

**Тамбовское областное государственное бюджетное  
учреждение для детей, находящихся в трудной жизненной ситуации,  
«Центр поддержки семьи и помощи детям «Семейный причал».**

Рассмотрена и рекомендована к  
утверждению педагогическим  
советом  
протокол № 1 от 29.08.2024г

Директор ТОГБУ

«Центр поддержки семьи и помощи  
детям «Семейный причал»

Л.П. Григорова

Приказ № 192 от 06.09.2024г



**Программа социальной адаптации**

**"НА ПУТИ К УСПЕХУ»**

для учащихся 8-9 классов.

(срок реализации 2 года).

Составитель: социальный педагог

Казакова Н.В.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

<p>Педагогическая идея (общая характеристика программы)</p>	<p>Выбор профессии - наиболее важное решение, которое необходимо принять в юношеском возрасте. Чтобы юноши и девушки приняли правильное решение, необходимо начинать профориентационную работу гораздо раньше, не позднее подросткового возраста. К сожалению, многие подростки недостаточно знают о конкретных особенностях каждого вида деятельности и не всегда учитывают свои профессиональные интересы и склонности, выбирая профессию.</p> <p>У детей-сирот, воспитывающихся в детских домах, отсутствует понимание (видение) своей жизненной перспективы. Образ желаемого будущего у них размыт, неконкретен.</p> <p>К выпуску из детского дома, дети должны осознавать, что сегодня, в условиях рынка, добиться успеха может только тот, кто имеет достаточную профессиональную подготовку, владеет навыками общения, обладает способностью приспосабливаться к изменившимся условиям труда, выдержать конкуренцию при наличии дефицита рабочих мест.</p>
<p>Цели и задачи:</p>	<p><b>Цель программы:</b></p> <p>Формирование готовности к профессиональному самоопределению у детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- ознакомление детей со спецификой профессиональной деятельности и новыми формами труда в условиях безработицы и конкуренции;</li><li>- формирование мотивации саморазвития, направленности личности на успешность в профессиональной деятельности;</li><li>- развитие у детей положительного отношения к себе, уверенности в своих способностях применительно к</li></ul>

	реализации себя в будущей профессии.
Место программы деятельности в образовательном процессе	<p>Серьезная задача для наших детей – правильно выбрать профессию.</p> <p>В условиях детского дома особенно важно работать над формированием жизненных планов воспитанников, выявляя наиболее значимые жизненные ориентиры ребёнка, тем самым, способствуя его самоопределению. Система активных методов работы с участниками занятий, призвана включить их в процесс прогнозирования и планирования своего профессионального будущего.</p> <p>Воспитанник, всесторонне подготовленный к самостоятельной жизни, способен сделать осознанный выбор жизненного пути, выбрать будущую профессию, организовать свой досуг, личную жизнь и наладить взаимоотношения с членами того социума, в который он попадёт после выпуска из детского дома.</p>
Ценностные ориентиры содержания программы	<p>Целеустремленность;</p> <p>готовность к целеполаганию;</p> <p>готовность к оценке;</p> <p>готовность к действию;</p> <p>готовность к рефлексии;</p> <p>планирование;</p> <p>способность реализовывать свои умения;</p> <p>применять свои способности для выбора профессии.</p>
Методы деятельности	<p><b>Методы профориентационной работы</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- элементы профинформации (мотивационные беседы, изучение и обобщение передового педагогического опыта в области профессионального самоопределения);</li> <li>- профдиагностики (анкетирование, тестирование);</li> <li>- помощь в использовании своих личных особенностей</li> </ul>

	<p>(ролевые игры, упражнения, активизирующие самопознание и рефлексию, использование профессиональных проб).</p> <p><b>Методы организации деятельности и формирование готовности к профессиональному самоопределению</b></p> <p>(педагогическое требование, требование коллектива, поручение, создание воспитывающих ситуаций, коллективное творческое дело, метод проектов).</p> <p><b>Методы стимулирования деятельности</b></p> <p>(соревнования, создание ситуации успеха, поощрения, групповые экскурсии на предприятия и учреждения, посещение дней открытых дверей в учебных заведениях, встречи с деловыми людьми и ветеранами производства).</p>
<p>Виды деятельности</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Познавательная;</li> <li>- Игровая ( игровое моделирование, игры и упражнения с элементами тренинга).</li> <li>- Досугово-развлекательная.</li> <li>- Проблемно-ценностное общение.</li> <li>- Трудовая (труд по самообслуживанию, благоустройство детского дома, производительный труд).</li> </ul>
<p>Личностные, мета-предметные результаты освоения программы</p>	<p><b>1 уровень – приобретение воспитанниками знаний:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• о видах профессий;</li> <li>• об учебных заведениях, в которых обучают той или иной профессии;</li> <li>• о своих индивидуальных особенностях.</li> </ul> <p><b>2 уровень – формирование позитивного отношения детей к социальной реальности в целом:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• адекватно оценивать свои возможности при выборе профессии,</li> <li>• выбирать наиболее значимые жизненные ориентиры для приобретения будущей профессии.</li> </ul> <p><b>3 уровень – получение опыта самостоятельного</b></p>

	<p><b>социального действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• применять свои способности для выбора профессии.</li> <li>• определиться в выборе будущей профессиональной деятельности.</li> </ul>
Форма подведения итогов работы	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Презентация, защита учебных проектов, конференция, круглые столы, выставка работ, рефлексия результатов, буклет.</li> </ul>
Продол - жительность занятий	<p>51 час.</p> <p>Программа рассчитана на 2 года</p> <p>1 год - 25 часов.</p> <p>2 год - 26 часов.</p>

### **УЧЕБНЫЙ ПЛАН НА ДВА ГОДА ОБУЧЕНИЯ.**

	<i>Наименование разделов</i>	<i>Всего часов</i>	<i>Из них</i>	
			<i>Теорети-ческие</i>	<i>Практи-ческие</i>
	Самопознание-основа профессионального самоопределения.	<b>25</b>	<b>9</b>	<b>16</b>
	Активизация личностного и профессионального выбора.	<b>26</b>	<b>12</b>	<b>14</b>
	Итого	<b>51</b>	<b>21</b>	<b>30</b>

