика Е.А.Климова в модификации А.А.Азбель).

- Опросник Б.Н. Смирнова «Исследование психической структуры темперамента». Позволяет выявить ряд полярных свойств темперамента: экстраверсию – интроверсию, эмоциональную возбудимость – эмоциональную уравновешенность, темп реакций (быстрый – медленный), активность (высокую – низкую). Также имеется шкала искренности, которая позволяет оценить надежность полученных результатов.
- Методика "Ценностные ориентации Рокича". Позволяет исследовать направленность личности и определить ее отношение к окружающему миру, к другим людям, к себе самой, восприятие мира, ключевые мотивы поступков, основу «философии жизни».
- Методика «Шкала оценки мотивации одобрения» Д. Марлоу и Д. Крауна. Позволяет оценить желание получить одобрение окружающих в отношении своих слов и поступков. Высокая мотивация одобрения свидетельствует о высокой потребности в общении и недостаточно высокой самооценке, неуверенности в себе.

3.2. Профориентационные активизирующие беседы и дискуссии.

Теоретическая профориентационная информация излагается в программе в форме диалогового общения и организации дискуссий.

Цели: активизация процесса профессионального самоопределения подростков путём информирования их об основах профессионального выбора, создания реальных представлений о современном профессиональном мире и осознание собственных профессиональных мотивов.

3.3. Профориентационные игры и упражнения с классом.

Рассчитаны на реальные условия работы в школе (ограниченность временем урока, необходимость работы с целым классом и т.п.).

Цели: активизация процесса профессионального самоопределения подростков, путём моделирования отдельных элементов профессионального, жизненного и личностного выбора, создание непринужденной, доброжелательной и естественной атмосферы работы, расширение у учащихся знаний о мире профессионального труда или актуализация уже имеющихся знаний о профессиях.

Перечень основных, используемых в программе игр и упражнений:

- Активизирующая профориентационная игра «Ассоциации» (З.Б. Захезина). Предназначена для выявления и коррекции у подростков представлений о профессиях, а также общего и эмоционального отношения к ним.
- Метафорическая методика «Дерево характера» (И.В. Вачков). Цель методики – помощь подросткам в осознании черт своего характера, развитие навыков рефлексии.
- Активизирующая профориентационная методика «Резюме». Направлена на то, чтобы повысить у старшеклассников уровень осознания своей готовности к выходу во взрослую жизнь, стимулировать взять на себя ответственность за своё будущее.
- Активизирующая профориентационная методика «Дебаты». Представляет собою игру в форме дискуссии, цель которой помочь девятиклассникам определиться с выбором дальнейшего образовательного пути (10 класс или колледж).
- Игровая методика «Аукцион ценностей» (на основе профориентационной игры Пряжникова Н.С.). Направлена на то, чтобы способствовать осознанию подростками собственной системы ценностей и её влияния на жизненные перспективы.

- Практическая методика «Мои ресурсы и возможности» (модификация методики Д.Кемэрон «Ревизия ресурсов»). Цель методики – помощь подросткам в нахождении собственных ресурсов и возможностей, важных для профессионального выбора и будущей жизни.
- Игра «Препятствия на пути к цели»
- Методика «Икигай»

3.4. Мониторинг профессиональных и жизненных планов учащихся выпускных классов.

Проводится на последнем занятии в девярых и одиннадцатых классах. Представляет собой анкету социологического опроса «Профессиональные намерения и жизненные планы», включающую вопросы, которые касаются планирования подростками своего будущего.

Цели: выявление уровня сформированности профессиональных планов учащихся выпускных классов с целью определения основных направлений дальнейшей профориентационной работы, активизации процесса размышлений подростков о собственном будущем, создания условий для понимания ими собственных жизненных ценностей.

3.5. Индивидуальные профориентационные консультации

Индивидуальные профориентационные консультации (информационные, диагностические, психологической поддержки) по личным запросам учащихся. Проводятся с подростками, испытывающими значительные трудности в выборе профессионального пути.

Цели: помощь в профессиональном самоопределении каждому обратившемуся в соответствии с его индивидуальными особенностями, интересами, склонностями, состоянием здоровья, способностями.

Психологическая поддержка, развитие личности консультируемого, формирование адекватного «образа Я», активизация процесса самопознания.

3.6. Профориентационные лекции для родителей учащихся 8-11 классов.

Проводятся по запросу Администрации учебных заведений, а также по запросу классных руководителей учащихся.

