


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области,
реализующее адаптированные основные общеобразовательные программы,
«Центр «Дар»

<p>«Согласовано» На заседании педагогического совета Протокол № <u>1</u> от «<u>30</u>» <u>08</u> 2022 г. Секретарь БИО <u>Н.А. Ямановская</u></p>	<p>«Согласовано» Зам. директора <u>Авдюк.</u> С.О. Авдюкова «<u>30</u>» <u>08</u> 2022 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор ГБОУ «Центр «Дар» <u>Шляпникова</u> Н.И. Шляпникова Приказ № <u>338</u> от «<u>30</u>» <u>08</u> 2022 г.</p> 
--	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
индивидуального консультирования

**«Профессиональное самоопределение
обучающихся старших классов (8 – 11)»**

Составитель:
социальный педагог
Бекшаева С.В.

г. Реж, 2022 г.

Пояснительная записка

Федеральные государственные образовательные стандарты ориентируют школу на расширение возможностей саморазвития личности и осознанного выбора жизненного пути, задавая вектор поиска и разработки новых образовательных технологий воспитания качеств, лежащих в основе личной эффективности и успешности человека. Задача ученых и практиков образования – разработка и апробация форм и методов, адекватных этим задачам.

Исследования показывают, что большинство старшеклассников не готовы к самостоятельному, осознанному и реалистичному выбору профессии, потому что слабо ориентируются в мире профессий, плохо знают свои ограничения и возможности, не владеют навыками целеполагания и планирования профессиональной карьеры.

К причинам, затрудняющим выбор профессии, относятся:

- нереалистичная самооценка;
- несформированность ценностно-смысловой, мотивационно-потребностной и эмоционально-волевой сфер;
- отсутствие навыков самопознания, целеполагания, принятия решения и прогнозирования его последствий;
- слабое знание мира профессий (содержание, профессионально важные качества, условия труда, востребованность на рынке труда);
- противоречивое, разнонаправленное влияние школы, семьи и общества.

Вопросы самоопределения прямо или косвенно затрагиваются на занятиях различных предметов, например «Окружающий мир», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Обществознание», но эта информация фрагментарна и не содействует формированию у школьников целостной картины мира.

Рабочая программа консультирования по профессиональному самоопределению составлена на основе требований к результатам обучения, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования.

Особенностью консультирования по профессиональному самоопределению является развитие ценностно-смысловой и мотивационно-потребностной сфер подростка как основы профессионального самоопределения. Для решения этой сложной задачи используются развивающие и проективные методы самодиагностики, эмоционально насыщенные фрагменты литературных произведений, притчи, примеры из жизни выдающихся профессионалов прошлого и настоящего.

Особенности используемых форм и методов консультирования профессионального самоопределения:

- 1) активизирующий, воспитывающий и развивающий характер;
- 2) простота, информативность и доступность в использовании;
- 3) учет возрастных особенностей, интересов и ценностей подростков.

Цель консультирования (сопровождения) профессионального самоопределения школьников заключается в их подготовке к своевременному, осознанному и реалистичному выбору профессии.

В ходе занятий по программе решаются следующие **задачи**:

1. формирование реалистичной самооценки с учетом своих ограничений и возможностей;
2. развитие ценностно-смысловой, мотивационной, коммуникативной и эмоционально-волевой сфер;
3. осознание своих профессиональных интересов и склонностей, особенностей характера и

мышления;

4. знакомство с миром профессий (содержанием профессий, требованиями профессии к человеку, рынком труда, путями получения профессии);

5. бучение навыкам целеполагания, принятия решения и прогнозирования его последствий.