***Первый год: «САМОПОЗНАНИЕ – ОСНОВА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ».***

<i>№№</i>	<i>Наименование разделов</i>	<i>Всего часов</i>	<i>Из них</i>		<i>Форма работы</i>
			<i>Теоретические.</i>	<i>Практические.</i>	
1.	Вводное занятие.	2	1	1	Мотивационная беседа. Упражнения с элементами тренинга: «Циферблат», «Свет мой, зеркальце, скажи».
2.	Мир профессий.	2	1	1	Час общения. Викторина. Упражнение «Аукцион». Видеофильм «Мир профессий».
3.	Что такое профессия? Классификация профессий. Анализ профессий.	3	2	1	Мини-лекция, дискуссия, презентация «Мир новых профессий», упражнения «Профессия-специальность», Цепочка профессий».
4.	Человек-природа.	2		2	Экскурсия на Инжавинскую птицефабрику.
5.	Человек-техника.	2		2	Экскурсия на Инжавинский маслозавод.
6.	Человек-человек.	1		1	Экскурсия в магазин, на почту.
7.	Человек-знак.	1		1	Экскурсия. Посещение бухгалтерии в детском доме.
8.	Понятие личности. Кто я и что я думаю о себе.	2	1	1	Мини-лекция. Дискуссия. Тест «Определение личностной направленности». Мини-игра, педагогическая игра «Автопортрет».

9.	Темперамент.	3	1	2	Обзорная беседа. Дискуссия, тест «Формула темперамента». Видеофильм «Разные темпераменты». Мультимедийная презентация «Темперамент и профессии», упражнение «Отгадай профессию».
10.	Мой характер.	3	1	2	Час размышления. Тест «Контакт», упражнение «Необитаемый остров». Педагогическая игра «Три судьбы».
11.	Гамма способностей.	2	1	1	Обзорная мини-лекция. Тест «Коммуникативные способности». Упражнения: «Человек-Профессия», «Кто есть кто», «Муха».
12.	Итоговое занятие.	2	1	1	Дискуссия, круглый стол, рефлексивное обсуждение, диагностика уровня усвоения курса.
	<b>ИТОГО:</b>	<b>25</b>	<b>9</b>	<b>16</b>	

**Второй год обучения: « АКТИВИЗАЦИЯ ЛИЧНОСТНОГО И  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫБОРА».**

№ №	Наименование разделов	Всего часов	Из них		Форма работы
			Теоре -ти- чес- кие	Прак ти- чес- кие	
1.	Вводное занятие.	2	1	1	Занятие. Мозговой

	Дороги, которые мы выбираем.				штурм. Упражнения с элементами тренинга: «Разминка», «Круги времени», «Цели и ценности».
2.	Секреты выбора профессии («хочу», «могу», «надо»).	3	1	2	Обзорная лекция. Тесты: «Мотивы выбора», «Карта интересов» Климов. Педагогическая игра «Вакансия»
3.	Возможности личности в профессиональной деятельности («могу»).	2	1	1	Дискуссия. ДДО Климова «Я предпочту». Заполнение профессиограммы.
4.	Здоровье и выбор профессии.	1	1		Беседа. Консультация медицинского работника.
5.	Социальные проблемы труда («надо»).	2	1	1	Беседа-диалог. Встреча с представителями Центра занятости.
6.	Типичные ошибки и затруднения при выборе профессии.	2	1	1	Занятие: час размышления. Педагогическая игра «Ловушки-капканчики», упражнение «Лучший мотив».
7.	Мои предпочтения.	2	1	1	Дискуссия. Тесты: «Определение предпочтительного типа профессии на основе самооценки», «Профессиональные предпочтения».
8.	Пути получения профессии. Права и льготы.	1	1		Круглый стол. Консультация соц.педагога.
9.	Как правильно вести себя в проблемной ситуации.	3	1	2	Дискуссия. Мини-игра, игра «Назови эмоцию», упражнение «Кто Я?».

					Видеофильм.
<b>10.</b>	Мои личные жизненные и профессиональные планы.	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	Занятие: час-практикум. Педагогическая игра «Эпитафия», упражнение «Моя линия жизни».
<b>11.</b>	Перспективы твоего профессионального старта	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Занятие: час размышления. Педагогическая игра «На перекрестке дорог».
<b>11.</b>	Итоговое занятие.	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	Диагностика уровня усвоения курса. Презентация «Мой личный профессиональный план». Защита проектов.
	<b>ИТОГО:</b>	<b>26</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	

### ***СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.***

Разработанная программа предусмотрена для работы с детьми среднего и старшего школьного возраста, направленная на усиление индивидуальных ресурсов и возможностей личности, ее активизацию и развитие, формирование социальной компетентности.

Программа содержит два раздела:

- Самопознание - основа профессионального самоопределения.
- Активизация личностного и профессионального выбора.

Первый год реализации программы предполагает обеспечение детей средствами самопознания, развитие навыков и умений по целеполаганию и планированию, формирование мотивов саморазвития, личностного роста.

Дети получают сведения о различных профессиях, особое место займут ролевые игры, упражнения с элементами тренинга на внимание, память, которые нужны при приобретении той или иной профессии, а так же разыгрывание различных ситуаций, экскурсии на предприятия села, района.

### ***РАЗДЕЛ 1: Самопознание - основа профессионального самоопределения”.***

***Цель занятий – помочь воспитанникам в самопознании, а также в личностном и профессиональном самоопределении***

#### **ТЕМА 1. Вводное занятие**

**Теория.** Мотивационная беседа: знакомство с темами занятий. Создание мотивации участия в занятиях. Правила поведения в группе.

**Практика:** упражнения с элементами тренинга.

#### **ТЕМА 2. Мир профессий.**

**Теория.** Час общения: формирование теоретических представлений и понятий, связанных с миром профессий.

**Практика:** упражнения с элементами тренинга, видеофильм.

#### **ТЕМА 3. Что такое профессия? Классификация профессий. Анализ профессий.**

**Теория.** Мини-лекция: знакомство с понятием профессия. Классификация профессий Климова. Научить ориентироваться в сложном мире профессий, выделяя пять предметных областей профессиональной деятельности.

Дискуссия по теме.

**Практика:** упражнения с элементами тренинга,

#### **ТЕМА 4. Человек-природа.**

**Практика:** знакомство с типом профессии человек-природа на практике.

Экскурсия детей на птицефабрику. Мы к вам в гости.

#### **ТЕМА 5. Человек-техника.**

**Практика:** знакомство с типом профессии человек-техника на практике.

Экскурсия детей на маслозавод.

#### **ТЕМА 6. Человек-человек.**

**Практика:** знакомство с типом профессии человек-человек на практике.

Экскурсия детей на почту, магазин.