Цели: информировать родителей подростков об основах профессионального выбора, снизить тревогу и скорректировать их родительские ожидания в соответствии с желаниями и возможностями детей.

4. План профориентационных занятий

Темы и краткое содержание занятий	Время проведения
<p style="text-align: center;">1 блок. 8 классы</p> <p>Занятие 1. Основы выбора профессии. Понятие о профессиональных сферах. Знакомство с факторами, влияющими на выбор профессионального пути, на основе модификации методики «<i>Формула выбора профессии</i>»: «<i>Я хочу</i>», «<i>Я могу</i>», «<i>Надо</i>», «<i>Я сам</i>». Групповая диагностика: изучение профессиональных интересов и склонностей учащихся с помощью методики «<i>Определение типа будущей профессии</i>» (методика Е.А.Климова в модификации А.А.Азбель). Активизирующая профориентационная игра «<i>Ассоциации</i>».</p> <p>Занятие 2. Составляющая «<i>Формулы выбора профессии</i>» - «<i>Я сам</i>». Тип темперамента и профессия. Влияние врождённых особенностей нервной системы на успешность профессиональной деятельности. Групповая диагностика: опросник Б.Н. Смирнова «<i>Исследование психической структуры темперамента</i>».</p> <p>Занятие 3. Составляющая «<i>Формулы выбора профессии</i>» - «<i>Я сам</i>». Характерологические особенности как фактор профессионального самоопределения. Характер как отношение человека к людям, к себе, делу, вещам. Практическая методика «<i>Дерево характера</i>» (модификация игровой методики И.В. Вачкова). Групповая диагностика: «<i>Шкала оценки мотивации одобрения</i>» Д. Марлоу и Д. Крауна.</p>	<p>2-3 четверти</p>

<p style="text-align: center;">2 блок. 9 классы</p> <p>Занятие 1. Составляющая «Формулы выбора профессии» - «Я хочу». Интерес как важный фактор в выборе профессии. Что я точно не хочу: негативные, отвергаемые характеристики профессиональной деятельности (содержание и условия работы, контакты с людьми, смыслы деятельности) Что мне по-настоящему интересно? Позитивные, желаемые свойства профессиональной деятельности.</p> <p>Занятие 2. Составляющие «Формулы выбора профессии» - «Я могу» и «Надо». Система образования в России. Трудности в выборе профессионального пути. 10 класс или колледж? Возможности и ограничения выбора. Активизирующая профориентационная методика «Дебаты». Социологический опрос: «Профессиональные намерения и жизненные планы».</p>	<p>2 четверть</p>
<p style="text-align: center;">3 блок. 10 классы</p> <p>Занятие 1. Составляющая «Формулы выбора профессии» - «Я сам». Роль жизненных ценностей в выборе профессии. Пирамида потребностей А.Маслоу. Классификации жизненных ценностей на примере классификации В.Франкла: ценности отношений, ценности переживаний, ценности творчества. Игровая методика «Аукцион ценностей» и/или групповая диагностика "Ценностные ориентации Рокича".</p> <p>Занятие 2. Составляющая «Формулы выбора профессии» - «Я могу». Умения и способности человека как фактор влияющий на успешность профессиональной деятельности. Что я умею и могу делать хорошо уже</p>	<p>4 четверть</p>

<p>сейчас? Какие навыки я могу развивать? Практическая методика «Мои ресурсы и возможности»</p> <p>Занятие 3. Составляющая «Формулы выбора профессии» - «Надо». Особенности современного профессионального мира. Автоматизация и искусственный интеллект. «Отмирающие профессии» и работа будущего. Личностные качества важные для профессиональной реализации в быстроменяющемся мире. Социологический опрос: «Профессиональные намерения и жизненные планы»</p>	
<p style="text-align: center;">4 блок. 11 классы.</p> <p>Занятие 1. Модификация методики «Формула выбора профессии»: «Я могу», «Я хочу», «Надо», «Я сам». Личный профессиональный план. Выбор профессионального пути и возможности его изменения. В поисках смысла и цели. Активизирующая профориентационная методика «Диаграмма Икигай». Игра «Препятствия на пути к цели»</p> <p>Занятие 2. На пороге взрослой жизни. Активизирующая профориентационная методика «Резюме». Притча о 5 мудрецах. Социологический опрос: «Профессиональные намерения и жизненные планы».</p>	<p>1 четверть</p>
<p>3.Профориентационные лекции для родителей учащихся 8-11 классов. Родителям о профориентации. Как помочь ребенку самому выбрать профессиональный путь, корректируя свои родительские ожидания в соответствии с его желаниями и возможностями.</p>	<p>1-4 четверти</p>
<p>Углублённое индивидуальное профориентационное консультирование учащихся по их запросу.</p>	<p>1-4 четверти</p>