Достижение результатов консультативной помощи возможно благодаря следующим особенностям консультирования, через которое реализуется содержание программы:

- использование компактных и надежных опросников для самодиагностики профессиональных интересов, склонностей, значимых для профессионального самоопределения;
- направленность на развитие и активизацию познавательной деятельности учащихся, развитие интереса к профессиональному определению;
- лично-окрашенное и образное изложение материала благодаря использованию отрывков из художественных произведений, интересных примеров, информации, значимых для современных подростков;
- использование методов сравнения, анализа проблемных ситуаций, способствующих появлению интереса учащихся к консультированию, повышению готовности к рефлексии;
- использование иллюстративного материала, рисунков, графиков, способствующее лучшему восприятию и запоминанию информации.

Данная программа основана на разработках и материалах программ рабочей и предпрофильной подготовки с подростками «Технология. Профессиональное самоопределение. Личность. Профессия. Карьера» и «Психология и выбор профессии», автором которых является Г.В. Резапкина. Резапкина Галина Владимировна – психолог-профконсультант, методолог профориентации, автор книг, учебных пособий и психодиагностических методик, в прошлом – научный руководитель сети экспериментальных площадок Федерального института развития образования РАНХиГС по вопросам воспитания и профессионального самоопределения детей и подростков.

Данная программа прошла апробацию ГБУ «Центр «Дар» в работе с подростками в возрасте от 13 до 17 лет в 2018 году по 2021 год, в том числе, обучающихся по АООП.

Структура консультации включает в себя: теоретический аспект, практический аспект (диагностика интересов, склонностей, способностей и др.), рефлексия, а также задания на дом, которое может предлагаться учащемуся для самостоятельного поиска, выбора и анализом информации по профориентации.

Кабинет оснащён необходимым для консультирования оборудованием и пособиями, включая программные комплексы психологических тестов и методик для образовательных учреждений «1С:Школьная психодиагностика» и Эффектон Студио (Effecton Studio) – являющимся прекрасным инструментарием для проведения компьютерной психодиагностики подростков, для сбора и консолидации результатов тестирования. При консультировании учитываются здоровьесберегающие моменты, связанные с применением компьютерных технологий.

Диагностические методики, используемые в консультировании, входят в перечень одобренный Министерством образования РФ.

Программа ориентирована на возраст участников от 13 до 17 лет, в том числе обучающихся по АООП. Планирование и количество часов консультаций зависит от возраста, класса школы, а также индивидуальных и психофизических особенностей и составляет от 4 до 10 занятий.

Данная программа основана на разработках и материалах программ рабочей и предпрофильной подготовки с подростками «Технология. Профессиональное самоопределение. Личность. Профессия. Карьера» и «Психология и выбор профессии», автором которых является

Г.В. Резапкина.

Программа дает представление о целях, содержании в соответствии с логикой и возрастными особенностями учащихся и составлена с учетом знаний, полученных учащимися при обучении в начальной и основной школе.

Базируется программа на синтезе различных подходов:

- деятельностный подход, лежащий в основе ФГОС и направленный на формирование готовности к саморазвитию и непрерывному образованию;
- построение консультирования с учетом индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся;
- личностно-ориентированный подход, учитывающий возрастные и личностные особенности учащихся;
- диалогический подход, при котором возможно развитие ценностно-смысловой и мотивационно-потребностной сфер подростков.

Содержание консультаций

Тема 1. Что я знаю о профессиях.

Происхождение профессий. Разделение труда. Разграничение понятий «профессия», «специальность», «должность». Старые и новые профессии. Понятия «объект труда», «цели труда», «средства труда», «условия труда». Развитие представлений о классификации. Классификация профессий по Дж. Голланду, Е.А. Климову. Интересы и склонности в выборе профессии.

Профессионально важные качества. Понятия «профессионально важные качества», «компетенции». Уровни профессиональной пригодности. Профессиональная пригодность, профессиональная непригодность, призвание. Качества успешного профессионала.

Профессиональные интересы и склонности. Понятия «профессиональные интересы», «профессиональные склонности». Основные характеристики профессионального интереса. Различия между профессиональными интересами и профессиональными склонностями. Определение профессиональных склонностей. Рекомендации по управлению своими интересами и склонностями.