#### **ТЕМА 7. Человек-знак.**

**Практика:** знакомство с типом профессии человек-знак на практике.

Посещение бухгалтерии в детском доме.

#### **ТЕМА 8. Понятие личности. Кто я и что я думаю о себе.**

**Теория.** Мини-лекция: формирование и развитие навыков самопознания. Самопознание личностных качеств. Понятие личность. Ценностные ориентации личности.

**Практика:** тест, педагогическая игра.

#### **ТЕМА 9. Темперамент.**

**Теория.** Обзорная беседа: знакомство с понятием темперамент. Влияние темперамента на профессиональное самоопределение. Определение типа темперамента.

**Практика:** тест, упражнение с элементами тренинга, видеофильм, мультимедийная презентация.

#### **ТЕМА 10. Мой характер.**

**Теория.** Час размышления: что мы знаем о характере. Осознание своих особенностей. Понимание своих предпочтений жизненных установок.

**Практика:** тест, педагогическая игра, упражнение с элементами тренинга.

### ***ТЕМА 11. Гамма способностей***

**Теория.** Мини-лекция: знакомство с понятием «способности», их ролью в жизни и при выборе будущей профессии. Определение уровня развития общих способностей воспитанников.

**Практика:** тест, упражнения с элементами тренинга.

### ***ТЕМА 12. Итоговое занятие.***

**Теория.** Итоговое занятие: анализ уровня усвоения курса.

**Практика:** тесты.

## ***МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ ПРОГРАММЫ:***

Классная комната, видеопроектор, ноутбук, доска, письменные принадлежности, краски, кисти, карандаши, настенные часы, книги о профессиях, буклеты, лекции, беседы, тесты, педагогическая игра, консультации, психологический практикум, просмотр видеофильмов, мультимедийные презентации.

Второй год работы предполагает переход от просветительской работы к профессиональному самоопределению, на занятиях будут проводиться игры, способствующие формированию готовности к профессиональному самоопределению.

## ***РАЗДЕЛ 2: Активизация личностного профессионального выбора.***

### **ТЕМА 1. Вводное занятие. Дороги, которые мы выбираем.**

**Теория.** Вводное занятие: ознакомление воспитанников с разделами данного блока и формами работы. Развитие навыков самоанализа и

самопознания. Актуализация проблемы проектирования жизненного пути.  
Мозговой штурм.

**Практика:** упражнения с элементами тренинга, видеофильм.

## **ТЕМА 2. Секреты выбора профессии («хочу», «могу», «надо»).**

**Теория.** Обзорная лекция: общее представление об основах выбора профессии. Знакомство с факторами, которые необходимо учитывать при выборе профессии. «Хочу» - склонности, желания, интересы личности. «Могу» - человеческие возможности. «Надо» - потребности рынка в кадрах. Практическая оценка склонностей, интересов.

**Практика:** тесты, педагогическая игра.

## **ТЕМА 3. Возможности личности в профессиональной деятельности («могу»).**

**Теория.** Дискуссия: понятие «профпригодности», профессионально важные качества, способности общие и специальные. Помощь в определении профессионально важных качеств, исходя из профессиональной направленности воспитанников и требований конкретной профессии.

**Практика:** заполнение профессиограмм, ДДО.

## **ТЕМА 4. Здоровье и выбор профессии.**

**Теория.** Беседа: ограничения при выборе профессии, обусловленные свойствами нервной системы. Типы профессий по медицинским показаниям. Здоровье и профессионализм.

**Практика:** консультация медицинского работника

## **ТЕМА 5. Социальные проблемы труда («надо»).**

**Теория.** Беседа – диалог: престиж и спрос на профессии. Современный рынок труда и его требования к профессионалу. Рынок труда, его функции, особенности. Кадровое планирование.

**Практика:** встреча с представителями Центра занятости.

### **ТЕМА 6. Типичные ошибки и затруднения при выборе профессии.**

**Теория.** Час размышления: осознание привлекательности и непривлекательности сторон любой профессии, возможности ошибок и их последствий;

Знакомство с правилами грамотного выбора профессии. Анализ типичных ошибок и затруднений при выборе профессии.

**Практика:** педагогическая игра, упражнение с элементами тренинга.

### **ТЕМА 7. Мои предпочтения.**

**Теория.** Дискуссия: «Что я выбираю?». Определение профессиональной направленности, осознание своих профессиональных предпочтений.

Расширение знаний о мире профессий.

**Практика:** тесты.

### **ТЕМА 8. Пути получения профессии. Права и льготы.**

**Теория.** Круглый стол: основные формы образования, информация о путях получения специального, высшего образования. Права и льготы воспитанников при поступлении в учебное заведение, при устройстве на работу.

**Практика:** консультация социального педагога.

### **ТЕМА 9. Как правильно вести себя в проблемной ситуации.**

**Теория.** Дискуссия: понятие адекватной самооценки, типы поведения, представление о богатстве эмоциональных проявлений человека, о

разрушительной силе негативных эмоций и ответственности за них;  
формирование навыков поведения в сфере труда.

**Практика:** мини-игра, упражнения с элементами тренинга, педагогическая игра, видеофильм «Я на солнышке лежу».

### ***ТЕМА 10. Мои личные жизненные и профессиональные планы.***

**Теория.** Час-практикум: личный профессиональный план - составляющая часть личных профессиональных и жизненных целей. Условия планирования профессионального будущего. Принятие и планирование достижения цели. Схема построения профессионального плана.

**Практика:** упражнение с элементами тренинга, педагогическая игра, построение профессионального плана.

### ***ТЕМА 11. Перспективы твоего профессионального старта.***

**Теория.** Час размышления: обобщение навыков адекватной оценки своих возможностей, формирование умений делать рациональный выбор своего будущего.

**Практика:** педагогическая игра.

### ***ТЕМА 12. Итоговое занятие.***

**Теория.** Итоговое занятие: анализ уровня усвоения курса.

**Практика:** тесты, демонстрация презентаций «Мой личный профессиональный план», защита проектов.

### ***МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ ПРОГРАММЫ:***

Классная комната, видеопроектор, ноутбук, доска, письменные принадлежности, цветные карандаши, фломастеры, трудовой Кодекс РФ,

буклеты, лекции, беседы, тесты, педагогическая игра, консультации, психологический практикум, просмотр видеофильмов, мультимедийные презентации.

