

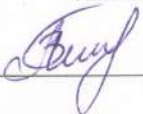


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ЛИЦЕЙ № 15 ГОРОДА ПЯТИГОРСКА**

357524, Пятигорск, ул. Аллея Строителей, 7
телефон: (8793) 32-22-65 e-mail: licey15.pyatigorsk@mail.ru

Утверждаю:

канд. психол. наук,
педагог-психолог МБОУ лицея №15
Л.В.Пищулина

 2022 г.

**Комплексная психологическая программа
по развитию навыков профессионального
самоопределения обучающихся**

Автор-составитель:
педагог-психолог Мясоедова А.В.

Пятигорск 2022

Пояснительная записка

Выбор профессии представляет собой не только и не столько предпочтение какой-либо профессиональной деятельности, сколько выработку ребенком траектории развития собственного будущего, которая в последующем поможет достичь желаемого успеха, в том смысле, в каком он его понимает. В данном контексте выбор профессии это способ реализации самобытного уникального плана собственного благополучия, а не следования каким-либо идеальным образцам. В связи с этим профориентационная работа в школе должна строиться, прежде всего, на развитии у обучающихся навыков личностного и профессионального самоопределения, которое включает в себя осознание и понимание обучающимися своего образа «Я»; приобретение навыков самопознания, в том числе собственных ресурсов; приобретение подростками умений, необходимых при выборе профессии; формирование у школьников мотивации к саморазвитию. То есть результатом такой работы, должно быть не только определение с будущей профессией, но и опыт работы над собой, развития навыков принятия решения.

В лицее данная работа осуществляется в разных направлениях: 1) ориентирование обучающихся при выборе специализации в старших классах; 2) помощь в принятии решения о дальнейшем обучении в высшем или среднем специальном учреждении; 3) помощь в выборе наиболее предпочтительной сферы профессиональной деятельности с опорой на индивидуально – психологические особенности; 4) составление рекомендаций по развитию и тренировке необходимых для выбранной сферы деятельности навыков. Широкая профориентационная работа в лицее осуществляется в сотрудничестве всех специалистов образования и родительской общественности. Отдельное внимание уделено психолого-педагогическому сопровождению обучающихся в период прохождения кризиса профессиональной идентичности. В связи с этим в лицее разработана Комплексная психологическая программа по развитию навыков профессионального самоопределения обучающихся. Программа рассчитана на обучающихся 8-11 классов, однако, отдельные ее элементы могут быть реализованы в 6,7-х классах.

Целью программы является развитие у обучающихся навыков профессионального самоопределения; профилактика стрессовых состояний у обучающихся в период прохождения кризиса профессиональной идентичности.

Задачи программы:

1. Формирование мотивационной готовности обучающихся к осознанному и самостоятельному выбору профессии.
2. Осознание подростками собственной ресурсности как условия осуществления жизненных и профессиональных выборов.
3. Приобретение школьниками навыков использования собственных ресурсов в решении задач саморазвития и самоорганизации, в том числе в процессе реализации профессиональной деятельности.
4. Развитие у выпускников навыков планирования собственной профессиональной жизни.
5. Формирование у обучающихся понимания специфики ситуации выбора профессии как ситуации неопределенности.
6. Расширение представления подростков о мире профессий, о профессионально значимых качествах личности.
7. Развитие у обучающихся субъектной позиции в выборе профессии.
8. Выработка и развитие навыков профессионального самоопределения.
9. Преодоление обучающимися кризиса профессиональной идентичности и способствование приобретению подростками завершенной профессиональной идентичности.
10. Развитие у школьников навыков самоанализа.
11. Обучение школьников исследованию собственных профессиональных предпочтений.
12. Формирование у подростков осознанного и ответственного отношения к построению собственной профессиональной карьеры.

Актуальность программы обусловлена необходимостью создания условий для формирования и развития у подростков личностных качеств и умений, необходимых для осуществления осознанного и обоснованного профессионального самоопределения и перехода во взрослую жизнь, таких, как самостоятельность, рефлексия, коммуникативные способности, ответственность; формирование понимания значимости самостоятельного обоснованного выбора.