Профессия и здоровье. Требования профессий к здоровью человека. Понятие «медицинские противопоказания» к профессии.

Практические работы: «Анкета оптанта», «Профиль интересов», «Карта интересов», «Матрица профессий», Дифференциально-диагностический опросник ДДО (Климов), Дифференциально-диагностический опросник ДДО (Азбель).

Тема 2. Что знаю о своих возможностях.

Основные принципы психологической диагностики. Самооценка и уровень притязаний. Понятия «самооценка», «успех», «уровень притязаний». Формула самооценки Уильяма Джеймса. Роль самооценки в жизни человека. Завышенная самооценка. Заниженная самооценка. Реалистичная самооценка. Успех и уровень притязаний. Определение особенностей самооценки и

уровня притязаний. Уровень внутренней свободы.

Роль психологических знаний в жизни человека. Важность учета психологических особенностей при выборе профессии и планировании профессиональной карьеры. Личностные особенности человека.

Темперамент и профессия. Понятие «психотип», «темперамент». Экстраверт и интроверт. Темперамент и свойств нервной системы. Учение Гипократа о темпераменте. Характеристики типов темперамента. Холерический темперамент. Сангвинический темперамент. Флегматический темперамент. Меланхолический темперамент. Связь темперамента и профессии.

Практические работы: «Моя самооценка», «Оцениваем уровень притязаний», «Формула темперамента», «Определение темперамента», «Незнакомец», «Личностный опросник», «Личностный опросник Айзенка».

Тема 3. Способности и профессиональная пригодность.

Понятия «задатки», «способности». Общие и специальные способности. Специфика работы полушарий головного мозга. Определение ведущего полушария головного мозга.

Способности к практическим видам деятельности. Определение технических способностей. Способности к интеллектуальным видам деятельности. Способности к профессиям социального типа. Способности к офисным видам деятельности. Способности к предпринимательской деятельности. Творческие способности. Коммуникативные способности. Организаторские способности. Определение выраженности организаторских способностей.

Тип мышления и его связь с профессиональной деятельностью. Определение типа мышления.

Свойства внимания и памяти. Развитие внимания и памяти.

Практические работы: «Тип мышления», «Определение профессионального типа личности», «Интеллектуальная лабильность», тесты умственного развития.

Тема 4. Планирование профессиональной карьеры.

Мотивы и потребности. Иерархия потребностей. Развитие представлений о мотивации. Понятия «внутренняя мотивация», «внешняя мотивация». Определение особенностей мотивации.

Ошибки в выборе профессии. Пути получения профессии. Среднее профессиональное образование. Высшее образование. Физический и умственный труд.

Стратегия выбора профессии. Понятия «день открытых дверей», «абитуриент», «присменная комиссия», «рейтинг», «конкурсные списки», «средний балл аттестата», «проходной балл».

Готовность к экзаменам. Выбор предметов для сдачи экзаменов. Понятия «тревога», «тревожность», «стресс», «эустресс». Определение уровня школьной тревожности. Приемы активизации мышления, улучшения координации движений и управления эмоциями. Рациональное распределение времени при подготовке к экзаменам. Матрица Эйзенхауэра.

Практическая работа: «Уровень школьной тревожности», «Внутренняя и внешняя мотивация», «Иерархия потребностей».