## **0 МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.**

Использование методик по этому разделу дает подросткам навыки рефлексии, анализа собственного поведения, сравнения себя с собой, себя со сверстниками. Что особенно важно для формирования адекватной самооценки.

### **ЗАНЯТИЕ 1. Вводное.**

**Цель:** введение в курс занятий, создать мотивацию участия в занятиях.

**Рекомендуемая форма проведения** – мотивационная беседа, упражнения с элементами тренинга.

**Методическое оснащение:** бумага, письменные принадлежности, настенные часы.

**Методические рекомендации.** В начале работы необходимо способствовать формированию мотивации и созданию необходимой психологической атмосферы в группе. При первоначальном периоде работы с группой следует делать особый упор на развитие у школьников навыков взаимодействия, готовности к коллективным формам работы, договориться с учащимися о правилах групповой работы и научить соблюдать эти правила.

**Правила, которые необходимо соблюдать:**

1. Один говорит, все слушают (Закон поднятой руки)
2. Запрет на оскорбительные замечания в адрес других.
3. Уважение чужого мнения.
4. Что говорится в кругу, не выносится за пределы.

Чтобы понять другого человека нужно научиться слушать и сопереживать ему. Эмпатия. Роль общения в развитии личности.

Как вы думаете, что значит быть внимательным. Для чего нужно быть внимательным. Роль внимания в успешности учения и особенно данных занятий. Легко ли быть внимательным. Можно ли этому научиться. Почему надо хотеть быть внимательным.

Мотивационная беседа – первое занятие в каждом году по программе профориентации. Ее цель- актуализировать мотивацию профессионального самоопределения воспитанников.

Мотивационная беседа строится по следующей схеме.

Вначале обозначается конечная цель:

Первый год обучения мы познакомимся с миром профессий, с особенностями профессий нашей области, узнаем какие мы, какие у нас возможности и особенности, научимся находить профессиональные занятия, которые у нас будут получаться лучше всего. Вы узнаете о себе то, что поможет вам стать лучше, успешнее, а также выбрать профессию, хорошую для будущего, в которой вы будете одними из лучших специалистов

Второй год обучения мы научимся планировать и строить профессиональную карьеру. Продолжим выбирать профессию, искать свой путь к ней. У вас есть шанс сделать свою жизнь, определить лучший для себя путь, иначе это сделают другие и скорее всего не угадают.

Как за каждой формулируемой целью отдельного года стоит хороший выбор профессии, так и за каждым актуализируемым мотивом, специфическим для возраста, следует упоминать мотив профессионального самоопределения, хорошей жизненной перспективы.

После озвучивания цели и, необходимо актуализировать мотивацию профессионального самоопределения в целом.

«Зачем вообще выбирать профессию?».

Есть две причины, по которым это стоит делать: одна существовала всегда, вторая появилась недавно:

1. Важно правильно выбрать, так как иначе можно ошибиться.

Если не выбрал сам – все равно куда идти – то пойдешь «за компанию», «по моде» - велика вероятность ошибки. Большинство людей понимают это поздно, мучаются на нелюбимой работе: плохой работник – мало денег, стрессы – раздражительны. А поменять трудно: семью нужно кормить, бросить нельзя – можно остаться безработным.

2. Вторая причина появилась в наше время: высокая реальная безработица, а поэтому высокая конкуренция на рынке труда, из-за которой можно оказаться за бортом жизни, на дне общества.

После того, как мотивация актуализирована, можно перейти к обсуждению правил поведения во время занятий.

**Упражнение "Циферблат"**. Для выполнения этого упражнения необходимы настенные часы. В течение одной минуты нужно пристально следить за движениями секундной стрелки. Если вы отвлекетесь, заметив это, тут же вернитесь к выполнению задания.

Второй этап упражнения выполняется в кругу. Представьте что люди, сидящие в кругу - цифры будильника. Ваше внимание - стрелка, которая указывает на эту цифру (человека). Каждый по очереди говорит свое имя. Ваша задача - так же пристально следить за высказываниями и сменой очередности, как вы следили за движениями секундной стрелки.

**Упражнение «Свет мой, зеркальце, скажи...»** (знание себя, анализ своих возможностей).

В течении всего курса первого года обучения и дальнейшего курса второго обучения мы с вами будем заполнять **«Дневник профессиональной карьеры»**.

**Образец заполнения дневника профессиональной карьеры**

**1 год обучения.**

**Самопознание, самовоспитание.**

Я= физическое.

Я= характер.

Я= воля.

Я= труд.

Я= без вредных привычек.

**Самообразование.**

Я= обучающий себя.

**Умею.**

Я= в самообразовании.

Я= ставлю цели.

**2 год обучения.**

**Самоутверждение.**

Я= в общении.

Я= в коллективе.

**Самоопределение.**

Я= в мире профессий.

Я= хочу быть (в профессиональной области).

Я= могу быть (по профессии).

Я= надо.

Я= выбор профессии.

Я= взрослый.

Я= деловой.

## **ЗАНЯТИЕ 2. Мир профессий.**

**Цель:** формирование теоретических представлений и понятий, связанных с миром профессий.

**Рекомендуемая форма проведения:** час общения, викторина, упражнения с элементами тренинга, видеофильм.

**Методическое оснащение:** плакаты, карточки, буклеты, подборка книг о профессиях, видеопроектор.

### **Ход занятия:**

Начать наше занятие хочется с таких замечательных строк. «Далеко не каждый станет ученым, писателем, артистом, далеко не каждому суждено открыть порох, но поэтом, художником в своем деле должен стать каждый».(В. А. Сухомлинский)

В мире насчитывается более 30 тысяч профессий. Как найти ту единственную, свою, чтобы ей служить и приносить пользу людям, обществу. 25 миллионов человек ежегодно меняют место работы. 12% из них возвращаются обратно... Значит ли это, что к выбору профессии можно идти путем проб и ошибок, или сознательно готовить себя к будущей профессиональной деятельности.

Нелегко найти единственную, свою профессию. Но мы с вами учимся выбирать профессию. Занятия по самоопределению помогут вам в этом. Наверное, каждый из вас помнит с детства строчки:

У меня растут года,

Будет мне семнадцать.

Где работать мне тогда?

Чем мне заниматься?

Таким образом, сегодня мы с вами поговорим о профессиях, о выборе профессии, характеризуем человека по профессиональным качествам.

А сейчас мы с вами проведем небольшую викторину.