5. Ожидаемые результаты

1. Снижение у подростков, участвующих в программе, уровня тревожности, связанного с необходимостью делать профессиональный выбор.
2. Развитие у учащихся эмоциональной устойчивости и гибкости в ситуации преодоления трудностей, связанных с профессиональным выбором.
3. Подростки, участвующие в программе, должны узнать:
 - факторы, влияющие на профессиональный выбор;
 - свои профессиональные способности и личностные особенности;
 - мотивы своего профессионального выбора.
4. Подростки, участвующие в программе должны научиться:
 - ориентироваться в современном профессиональном мире;
 - формулировать и обосновывать свои профессиональные запросы;
 - оценивать уровень своей профессиональной готовности, опираясь на собственные ресурсы и имеющуюся информацию;

Рекомендуемая литература по профориентации

5. Бендюков М. А. Ступени карьеры: азбука профориентации. - Санкт-Петербург: Речь, 2006.
6. Гурова Е. В. Профориентационная работа в школе: методическое пособие. - Москва: Просвещение, 2007.
7. Климов Е. А. Психология профессионального самоопределения: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальностям: 031000 - Педагогика и психология, 031300 - Соц. педагогика, 033400 – Педагогика. - М.: Academia, 2004.
8. Козловский О. В. Как правильно выбрать профессию: методики, тесты, рекомендации. - Донецк: БАО, 2006
9. Г.В. Резапкина «Я и моя профессия» изд. Генезис, М., 2000
10. Лопатина А. Секреты мастерства: 62 урока о профессиях и мастерах. - Москва: Амрита-Русь, 2005.
11. Леонтьев Д.А., Шелобанова Е.В.: Профессиональное самоопределение как построение образов возможного будущего // Вопросы психологии, 2001. № 1
12. Чистякова С. Н., Пряжников Н. С., Родичев Н. Ф.: Проблемы и перспективы развития отечественной профориентации на современном этапе. Электронный ресурс: www.academia-proforint.ru
13. Захезина С.Б.: Особенности процесса профессионального самоопределения подростков в условиях общеобразовательной школы. Электронный ресурс: <http://www.uchportal.ru/publ/23-1-0-5498>
14. Головаха Е.И. Жизненная перспектива и профессиональное самоопределение молодежи. - Киев: Наукова думка, 2008.
15. Твоя профессиональная карьера. Учебник для 8-11 классов образовательных учреждений. Под редакцией С.Н. Чистяковой, Т.И. Шалавиной, М., Просвещение, 1997.

16. Методика преподавания курса «Твоя профессиональная карьера» под редакцией С.Н. Чистяковой, М., Просвещение, 1997.
17. Резапкина Г.В., Учебно-методическое пособие «Психология и выбор профессии» программа предпрофильной подготовки, М., Генезис, 2005.
18. Резапкина Г.В., Отбор в профильные классы, М., Генезис, 2005.
19. А.Грецов «Выбираем профессию» Советы практического психолога, Питер Пресс, 2007.
20. Крицкий А. Планирование карьеры старшеклассников: о выборе профессии, профессиографической и психосоциальной информации о профессиях, профессиональной перспективе старшеклассников // Народное образование. - 2009. - N 1
21. Павлова Т. Л. Профориентация старшеклассников: диагностика и развитие профессиональной зрелости. - Москва: Сфера, 2006.
22. Профориентационный тренинг для старшеклассников "твой выбор"/ под ред. Н. В. Афанасьевой. - Санкт-Петербург: Речь, 2007
23. Пряжникова Е.Ю., Пряжников Н.С. Профориентация: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / 3-е изд., стер. М.: Издательский центр «Академия», 2007
24. Черепанова О.В., Первушина Н.С. Опыт внедрения профессиональных проб в систему профориентации // Пермский педагогический журнал, 2012, №3.

Список приложений

Приложение 1. Модификация профориентационной методики «Формула выбора профессии».

Приложение 2. Анкета социологического опроса «Профессиональные намерения и жизненные планы».

Приложение 3. Диаграмма «Икигай»

Приложение 4. Притча о 5 мудрецах.