Тематическое планирование консультирования

Основное содержание темы	Характеристика основных видов деятельности обучающихся	Методическое и диагностическое обеспечение
Тема: Что я знаю о профессиях (до 2 часов)		
<p>Профессии: прошлое, настоящее, будущее. Разделение труда. Разграничение понятий «профессия», «специальность», «должность». Сколько в мире профессий? Старые и новые профессии. Классификации профессий. Развитие представлений о классификации. Классификация профессий по В.Н. Татищеву, Дж. Голланду, Е.А. Климову. Профессия и здоровье. Медицинские показания и ограничения в выборе профессии. Требования профессий к здоровью человека. Связь между характером человека и его здоровьем.</p>	<p>– Знакомиться с содержанием понятий «профессия», «специальность», «должность», с историей возникновения профессий.</p> <p>– Различать понятия «профессия», «специальность», «должность».</p> <p>– Классифицировать профессии по различным основаниям.</p> <p>– Знакомиться с содержанием понятия «медицинские противопоказания».</p> <p>– Определять особенности своего здоровья.</p> <p>– Соотносить возможные медицинские противопоказания и ограничения с будущей профессиональной деятельностью.</p>	<p>– Анкета оптанта.</p> <p>– Опросник профессиональных предпочтений: Отношение оптанта к различным типам профессий Кабардовой,</p> <p>– «Карта интересов Голомштока,</p> <p>– «Профиль интересов» Резапкиной,</p> <p>– «Матрица профессий»,</p> <p>– Дифференциально-диагностический опросник ДДО (Климов),</p> <p>– Дифференциально-диагностический опросник ДДО (Азбель).</p>
Тема 2. Что знаю о своих возможностях (до 2 часов)		
<p>Место психологии в системе наук. Личность. Характер. Индивидуальность. Роль психологических знаний в жизни человека. Что я знаю о себе. Соотнесение своих личностных особенностей с требованиями различных профессий. Моделирование будущей профессии на основе результатов самодиагностики. Личностные особенности человека. Самооценка и уровень притязаний. Что надо знать о самооценке. Реалистичная самооценка. Успех и уровень притязаний. Практические работы «Моя самооценка»,</p>	<p>– Знакомиться с ролью психологических знаний в жизни человека; с содержанием понятий «личность», «характер», «индивидуальность».</p> <p>– Знакомиться с основными принципами психологической диагностики, с содержанием понятий «самооценка», «уровень притязаний».</p> <p>– Осознавать роль и особенности своей самооценки и уровня притязаний в жизни.</p> <p>– Знакомиться с содержанием понятия «темперамент», характеристиками типов темперамента.</p> <p>– Различать виды темперамента. Соотносить особенности нервной системы с</p>	<p>– «Моя самооценка», методика самооценки и уровня притязаний Дембо-Рубинштейн,</p> <p>– Моторная проба Шварцландера: Методика оценки уровня притязаний,</p> <p>– Методика оценки уровня притязаний Бороздиной,</p> <p>– Личностный опросник Айзенка (EPI),</p> <p>– Личностный опросник Айзенка (подростковый вариант), модификация Маталиной),</p> <p>– «Незнакомцев»,</p> <p>– Методика изучения особенностей темперамента (опросник Стрелая),</p> <p>– «Формула темперамента»</p>

<p>«Оцениваем уровень притязаний», Темперамент и профессия. Учение Гиппократ о темпераменте. Виды темперамента. Формула темперамента. Роль темперамента при выборе профессии.</p>	<p>профессиональной деятельностью. Осознавать особенности своего темперамента.</p> <p>– Осознавать особенности своего характера</p> <p>– Соотносить свои личностные особенности с требованиями будущей профессии, с требованиями различных профессий.</p>	<p>Резапкиной, – «Определение темперамента».</p>
---	---	--

Тема 3. Способности и профессиональная пригодность (до 5 часов)