Целевая группа программы: обучающиеся 8-11 классов.

Перечень и описание программных мероприятий.

Диагностическая работа.

В рамках психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения обучающихся проводится широкая диагностическая работа, направленная на выявление: 1) профессиональных предпочтений обучающихся (Методика Дж. Голланда, ДДО Е. А. Климова, Карта интересов (А.Е. Голомшток)); 2) личностных особенностей; 3) мотивов профессиональной деятельности (Мотивация достижения, Мотивация избегания неудач); 4) психофизиологических особенностей (уровень работоспособности) (Теппинг – тест Е.П. Ильина, Тест отсчитывания 1 минуты (простая физиологическая проба), 5) ценностных ориентаций (М. Рокич) и направленности личности («За и против-1,2,3»).

В 8-х классах данная работа осуществляется по запросу обучающихся и позволяет решать задачи выбора областей знаний для более глубокого изучения и специализации. В 9-11 классах данная работа направлена на формирование у подростков активной роли в осуществлении профессионального самоопределения и понимания собственной профессиональной направленности, принятия решения о дальнейшем обучении в высшем или среднем специальном учреждении, выборе наиболее предпочтительной сферы профессиональной деятельности.

Дополнительная диагностическая работа проводится с обучающимися по запросу и позволяет более подробно исследовать дополнительные интересы школьников, выработать рекомендации по профессиональному самоопределению на основе особенностей личности.

Просветительская работа.

В течение года в 8-11 классах проводятся тематические классные часы, направленные на формирование у школьников представления о мире профессии, о механизмах и регуляторах выбора профессии, на развитие навыков самодиагностики собственных профессиональных предпочтений. Данный вид работы дополняет профориентационную деятельность, которая осуществляется классными руководителями и учителями – предметниками, а также консультативную работу с обучающимися и родителями.

Развивающая работа:

В рамках данной работы реализуется тренинговый курс по развитию навыков профессионального самоопределения (Приложение 1). Данная работа направлена на развитие у обучающихся навыков профессионального самоопределения, на развитие у них мотивационной готовности к выбору будущей профессии и создание условий для

формирования завершенной профессиональной идентичности. На занятиях подростки выполняют практикум по созданию профессиограммы; участвуют в сюжетно-ролевых играх «Биржа труда», «Бюро трудоустройства», «Объявление», «Я и мой выбор» и т.д..

В рамках данных мероприятий школьники получают опыт составления резюме, анализа рынка труда, отрабатывают навыки делового общения в ситуации приема на работу. Данные мероприятия позволяют обучающимся получать непосредственный опыт профессионального выбора, что способствует формированию осознанного отношения к построению собственной будущей карьеры, а также выработке личностных смыслов выбора профессии.

Также развивающая работа осуществляется в рамках деятельности научно-исследовательского общества учащихся (НИОУ), в ходе которой руководители секций НИОУ совместно с психологами лицея помогают подросткам реализовать собственный исследовательский интерес в разных областях знаний.

Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы:

1. Все модули разработанной Комплексной программы формирования психологической устойчивости обучающихся на разных возрастных этапах проводятся педагогом-психологом.

2. Для диагностики используются стандартизированные методики, прошедшие апробацию.

3. Для проведения занятий требуется отдельное помещение, места для работы и проведения двигательных упражнений и групповой работы.

4. Материалы и оборудование для практических занятий при необходимости.

Ожидаемые результаты реализации программы:

- уменьшение факторов риска, которые приводят к мораторию профессиональной идентичности;

- улучшение психоэмоционального самочувствия подростка в ситуации выбора профессии как в ситуации неопределенности;

- формирование у обучающихся осознанного и ответственного отношения к выбору профессии и построению своей будущей профессиональной карьеры;

- развитие у подростков навыков осознания собственных интересов, склонностей, предпочтений, индивидуальных личностных особенностей, необходимых для эффективного выбора профессии;

- развитие навыков рефлексии имеющихся профессиональных требований и собственных индивидуальных особенностей с точки зрения их соответствия;
- развитие способности обучающихся к целенаправленному формированию в себе тех качеств, которые необходимы для успешного выполнения будущей профессиональной деятельностью;
- создание предпосылок для эффективной профессиональной самоактуализации в будущем.