- 1) Документ, в котором описаны особенности профессии или специальности;
- 2) отрасль знаний, которая изучает мир профессий;
- 3) низкая оценка своих возможностей;
- 4) преувеличение своих заслуг, успехов, знаний и других качеств;
- 5) объективный анализ своих личностных качеств, способностей, поведения, внешнего облика;
- 6) побуждения познавательного характера;
- 7) нечто большее, чем просто познавательное побуждение;
- 8) индивидуальные особенности личности, обеспечивающие успех в деятельности;
- 9) выдающиеся способности личности в определенной деятельности;
- 10) наивысшая степень творческих проявлений личности.

Что же такое способности?

Мы говорим, что кто-то из нас обладает хорошими математическими способностями, если он при прочих равных условиях быстрее, чем другие ребята, усваивает доказательства теорем. Способности – это возможность достижения высокого уровня мастерства в том или ином деле. В чем проявляются способности?

Конечно, проявляются только в деятельности. Деятельность не может успешно осуществляться без наличия этих способностей. Так, нельзя, например, говорить, что у человека нет музыкальных способностей, если он никогда не пробовал играть ни на одном музыкальном инструменте или петь.

Значит, чтобы выявить свои способности, надо действовать.

Часто мы с вами говорим об интересе. Интерес проявляется в положительной эмоциональной реакции и интеллектуальной познавательной активности.

Что такое склонность?

Это стремление заниматься определенной деятельностью. Я хочу дополнить, что между интересами и склонностью много общего, но есть и различие. Вот, например, мы многие смотрим с удовольствием футбол, не пропускаем ни одну спортивную передачу, но не делаем сами даже утренней гимнастики. Это тот случай, когда интерес есть, а склонность отсутствует. Интересы можно выразить формулой «хочу знать», а склонность – «хочу сделать». (Записано на плакате)

Итак, выбор профессии зависит от интересов, склонностей, способностей. Вот перед вами небольшая схема. (На доске висит плакат)

Выбор профессии

Итак, мы с вами перед выбором профессии. Что важно знать при выборе профессиональной деятельности? (работа на карточках)

( - какова общественная значимость будущей профессии;

- где находят применение выпускники вуза, куда вы будете поступать;

- индивидуальная или групповая ваша будущая работа, готовы ли вы к профессиональному содружеству;

- требуются ли навыки работы с людьми в сфере вашей предполагаемой деятельности;

- каких личностных качеств требует ваша деятельность, обладаете ли вы этими качествами;

- нет ли у вас медицинских противопоказаний к избранной профессии).

(желающие могут озвучить свои ответы)

А сейчас проведем ранжирование понятий. Что, на ваш взгляд, больше всего влияет на профессиональную ориентацию человека?

(- встречи с представителями разных профессий;

- посещение предприятий, экскурсии; - чтение соответствующей литературы;

- советы друзей, родителей;

- тестирование профессиональных способностей; - семейные традиции)

Какой критерий выбора профессии ставить на передний план?

- творить, создавать новое; - постоянно совершенствоваться;

- социальная значимость профессии; - быть полезным людям;

- пользоваться уважением людей; - иметь призвание;

- реализовать свой физический, умственный потенциал;

Какие качества в себе развивать?

- Воспитанность, деликатность, тактичность,

-уравновешенность, сдержанность

- доброжелательность, благородство, великодушие,

- отзывчивость

- трудолюбие, упорство, настойчивость,

-целеустремленность, решительность

- физическая сила, выносливость, выдержка.

Какие качества в себе изживать?

- неорганизованность, поверхностность,

-безответственность, слабоволие, мелочность

- застенчивость, боязливость, неуверенность

- бестактность, многословие, нескромность

Скажите, какими качествами должны (не должны) обладать представители следующих профессий?

Актер, продавец, повар, шофер, ученый.

### **Упражнение «Аукцион».**

Цель: актуализация имеющихся знаний о профессиях и подготовка к сложным игровым взаимодействиям.

Класс делится на 3 команды. От участников требуется назвать профессии, относящиеся к определенному типу. Названные профессии записываются на доске. Выигрывает та команда, игрок которой до третьего удара молотка (хлопка в ладоши) успел последним назвать необходимую профессию, или игроки которой назвали большее число профессий. ИПУ позволяет легко выявить степень общей информированности о мире профессий, направленность интересов учащихся. Игра занимает от 5 до 15 минут.

### **Видеofilm «Мир профессий»**

## **ЗАНЯТИЕ 3. Что такое профессия? Классификация профессий. Анализ профессий.**

**Цель:** научить ориентироваться в сложном мире профессий, выделяя пять предметных областей профессиональной деятельности.

**Рекомендуемая форма проведения** – мини-лекция, дискуссия, заполнение профессиограммы, презентация «Мир новых профессий», упражнения с элементами тренинга.

**Методическое оснащение:** бумага, письменные принадлежности, бланки профессиограмм, видеопроектор.

### **Методические рекомендации.**

Дать подробное определение профессии. Объяснить различие между понятиями профессия и специальность. Необходимо систематизировать знания детей о сферах труда. Типы профессий, подтипы. Чтобы довести до детей знания о сферах труда, общая профессиограмма ряда профессий дополняется квалификационными характеристиками конкретных специалистов, которые содержат следующие сведения: 1) Что должен знать и уметь специалист на конкретном рабочем месте; 2) Какими способностями он должен обладать; 3) Какие личностные психологические качества должен

иметь. Кроме того, важно научить воспитанников соотносить требования, предъявляемые профессиями к человеку, с их собственными способностями.

Дать информацию об учебных заведениях, в которых можно получить те или иные профессии.

Какие новые профессии появились – представить в форме **презентации «Мир новых профессий»**.

### **Ход занятий:**

Одну из методик профессиональной ориентации, о которой мы будем сегодня говорить, разработал профессор Е. Климов. Принимая за основу характер деятельности, Е.Климов выделяет в зависимости от особенностей предмета труда на пять типов:

1 тип П («человек-природа»): главный ведущий предмет труда – растения, животные или микроорганизмы.

2 тип Т («человек-техника»): ведущий предмет труда – технические системы, материалы, виды энергии.

3 тип Ч («человек-человек»): ведущий предмет труда – люди, группы, общности людей.

4 тип З («человек-знак»): ведущий предмет труда – условные знаки, цифры, коды, языки.

5 тип Х («человек -художественный образ»): ведущий предмет труда – художественные образы, условия их построения.