<p>Задатки и способности «Что такое «задатки» и «способности»? Общие и специальные способности. Профессиональные интересы и склонности. Как управлять своими профессиональными интересами и склонностями. Внимание и внимательность. Память. Виды памяти. Как развивать память. Мыслительные способности. Что такое мышление? Свойства мышления. Типы мышления. Как развивать мышление. Коммуникативные способности. Интеллект. Правила эффективного общения.</p>	<p>– Определять свои профессиональные интересы и склонности.</p> <p>– Знакомиться с содержанием понятий «профессиональные интересы», «профессиональные склонности», с основными характеристиками профессионального интереса, «способности», «внимание», «память». Различать задатки и способности.</p> <p>– Классифицировать способности, особенности внимания и памяти. Развивать внимание и память.</p> <p>– Знакомиться с основными характеристиками мышления, взаимосвязью типа мышления и профессиональной деятельности.</p> <p>– Различать типы мышления. Определять свой тип мышления, соотносить будущую профессию со своим типом мышления.</p> <p>– Знакомиться с содержанием понятий «интеллект», «эмоциональный и социальный интеллект».</p> <p>– Осознавать роль коммуникативных способностей в профессиональной деятельности, особенности своего поведения.</p>	<p>– Методика изучения склонностей: коммуникативных и организаторских склонностей Синявского и Федоришина, – «Тип мышления» Резапкиной, – «Определение профессионального типа личности», «Интеллектуальная лабильность», – тесты умственного развития: тест Беннета, – Языковой тест Зиверта, – Математический тест Зиверт, – ШТОМ (школьный тест освоенности мышления), – ШТУР (школьный тест умственного развития), – АИСТ (тест структуры интеллекта Амтхауэра), – КОТ (краткий ориентировочный тест), тест социального интеллекта Гилфорда, – Тесты на внимание, образную, слуховую, оперативную, ассоциативную память, точность восприятия размеров, силу и лабильность нервной системы.</p>
---	--	---

Тема 4. Планирование профессиональной карьеры (до 2 часов)

<p>Профессионально важные качества. «Иерархия жизненных ценностей». Уровни профессиональной</p>	<p>– Знакомиться с содержанием понятий «профессионально важные качества», «компетенции».</p>	<p>– Методика «Мотивы выбора профессии», – Диагностика мотивации к</p>
---	--	--

<p>пригодности. Компетенции. Качества успешного профессионала. Правильный выбор профессии. Основные условия выбора профессии: «могу», «хочу» и «надо».</p> <p>Психологическая готовность к выбору профессии. Критерии готовности к выбору профессии.</p> <p>Ситуации выбора профессии. Пути получения профессии. Среднее профессиональное образование. Высшее образование. Физический и умственный труд. Развитие представлений о мотивации.</p> <p>Региональный рынок образовательных услуг.</p> <p>Готовимся к экзаменам. Как выбрать предметы для сдачи экзамена? Тревога и тревожность.</p> <p>Психологическая подготовка к экзаменам. Рациональное распределение времени при подготовке к экзаменам. Матрица Эйзенхауэра.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Осознавать требования профессии к человеку. – Определять психологическую готовность к выбору профессии. – Применять навыки целеполагания. Анализировать ситуации выбора профессии. – Знакомиться с возможностями получения профессионального образования в своем регионе и за его пределами. – Знакомиться со значением понятий «внутренняя мотивация», «внешняя мотивация». – Анализировать рынок образовательных услуг, особенности своей мотивации. – Выбирать оптимальный способ получения профессии. – Встречаться с представителями профессиональных образовательных организаций региона. Посещать дни открытых дверей региона. – Знакомиться с содержанием понятий «тревога», «тревожность», «стресс», «эустресс». – Выбирать предметы для сдачи экзаменов. – Определять уровень школьной тревожности. – Использовать приемы психологической саморегуляции при подготовке к экзамену 	<p>достижению успеха: Методика диагностики мотивации к достижению успеха Т.Элерса,</p> <ul style="list-style-type: none"> – Методика оценки уровня притязаний Бороздиной, – Шкала личностной тревожности Спилбергера-Ханина, – Выявление предпринимательских способностей, – Оценка творческого потенциала; – Опросник «Будь готов», – Тест школьной тревожности Филлипса.
--	--	--

Планируемые результаты после полного консультирования:

Личностные результаты консультирования: готовность и способность к саморазвитию и самообразованию, осознанному выбору и построению индивидуальной профессионально-образовательной траектории с учетом знаний о себе и мире профессий.