Приложение 1

Тренинговый курс по развитию навыков профессионального самоопределения у обучающихся 9-11 классов

Цель: создание условий для развития субъектной позиции личности школьников в вопросах профессионального выбора; развитие у обучающихся навыков профессионального самоопределения.

Задачи:

- сформировать у обучающихся представление о профессиональной деятельности;
- способствовать исследованию обучающимися собственных профессиональных предпочтений;
- выработка обучающимися представления о собственной профессиональной карьере;
- познакомить обучающихся с основными регуляторами выбора профессии;
- сформировать у обучающихся мотивационную готовность к преодолению трудностей в ситуации выбора профессии;
- способствовать формированию у подростков личностных смыслов выбора профессии;
- развитие у обучающихся навыков рефлексии требований будущей профессии и собственных индивидуальных особенностей с точки зрения их соответствия;
- развитие способности обучающихся к целенаправленному формированию в себе тех качеств, которые необходимы для успешного выполнения будущей профессиональной деятельности.

Категория участников: обучающиеся 8-11 классов

Длительность занятия: 40-60 мин

Тематический план курса

<i>№п/п</i>	<i>Тема</i>	<i>Кол-во часов</i>
1	Что такое профессия и зачем она нужна?	2
2	Классификация профессий	1
3	Понятие «карьера». Образ моей карьеры	2
4	Регуляторы выбора профессии	2

5	Природные предпосылки выбора профессии: задатки, склонности, способности	3
7	Смысложизненные ориентации как критерий выбора профессии	3
8	Направленность личности	1
8	Личностные предпосылки выбора профессии	2
9	Профессиональная пригодность и непригодность	3
10	Заключительное занятие. Подведение итогов работы.	1
Итого:		20

Содержание программы:

1 занятие.

Вступление.

Ведущий обсуждает с участниками цели и задачи занятий, правила работы и поведения в группе. Участники заполняют анкеты «Что я хочу получить от занятий?»

Упражнение на знакомство «Снежный ком».

Основная часть.

Викторина «Необычные профессии».

Цель: создание рабочей атмосферы, расширение представления обучающихся о понятии «профессия».

Участникам представляют список профессий. Их задача - выявить те профессии, которых не существует. Обсуждение происходит в малых группах.

Ведущий дает определение понятию «профессия». Затем участники обсуждают значение профессии в жизни человека.

Упражнение «Кем я хотел стать в детстве?»

Участники вспоминают и записывают все свои воспоминания о том, кем они хотели стать в детстве. Затем анализируют как менялся их выбор и с чем это было связано.

Анализ. Участники делятся своими предположениями о том, что влияет на выбор профессии и почему возникает необходимость его делать.

Рефлексия. Участники отмечают, с какими знаниями, ощущениями, впечатлениями завершают занятие.

2 занятие.

Упражнение на создание рабочей атмосферы.

Упражнение «Мое отношение к выбору профессии»

Участникам предлагается список «смайликов», выражающих различные эмоции. Им нужно выбрать те, которые соответствуют их переживаниям, связанным с выбором профессии.

Анализ. Участники обсуждают с чем связаны те или иные переживания, которые они испытывают в ситуации выбора профессии, а также то, что может им помочь в нем. Данное упражнение является диагностическим для психолога и позволяет выделить обучающихся, испытывающих трудности при выборе профессии.

Рефлексия. Участники отмечают, с какими знаниями, ощущениями, впечатлениями завершают занятие.

3 занятие.

Упражнение на создание рабочей атмосферы.

Ведущий знакомит участников с различными классификациями профессий (по предмету труда, по условиям труда, по преобладающим действиям и т.д.).