**«Человек-природа».** Надо отметить, что этот тип профессий подразделяется на три подтипа:

1. профессии, труд в которых направлен на растительные организмы;

2. профессии, труд в которых направлен на животные организмы;

3. профессии, труд в которых направлен на микроорганизмы.

В перечень профессий этого типа можно включить следующие: рабочий-лесовод, техник лесного хозяйства, агроном, рыбовод, садовник, зоотехник, мастер-цветовод, мастер-виноградарь, зоотехник, ветеринарный фельдшер, техник-охотовед и т.д. Эти профессии можно получить и в начальных

профессиональных учебных заведениях и в техникумах. Есть профессии этого типа, которые можно получить в институтах: инженер лесного хозяйства, инженер-землеустроитель, агроном, зооинженер, ветеринарный врач, биолог и др.

При выборе профессий типа «человек-природа» важно учесть следующее: особенность биологических объектов труда состоит в том, что они сложны, изменчивы, нестандартны. И растения, и животные, и микроорганизмы живут, растут, развиваются, болеют, гибнут. Работнику нужно не просто очень много «держать в уме», но и мысленно предвидеть возможные изменения в объектах труда. От него требуется инициатива и самостоятельность в решении конкретных трудовых задач. Изменчивые условия труда требуют от работника творческого решения возникающих задач.

При выборе профессий типа «человек-природа» важно принять во внимание следующее. Для многих людей природа выступает как привлекательная среда, связанная с отдыхом. Это не та любовь к природе, которая ожидается от профессионала в сфере «человек-природа». Важно разобраться, как именно ты любишь природу – как мастерскую, в которой собираешься отдавать все силы производству той или иной продукции, или, может быть, любишь природу иначе? Проверить свою любовь к природе на прочность нужно в практическом общественно полезном труде.

**«Человек-техника».** Технических профессий тысячи, это самый большой тип по количеству профессий и специальностей. Выделяют ряд подтипов профессий.

1. Профессии, связанные с обработкой, добычей грунта, горных пород: проходчик, машинист горных машин, бурильщик, дизелист буровой установки, горный техник, горный инженер и т.д.

2. Профессии по обработке и использованию неметаллических промышленных материалов, изделий, полуфабрикатов: раскройщик, швея-мотористка, столяр, плотник, ткачиха, аппаратчик химического производства и т.д.

3. Профессии по производству и обработке металлов, механической сборки, монтажу машин, приборов, оборудования: токарь, фрезеровщик, слесарь, металлург, электросварщик и т.д.

4. Профессии по ремонту, наладке, обслуживанию механического оборудования, технологических машин, установок: слесарь-ремонтник, наладчик, техник-механик, инженер-механик.

5. Профессии по монтажу, ремонту зданий, сооружений, конструкций: монтажник, техник-строитель, инженер-строитель, архитектор, каменщик и т.д.
6. Профессии по сварке, монтажу электрооборудования, приборов, аппаратов: электромонтажник, монтажник радиоаппаратуры, сборщик микросхем и т.д.
7. Профессии по ремонту, наладке, обслуживанию электрооборудования, приборов, аппаратов: радиомеханик, наладчик оборудования электровакуумного производства, регулировщик радиоаппаратуры, инженер-электрик и т.д.
8. Профессии, связанные с применением подъемных, транспортных средств, управления ими: водитель автомобиля, машинист электровоза, пилот гражданской авиации и т.д.
9. Профессии по переработке продуктов сельского хозяйства: маслодел, повар, кондитер, техник-технолог приготовления пищи, инженер –технолог и т.д.

Особенность технических объектов состоит в том, что они могут быть измерены, точно определены по многим признакам. И при их обработке от работника требуется точность, определенность действий. Поскольку технические объекты создаются человеком, то имеют широкие возможности для новаторства, выдумки, технического творчества. В связи с этим техническая фантазия, способность мысленно соединять и разъединять технические объекты и их части – важные условия успеха в данной области. Изобретать можно не обязательно новые продукты труда, но и способы работы.

**«Человек-человек».** Главное содержание труда здесь сводится к взаимодействию между людьми. Здесь тоже есть подтипы профессий:

1. Профессии, связанные с управлением производством и руководством людьми, коллективами: диспетчер, бригадир, техник-организатор, инженер-экономист и т.д.
2. Профессии, связанные с обучением и воспитанием людей, организацией детских коллективов: воспитатель дошкольных учреждений, учитель, и т.д.
3. Профессии, связанные с материально-бытовым, торговым обслуживанием людей: продавец, проводник, парикмахер и т. Д.
4. Профессии, связанные с информационным обслуживанием людей: телефонистка, юрист, экскурсовод и т.д.

5.Профессии, связанные с информационно-художественным обслуживанием людей и руководством художественными коллективами: дирижер, руководитель самодеятельного коллектива.

6.Профессии, связанные с медицинским обслуживанием людей: медицинская сестра, фельдшер, врач.

Работнику, выбравшему профессию типа «человек-человек», необходимы следующие личностные качества:

- а) устойчивое хорошее самочувствие в ходе работы с людьми;
- б) потребность в общении с людьми;
- в) способность мысленно ставить себя на место другого человека;
- г) способность быстро понимать намерения, настроения других людей;
- д) способность хорошо помнить, держать в уме знания о личных качествах многих и разных людей;
- е) способность находить общий язык с разными людьми.

#### **Человек - знаковая система».**

Современный человек погружен в мир знаков и знаковых систем: чертежи, схемы, различные карты, таблицы, формулы, тексты, дорожные знаки. Значит, нужны и соответствующие специалисты.

Подтипы профессий типа «человек-знак»:

1.Профессии, труд в которых направлен на создание и оформление документов, делопроизводство, анализ текстов: секретарь, оператор связи, литературный редактор, переводчик, библиограф и т.д.

2.Профессии, труд в которых направлен на числа: контролер-кассир, программист, финансист, статистик и т.д.

3.Профессии, труд в которых направлен на системы условных знаков: чертежник, картограф, топограф, инженер-геодезист и т. д.

Чтобы успешно работать в какой-либо профессии данного типа, нужны особые склонности погружаться мысленно в мир сухих обозначений и сосредотачиваться на тех сведениях, которые несут в себе те или иные знаки. В данной области труда, как и всякой другой, имеются своеобразные возможности творчества.

## **«Человек – художественный образ».**

Всю область профессий типа «человек - художественный образ» можно разделить на подтипы:

- 1.Профессии, связанные с изобразительной деятельностью.
- 2.Профессии, связанные с музыкальной деятельностью.
- 3.Профессии, связанные с литературно-художественной деятельностью.
- 4.Профессии, связанные с актерско-сценической деятельностью.