Метапредметные результаты консультирования. Основными метапредметными результатами считается овладение следующими умениями:

- самостоятельно определять цели и пути их достижения;
- реалистично оценивать свои ограничения и возможности.

На консультациях по профессиональному самоопределению обучающиеся узнают значения межпредметных понятий «личность», «характер», «успех», «уровень притязаний»,

«темперамент», «объект труда», «цели труда», «средства труда», «условия труда», «рынок труда».

В процессе консультативных занятий будут осваиваться следующие универсальные учебные действия.

Регулятивные УУД. В ходе консультирования учащиеся смогут:

- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов).

Познавательные УУД. В ходе консультирования учащиеся научатся:

- устанавливать причинно-следственные связи между событиями и явлениями;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, аргументировать, делать выводы;
- находить нужную информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- прогнозировать изменение ситуации при смене действия одного фактора на другое.

Коммуникативные УУД. В ходе консультирования учащиеся научатся:

- определять свои действия, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- корректно и аргументировано отстаивать свою точку зрения в дискуссии, перефразировать свою мысль.

Предметные результаты.

В ходе консультирования учащиеся узнают:

- содержание понятий «личность», «характер», «самооценка», «уровень притязаний», «профессиональные интересы», «профессиональные склонности», «задатки», «способности», «внимание», «память», «темперамент», «эмоциональный интеллект», «профессионально важные качества», «компетенции», «медицинские противопоказания», «жизненные ценности»;

научатся:

- осознавать особенности своего характера, мышления, темперамента, самооценки и уровня притязаний, учебно-профессиональной мотивации;
- определять и развивать свои профессиональные интересы и склонности;
- классифицировать профессии по различным основаниям;
- соотносить свои профессиональные интересы, склонности и личностные особенности с требованиями профессий;
- определять психологическую готовность к выбору профессии;
- определять приоритетные ценности в своей жизни;
- соотносить возможные медицинские противопоказания и ограничения с будущей профессиональной деятельностью;
- выбирать оптимальный способ получения профессии;
- планировать свое профессиональное будущее на основе оценки своих ограничений и возможностей;
- использовать приемы психологической саморегуляции при подготовке к экзаменам.

Используемая литература:

1. *Выбери профессию* / О.А. Колесникова и др. Жуковский, 2002.
2. *Дусавицкий А.К.* Формула интереса. М., 1989.
3. *Климов Е.А.* Как выбирать профессию. М., 1991.
4. *Процицкая Е.Н.* Выбирайте профессию. М., 1991.
5. *Резапкина Г.В.* Технология. Профессиональное самоопределение. Личность. Профессия. Карьера, М., Просвещение, 2021.
6. *Резапкина Г.В.* Психология и выбор профессии. – М. Генезис, 2017.
7. *Резапкина Г.В.* Секреты выбора профессии, или Путеводитель выпускника. М., 2005.
8. *Рогов Е.И.* Выбор профессии: становление профессионала. М., 2003.
9. *Самопознание и выбор профессии* / И.А. Волошина и др. М., 2001.
10. *Снайдер Д.* Практическая психология для подростков, или Как найти свое место в жизни. М., 2000.
11. *Степанов А.Н., Бендюков М.А. Соломин И.Л.* Азбука профориентации. Спб., 1995.
12. 1000 профессий традиционных, новых, редких: краткий энциклопедический словарь / М.В. Горбунова, Е.В. Кирилук, А.П. Орешкина. – Ростов н/Д : Феникс, 2011.
13. *Фаустов А.С., Щербатых Ю.В.* Обучение и здоровье. Воронеж, 2000.
14. *Чибисова М.Ю.* Единый государственный экзамен: психологическая подготовка. М., 2004.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 169177165118267161520330340874880397572188874103

Владелец Шляпникова Надежда Ивановна

Действителен с 18.07.2022 по 18.07.2023