Участники получают краткие характеристики разных типов профессий и их специфические отличия. Затем ребята пытаются проанализировать предварительно выбранные ими профессии по данным типологиям и определить, по какому признаку они их выбирали. Также совместно с ведущим школьники анализируют категории востребованных в современном мире профессий.

Анализ. Участники делятся тем, что нового они узнали о мире профессий, на какие характеристики профессии они будут обращать внимание.

Рефлексия. Участники отмечают, с какими знаниями, ощущениями, впечатлениями завершают занятие.

4 занятие.

Упражнение на создание рабочей атмосферы.

Ведущий обсуждает с участниками значение слова «карьера», обращает внимание на то, что карьера связана с образом собственного благополучного будущего. Причем понимание благополучия должно быть субъективным, а не каким-то идеализированным образцом. В данном случае речь будет идти не просто о выборе профессии, а о построении траектории, которая поможет человеку добиваться успеха в том смысле, как он его понимает и выбирает для себя.

Упражнение «Мои профессиональные планы»

Цель: формирование представления о желаемом профессиональном будущем, осмысление профессионально значимых ценностей.

Ход упражнения: каждому участнику предлагается на листе бумаги нарисовать цветными карандашами три круга, символизирующих профессиональное прошлое, настоящее и будущее. Расположение, размеры и цвет кругов участники выбирают сами в соответствии со своими ощущениями.

Анализ. 1. участники обсуждают представленные рисунки. Вопросы, которые могут задаваться:

- какого цвета каждый круг?
- Какого размера?
- Как соотносятся между собой прошлое, настоящее и будущее?
- Какая между ними связь?
- Чем отличаются рисунки других участников? и т.д.

Внимание обращается на то, как связаны круги друг с другом, а также на цветовое исполнение рисунка.

Участники делятся своими впечатлениями о получившегося образа профессионального будущего, при желании вносят изменения.

Рефлексия. Участники отмечают, с какими знаниями, ощущениями, впечатлениями завершают занятие.

5 занятие.

Упражнение на создание рабочей атмосферы.

Ведущий обсуждает с участниками трудности, с которыми может столкнуться молодой человек при выборе профессии и построении образа своей карьеры, возможные переживания на этом этапе. Делается вывод, что выбор профессии представляет собой ситуацию неопределенности с ее типичными механизмами и проявлениями и поэтому полезным является выработка конструктивных способов ее преодоления.

Упражнение «Стрела моей жизни».

Цель: помочь подросткам осознать свои жизненные и профессиональные цели, формирование у них активной жизненной позиции.

На листах бумаги участники рисуют различные варианты стрелок: прямые, зигзагообразные, круговые, ветвеватые, которые отражают их жизненный цикл. Можно уточнить задание: 1. Жизненный цикл на данный момент и через 10 лет, 2. Желаемый образ жизни и карьеры и т.д.

Анализ: почему участники выбрали данную форму стрелки? Где они находятся сейчас и где хотели бы оказаться? К чему стремятся их «стрела жизни»? Что может им помочь достичь желаемого?

Рефлексия. Участники отмечают, с какими знаниями, ощущениями, впечатлениями завершают занятие.

6 занятие.

Упражнение на создание рабочей атмосферы.

Ведущий обсуждает с участниками то, какие факторы и условия могут влиять на выбор профессии.

Упражнение «Критерии выбора профессии»

Участники делятся на малые группы. Им дается список критериев выбора профессии. Их задача - проранжировать данные критерии по степени важности при выборе профессии. Затем представитель от группы озвучивает 3 важных (стоящие на 1,2,3-м местах) и 3 не важных критерия (стоящие на последних 3-х местах) и аргументирует, почему был сделан такой выбор. Участники из других команд могут задавать вопросы и дискутировать.

Анализ. Делается вывод о том, какие критерии следует учитывать при выборе профессии.

Рефлексия. Участники отмечают, с какими знаниями, ощущениями, впечатлениями завершают занятие.

7 занятие.

Упражнение на создание рабочей атмосферы.