1.Профессии первого подтипа: облицовщик-плиточник, облицовщик-мозаичник, столяр по производству художественной мебели, фотограф-художник, парикмахер-визажист, резчик по камню, конструктор-модельер, скульптор и т.д.

2.Профессии второго подтипа: настройщик музыкальных инструментов, артист театра, певец, композитор и т.д.

3.Профессии третьего подтипа: редактор художественной литературы, литературный работник и т.д.

4.Профессии четвертого подтипа: актер, артист театра, кино.

Одна из особенностей профессий данного типа состоит в том, что значительная доля трудовых затрат работника остается скрытой от стороннего наблюдателя. Так, выступление артиста длится на сцене несколько минут, но подготовка к нему осуществляется в течении длительного времени.

Предложить ученикам заполнить таблицу.

№	Типы подтипы профессий	Перечислить профессии данного типа	Перечислить требования, предъявляемые профессией к человеку
1	Человек природа	Микробиолог, ветеринар, лесник, агроном	Выносливость, наблюдательность, терпимость к недостаткам комфорта и др.

## **Упражнение. «Профессия – специальность».**

Данное упражнение направлено на повышение у участников осознания таких понятий как специализация в рамках той или иной профессии и на расширение информированности о многообразии профессионального труда.

Игровое упражнение может проводиться как в кругу от 6—8 до 15—20 участников, так и в работе с целым классом. По времени оно занимает от 10 до 15—20 минут. Общая процедура следующая:

Участникам объясняется, как соотносятся понятия профессия и специальность: профессия — группа родственных специальностей (например, профессия—учитель, специальность — учитель физкультуры и т.п.).

Инструкция: “Сейчас будут называться профессии, а вам нужно будет по очереди называть соответствующие специальности”. Если кто-то из игроков называет сомнительные специальности или откровенно ошибается, ему можно задавать уточняющие вопросы. Допускаются небольшие обсуждения и дискуссии.

Можно несколько усложнить игровую процедуру, предложив участникам называть специальности не по очереди, а по принципу “пинг-понга” (только что назвавший специальность игрок сам определяет, кто должен назвать следующую специальность, и т.д.). Такое усложнение хотя и вносит в игру некоторый сумбур, но заставляет многих находиться в творческом напряжении.

Для повышения активизирующих возможностей данного упражнения можно разбить группу (класс) на команды и устроить соревнование между ними, кто больше назовет соответствующих названной профессии специальностей (учебных заведений, медицинских противопоказаний, профессионально важных качеств...).

### **Упражнение «Цепочка профессий».**

Упражнение используется для развития умения выделять общее в различных видах трудовой деятельности. Данное умение может оказаться полезным в случаях, когда человек, ориентируясь на конкретные характеристики труда, сильно ограничивает себя в выборе (как бы “зацикливаясь” на одной - двух профессиях с этими характеристиками), но ведь такие же характеристики могут встречаться во многих профессиях.

Проводить упражнение лучше в кругу. Число участников от 6—8 до 15—20. Время проведения от 7—10 до 15 минут. Основные этапы следующие:

Инструкция: “Сейчас мы по кругу выстроим “цепочку профессий”. Я назову первую профессию, например, металлург, следующий назовет профессию, в чем-то близкую металлургу, например, повар. Следующий называет профессию, близкую к повару и т.д. Важно, чтобы каждый сумел объяснить, в чем сходство названных профессий, например, и металлург, и повар имеют дело с огнем, с высокими температурами, с печами... ”

По ходу игры ведущий иногда задаст уточняющие вопросы, типа: “В чем же сходство вашей профессии с только что названной?”. Окончательное решение о том, удачно названа профессия или нет, принимает группа.

При обсуждении игры важно обратить внимание участников, что между самыми разными профессиями иногда могут обнаруживаться интереснейшие общие линии сходства. К примеру, если в начале цепочки называются профессии, связанные с металлообработкой (как в нашем примере), в середине — с автотранспортом, а в конце — с балетом (для подтверждения сказанного приводим пример подобной цепочки: металлург—повар - мясник - слесарь (тоже рубит, но металл) - автослесарь - таксист – сатирик эстрадный (тоже "зубы заговаривает") - артист драмтеатра - артист балета и т.д.). Такие неожиданные связи между самыми разными профессиями свидетельствуют о том, что не следует ограничиваться только одним профессиональным выбором, ведь очень часто то, что Вы ищите в одной профессии, может оказаться в других, более доступных профессиях...

Иногда сходство между профессиями носит почти юмористический характер, например что, может быть общего между профессиями водитель троллейбуса и профессор в вузе? Оказывается и у того, и у другого есть возможность выступать перед аудиториями, да еще у водителя троллейбуса аудитории бывают пообширнее (сколько людей только в часы пик через салон троллейбуса проходит?..). Если школьники указывают на подобные, или даже на еще более веселые линии сходства между профессиями, то ни в коем случае нельзя их осуждать за такое творчество — это один из показателей того, что игра получается.

#### **ЗАНЯТИЕ 4. Человек-природа.**

**Цель:** знакомство с типом профессии человек-природа на практике.

**Рекомендуемая форма проведения** – экскурсия.

Экскурсия детей на птицефабрику.

#### **ЗАНЯТИЕ 5. Человек-техника.**

**Цель:** знакомство с типом профессии человек-техника на практике.

**Рекомендуемая форма проведения** – экскурсия.

Экскурсия детей на маслозавод.

#### **ЗАНЯТИЕ 6. Человек-человек.**

**Цель:** знакомство с типом профессии человек-человек на практике.

**Рекомендуемая форма проведения** – экскурсия.

Экскурсия детей на почту, магазин.

## **ЗАНЯТИЕ 7. Человек-знак.**

**Цель:** знакомство с типом профессии человек-знак на практике.

**Рекомендуемая форма проведения** – экскурсия.

Посещение бухгалтерии детского дома.

## **ЗАНЯТИЕ 8. Понятие личности. Кто я и что я думаю о себе.**

**Цель:** формирование и развитие навыков самопознания личностных качеств;

**Рекомендуемая форма проведения** – мини-лекция, дискуссия «За бортом общества», мини-игра, тест.

**Методическое оснащение:** бумага, письменные принадлежности.

**Ход занятия:**

Что же такое личность? Качества личности. Цели человека и их отсутствие. Определение личностной направленности. Самооценка.