Участники продолжают обсуждать критерии выбора профессии.

Упражнение «Борьба противоположностей»

Выбираются 2 противоположных критерия выбора профессии. 1 участник говорит за одну сторону дилеммы, а выбранный им партнер – за другую. Группа делится на приверженцев той или иной стороны дилеммы, они усаживаются по обе стороны участников и устраивают диалог. Группа голосует за одну из сторон дилеммы. После этого можно внести дополнение и побудить аргументами членов группы изменить результаты голосования.

Анализ. Участники обсуждают чем был обусловлен их выбор позиции, легко или сложно было искать аргументы.

Рефлексия. Участники отмечают, с какими знаниями, ощущениями, впечатлениями завершают занятие.

8 занятие.

Упражнение на создание рабочей атмосферы.

Ведущий знакомит участников с природными предпосылками выбора профессии и такими понятиями как «задатки», «склонности», «способности», а также с теориями формирования способностей (наследования и приобретения). Участники обсуждают значимость учета данных предпосылок в выборе профессии.

Упражнение «Внутренний и внешний круг»

Цель: осознание подростками своих способностей, формирование мотивации достижения. Участники образуют 2 круга: внутренний и внешний. По команде ведущего внешний круг движется по часовой стрелке, а внутренний – против. По команде «стоп!» участники останавливаются друг напротив друга. Участник из внешнего круга обращается к участнику напротив со словами «у тебя хорошо получается» или «я знаю, что ты классно умеешь делать то-то», т.е. выражают признание их способностям и умениям. 2 участник слушает и отвечает «Да, спасибо, а еще я умею...».

Анализ: участники обсуждают, что они чувствовали, когда другие отмечали их способности, и когда им самим нужно было заметить и заявить о своих способностях. Отдельное внимание психолог обращает на тех участников, которые не смогли назвать свои способности или испытали негативные переживания. Отмечается значимость признания собственных способностей и умений.

Рефлексия. Участники отмечают, с какими знаниями, ощущениями, впечатлениями завершают занятие.

9 занятие

Упражнение на создание рабочей атмосферы.

Упражнение «Резюме».

Цель: стимулирование позитивного самоотношения, повышение мотивации достижения. Данное упражнение имеет 2 варианта. 1. Участник составляет резюме на друга, чтобы его приняли в элитарный клуб. Попасть в данный клуб крайне важно и сложно, от резюме многое зависит. 2. Участник составляет резюме на себя. Особое внимание обращается на описание характеристик и способностей кандидата. Участники не показывают свои резюме, а сдают их ведущему. Ведущий зачитывает резюме, а участники должны угадать о каком участнике идет речь.

Анализ. Участники делятся своими переживаниями в связи с тем, что они о себе услышали, совпадает ли это представление с представлением о себе.

Рефлексия. Участники отмечают, с какими знаниями, ощущениями, впечатлениями завершают занятие.

10 занятие.

Ведущий обсуждает с участниками значение понятий «жизненные ценности», «смысложизненные ориентации» и их влияние на самореализацию в жизни и в профессии.

Упражнение «Жизненные ценности»

Цель: развитие у подростков личностной рефлексии и построение иерархии жизненных ценностей.

Участникам выдаются списки терминальных и инструментальных ценностей (методика Рокича). Им необходимо проранжировать данные ценности по степени важности.

Анализ. Какие ценности оказались для подростков более и менее важными? Как этот выбор согласуется с их актуальным представлением о собственных жизненных и профессиональных планах.

Рефлексия. Участники отмечают, с какими знаниями, ощущениями, впечатлениями завершают занятие.

11 Занятие

Упражнение на создание рабочей атмосферы.

Участники продолжают работу по рефлексии собственных жизненных ценностей и смысложизненных ориентаций.

Упражнение «Личный герб»

Участникам выдается шаблон в форме герба и предлагается создать свой герб. Верхняя его часть разделена на две. Левая половина посвящена прошлому: «Мои главные достижения», правая часть – будущему: «Мои главные цели в жизни». В нижней части отражается «Девиз моей жизни». Участники должны создать свой герб, используя символические ответы на данные вопросы.

Анализ. Участники обсуждают содержание своего герба, девиза, а также то, какие мысли о смысле собственной жизни у них возникали по ходу выполнения упражнения.

Рефлексия. Участники отмечают, с какими знаниями, ощущениями, впечатлениями завершают занятие.

12 Занятие

Упражнение на создание рабочей атмосферы.

Участники продолжают работу по рефлексии собственных жизненных ценностей и смысложизненных ориентаций.

Упражнение «Чемодан»

Ведущий предлагает участникам собрать чемодан, с которым они отправятся в жизненный путь (для иллюстрации можно каждому участнику выдать рисунок пустого чемодана, который они должны заполнить). В чемодан подростки должны положить все, что им может помочь добиться жизненных и профессиональных целей (качества, умения, способности, формы поведения и т.д.).

Анализ. Участники делятся содержанием своих чемоданов и аргументируют свой выбор. Также они могут задавать уточняющие или конфрантирующие вопросы друг другу.

Рефлексия. Участники отмечают, с какими знаниями, ощущениями, впечатлениями завершают занятие.

13 Занятие

Упражнение на создание рабочей атмосферы.

Ведущий знакомит участников с понятием направленность личности, ее компонентами и ролью в освоении профессиональной деятельности.

Упражнение «Направленность моей личности»

Участники выполняют тестирование по методике Д. Голланда. Совместно с ведущим обрабатывают и обсуждают полученные результаты (участники получают от ведущего подробное описание собственного типа личности с рекомендуемыми профессиями).

Анализ. Участники делятся своими впечатлениями, отмечают соответствие полученных результатов собственным представлениям и выборам.

Рефлексия. Участники отмечают, с какими знаниями, ощущениями, впечатлениями завершают занятие.

14 занятие

Упражнение на создание рабочей атмосферы.

Ведущий кратко знакомит участников с личностными предпосылками выбора профессии, с такими как, «образ Я», самооценка, уровень притязаний, а также с формулой самооценки (Самооценка = успех/притязания). Участники обсуждают разные варианты влияния данных регуляторов на выбор профессии (например, какую профессию выберет человек с заниженной самооценкой, адекватной, несколько повышенной и высокой; будет ли разница между карьерой человека с высокими притязаниями, адекватными и низкими и т.д.).

Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»

Цель: развитие у подростков самооценки, самопринятия, позитивного самоотношения, мотивации к саморазвитию.

Участники рисуют на листах шаблон солнца с лучами (или им выдается готовый шаблон). В центре солнца они пишут свое имя или то, имя которое они себе выберут на данное упражнение (прозвище, в уменьшительно-ласкательной форме и т.д.). Затем подписывают лучи вдоль своими достоинствами, хорошими качествами и т.д. Количество лучей не ограничено (можно задать условие, что лучей должно быть как можно больше). Затем участники показывают свои рисунки и комментируют. Другие участники тоже могут комментировать рисунки друг друга, но с целью поддержать позитивное отношение к себе.

Анализ. Участники делятся впечатлениями от упражнения, как оно повлияло на их восприятие себя? Хотели бы они внести изменения в рисунок после обсуждения? Глядя на свой рисунок, им предлагается ответить на вопрос «Почему я заслуживаю уважения?».

Рефлексия. Участники отмечают, с какими знаниями, ощущениями, впечатлениями завершают занятие.

15 Занятие

Упражнение на создание рабочей атмосферы.

Ведущий знакомит участников с понятиями «темперамент» и «характер», с их характеристиками, типами и влиянием на освоение профессиональной деятельности. Участники приводят в пример профессии, которые предъявляют особые требования характерологическим особенностям личности обучающихся (например, профессия «спасатель» не рекомендована меланхоликам, холерикам и т.д.).

Упражнение «Песчинка или камень»

Цель: развитие у подростков навыков самоанализа, формирование мотивации к саморазвитию

Перед участниками раскладываются камни разной формы и конфигурации. Каждому нужно выбрать именно тот камень, который не только ему нравится, но и который почему-либо они считают похожим на себя, идентифицирует себя с ним. Далее каждый участник должен пофантазировать, представив себя этим камнем, о чертах характера, индивидуальных особенностях и области применения.

Анализ. Участники проводят презентацию своей «каменной» судьбы и перспектив развития. Участники обсуждают то, как образ камня соответствует их личностным особенностям и как эту метафору можно использовать в жизни (например, камень гладкий

и я умею сглаживать углы в конфликте и договариваться. Я могу выбрать профессию, где присутствуют переговоры или требуются дипломатические качества и.т.д.)

2 частью упражнения может быть задание разбиться на подгруппы по 2 -3 человека и придумать некий коллективно- структурный камень и представить его, играя роль песчинок.

Анализ. Обсуждается каждый коллективный камень: какие у него отличительные характеристики, области применения (функциональная значимость), какую роль играет каждая песчинка и как она себя чувствует частью камня. Ведущий обращает внимание участников на проекцию в камне рабочего коллектива или мира профессий в целом. Подростки должны проникнуться значением будущей профессии не только с точки зрения личного благополучия и самореализации, но и того вклада, который может сделать каждый с помощью своей профессиональной деятельности, а также, что в процессе профессионального становления он будет включен в разные микрогруппы, в которых будет по-разному проявляться.

16 занятие

Упражнение на создание рабочей атмосферы.

Ведущий знакомит участников с понятием «профессиональная пригодность» и «профессиональная непригодность», обращая внимание на то, что это соответствие индивидуальных особенностей человека требованиям профессии (важно сделать акцент на том, что человек не становится плохим, но просто не подходит для данного вида деятельности). Обсуждаются приемы и способы определить пригодность той или иной профессии, а также последствия того, если человек выберет профессию, которая ему не рекомендована, не подходит ему по ряду показателей.

Упражнение «Профессиограмма»

Цель: формирование компетентности обучающихся в выборе профессии; развитие осознанного отношения к собственному профессиональному выбору.

В целях иллюстрации темы ведущий знакомит обучающихся с понятием «профессиограмма». На примере нескольких профессиограмм участники знакомятся с требованиями профессий, качествами, обеспечивающими успешность выполнения профессиональной деятельности и качествами препятствующими эффективности профессиональной деятельности.

Анализ. Ведущий указывает на важные пункты профессиограммы, которые стоит учитывать при выборе профессии. Участники делятся тем, какую пользу может дать знакомство с профессиограммой.

Рефлексия. Участники отмечают, с какими знаниями, ощущениями, впечатлениями завершают занятие.

17 занятие

Упражнение на создание рабочей атмосферы.

Участники учатся составлять профиограммы самостоятельно на те профессии, которые предварительно выбрали для себя. Совместно с ведущим они сравнивают полученные результаты с настоящими профиограммами. Ведущий обращает внимание участников на список доминирующих видов деятельности, входящий в профиограммы. При недостаточной осведомленности человека о том, что составляет его профессиональную деятельность он может испытать растерянность, неудовлетворенность или вовсе быть неготовым к выполнению данной деятельности.

Анализ. Участники анализируют, соответствие собственных представлений о выбранной профессии с ее реальными характеристиками, оценивают степень своей готовности к ее освоению.

Рефлексия. Участники отмечают, с какими знаниями, ощущениями, впечатлениями завершают занятие.

18 занятие

Упражнение на создание рабочей атмосферы.

Участники продолжают отрабатывать навыки распознавания профессиональной пригодности.

Упражнение «Отдел кадров»

Участникам дается следующее задание «Вы – начальник отдела кадров (сотрудники отдела кадров). Перед вами стоит задача отобрать сотрудников на должность _____. Вы должны определить:

1. Каковы функциональные обязанности этого сотрудника? Необходимо перечислить эти обязанности и записать их. 2. По каким качествам или иным характеристикам вы будете отбирать сотрудников на эту должность? Каковы ваши требования?

Анализ. Анализируется опыт подростков в описании характеристик профессии, уровня их понимания понятия «пригодность», участники делятся тем, на какие критерии они опирались.

Рефлексия. Участники отмечают, с какими знаниями, ощущениями, впечатлениями завершают занятие.

19 занятие

Упражнение на создание рабочей атмосферы.

Участники продолжают отрабатывать навыки анализа перспективы своей будущей профессиональной деятельности.

Упражнение «Портрет моей работы»

Цель: формирование мотивационной готовности подростков к выбору профессии

Участникам предоставляются материалы, необходимые для составления коллажа (журналы, наклейки, цветные карандаши, фломастеры, мелки и т.д.). Их задача - выполнить коллаж на тему «Портрет моей работы» (задание можно давать индивидуально каждому участнику, а можно сделать групповой коллаж на команду). Затем участники делятся своими работами и объясняют, почему именно такой образ они использовали. Для психолога данное упражнение может быть диагностичным: следует обращать внимание на реалистичность представлений подростков о будущей работе, на эмоциональный фон, который сопровождает выполнение работы, на насыщенность или бедность образов и т.д. Обучающихся можно пригласить на дополнительные консультации для прояснения их отношения к ситуации выбора профессии.

Анализ. Обучающиеся анализируют на сколько целостным, понятным, ожидаемым был созданный образ будущей работы; что этому способствовало и препятствовало.

Рефлексия. Участники отмечают, с какими знаниями, ощущениями, впечатлениями завершают занятие.

20 занятие

Цель: подведение итогов работы в группе

Упражнение «Мой жизненный путь»

Цель: ассимиляция участниками полученного опыта, закрепление полученных представлений о себе и о ситуации выбора профессии.

«Путник шел по дороге, которая называлась «Выбор профессии». Дорога привела его к перекрестку. Путник остановился, осмотрелся и задумался. По какому пути идти дальше?

Представьте себя на месте этого путника. О чем вы думаете, что вы чувствуете?

Перед вами чистый лист бумаги. Возьмите карандаш и изобразите на листе свою прошлую позицию и отношение к выбору профессии, свое положение в настоящий момент и варианты развития события в будущем (через 1 год, в конце обучения в школе). Используйте свои воспоминания, переживания, фантазии и мечты до и после прохождения данного курса занятий.

Куда вы хотите прийти? Что вы возьмете с собой в дорогу? С чем встретитесь на своем пути? Чему вам предстоит научиться, чтобы выбрать свою профессию/ построить карьеру?

Анализ. Участники анализируют, как поменялось их отношение к ситуации выбора профессии, что помогло им приблизиться к своему выбору, чего не хватило.

Рефлексия. Участники выбирают из списка «смайликов» тот, который характеризует их эмоциональное состояние на конец занятий. Обмениваются замечаниями и пожеланиями с другими участниками и ведущим.

Можно использовать любые ритуалы прощания.

Список использованной литературы:

1. Грецов А.Г., Азбель А.А. Узнай себя. Психологические тесты для подростков. – СПб.: Питер, 2007. -176 с.
2. Епимахина Ю.В.Тренинг развития личностной рефлексии и смысло-жизненных ориентаций в юношеском возрасте : научно-методическое пособие / Ю.В. Епимахина, Д.В. Тырсигов. - Ставрополь: Сервисшкола, 2007.-40 с.
3. Истратова О.Н. Практикум по детской психокоррекции: игры, упражнения, техники / О.Н. Истратова. – Изд. 3-е. – Ростов н/Д: Феникс,2009. – 349с.
4. Романова Е. 99 популярных профессий. Психологический анализ и профессиограммы. 2-е изд. СПб.: Питер, 2003. -464 с.
5. Чернявская А.П. Психологическое консультирование по профессиональной ориентации. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 96 с.
6. Эксакусто Т.В. Практикум по групповой психокоррекции: тренинги, упражнения, ролевые игры/ Т.В. Эксакусто. – Изд.2-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 339 с.