Интересно, что слово личность берет начало от латинского «персона».

Слово персона обозначает маску, личину.

Понятие личность используется в двух основных значениях: 1) это человек, обладающий сознанием; 2) это человек, имеющий свое собственное «Я» (свои взгляды, убеждения). Многие качества личности помогают человеку добиваться важных для себя целей. Рассмотрим список качеств личности.

Аккуратность – небрежность;

Воспитанность – невежество;

Жизнерадостность (оптимизм) – уныние (пессимизм);

Исполнительность – безответственность;

Независимость (самостоятельность) – зависимость (инфантильность);

Твердость (решительность) – мягкость (нерешительность);

Искренность – лживость;

Чуткость – безразличие;

Смелость – боязливость;

Организованность – несобранность;

Коммуникабельность (общительность) – неразговорчивость;

Активность (деятельность) – пассивность (бездеятельность);

Целеустремленность – импульсивность.

Что же происходит с человеком, когда у него исчезают цели? Да, человек деградирует как личность: крайний случай – бомж, наркоман.

Предлагается воспитанникам подискутировать на тему «За бортом общества»

Таким образом, человек сам себе создает жизненное пространство.

Достижение профессионального успеха в немалой степени обусловлено предрасположенностью человека к той или иной профессиональной деятельности. Предрасположенность - это имеющийся потенциал в отношении выполнения какой-либо конкретной работы, осознание своего психологического «портрета» как основы самосовершенствования, установление деловых отношений, успешной адаптации на рынке труда. Самореализация личностных ресурсов во многом зависит от объективной их самооценки. Между тем известно, что при оценке своих преобладающих качеств учащиеся часто испытывают серьезные затруднения.

В этой связи, важно установить гармоничные отношения между тем, что хочет ученик, что он может и что фактически собой представляет, т.е. научить его адекватно оценивать себя. В учебном процессе я применяю упрощенные тесты, которые помогают каждому воспитаннику получить свой психологический портрет, выделить основные черты личности.

### **Тест «Определение личностной направленности».**

Этот тест выявляет преобладающие мотивы, которыми школьник руководствуется при выборе профессиональной деятельности. Такими мотивами могут быть личная направленность, коллективистическая и деловая.

Тест включает 30 вопросов, на каждый из которых, возможны 3 ответа.

При анализе ответов делается вывод о преобладающей направленности личности.

Прямым следствием неадекватного восприятия себя является неправильная самооценка, завышенный или заниженный уровень притязаний, которые опосредованно влияют на выбор, в том числе и в сфере труда. У молодёжи самооценка завышена, что в целом, играет положительную роль, позволяя ставить цели более высокого уровня и активно к ним стремиться.

Можно предложить учащимся **мини-игру**.

Двум группам предлагается выбрать из своих групп 2-х школьников, определить для них профессию или сферу деятельности и обосновать свой выбор. Описать особенности этой профессии, соотнести индивидуальные качества с требованиями названной профессии. Проанализировать, насколько собственная самооценка совпадает с мнением сверстников.

Прогнозы школьников относительно профессионального будущего своих одноклассников нередко оказываются более точными, чем прогнозы их воспитателей. Вероятно, нужно доверять больше мнению одноклассников о своих профессиональных перспективах.

#### **Педагогическая игра «Автопортрет».**

Цель – повышение способности соотносить внешние характеристики и образы людей с различными профессиями.

### **ЗАНЯТИЕ 9. Темперамент.**

**Цель:** знакомство с понятием темперамент и значение темперамента при выборе профессии; диагностика темперамента.

**Рекомендуемая форма проведения** – беседа, дискуссия, обсуждение видеофильма, мультипрезентация, тесты, упражнения с элементами тренинга.

**Методическое оснащение:** бумага, письменные принадлежности, бланки теста.

#### **Методические рекомендации.**

Общее представление о темпераменте. Психологическая характеристика основных типов темперамента, особенности их проявления в учебной и профессиональной деятельности.

Вы, наверное, замечали, что одни люди «легки на подъем», а других надо как следует раскачать. Одни – оптимисты, а другие – пессимисты, одни – уравновешенные, а другие – неумные. Все это свидетельство особенностей людей, а именно темперамента. Впервые описал темпераменты древнегреческий ученый врач Гиппократ. Темперамент – это природная конституция любого человека. Безусловно, темперамент влияет на характер, но о нем поговорим на следующем занятии.

Кто же такой холерик? Сангвиник? Меланхолик? Флегматик? (Далее приводятся характерные черты представителей четырех типов темперамента).

А сейчас предлагаю выполнить тест на изучение вашего темперамента.

## **«Тест «Формула темперамента».**

*Задание:* чтобы определить формулу темперамента, надо выразить свое согласие (высокие баллы) или несогласие (низкие баллы) с приведенными высказываниями. Система оценок от 0 до 10.

1. Перед каким–либо важным событием для меня я начинаю нервничать.
2. Я работаю неравномерно, рывками.
3. Я быстро переключаюсь с одного дела на другое.
4. Если нужно, я могу спокойно ждать.
5. Мне нужны сочувствие и поддержка, особенно при неудачах и трудностях.
6. С равными я несдержан и вспыльчив.
7. Мне нетрудно сделать выбор.
8. Мне не приходится сдерживать свои эмоции, это получается само собой.

Нужно предупредить детей: «Имейте в виду, что никакое сочетание нельзя считать заведомо плохим или хорошим. Эти бытовые понятия тут не годятся. Поэтому правильнее говорить лишь о том, насколько ваш темперамент соответствует тому делу, которым вы намерены заниматься.

Если на первом месте вашей приоритетной формулы стоит «С» (**сангвиник**), то это позволяет предположить, что вам будет сопутствовать успех в сфере организации и управления. Черты сангвиника полезны всюду, где нужны мобильность, умение быстро переключаться на другие дела.

**Ф (флегматик)** на первом месте формулы характеризует человека, способного решать те же задачи, что и сангвиник, но с большими склонностями к стратегической деятельности. Руководителю высокого ранга, директору завода, руководителю фирмы или банка в первую очередь нужны черты флегматика. Ему противопоказаны как поспешность, так и долгие колебания в ответственный момент, неоправданный оптимизм или преувеличение трудностей.

**М (меланхолик)** означает, что человек мало приспособлен для самостоятельной управленческой работы. ему больше подходит работа точная, пусть и кропотливая, но зато не требующая инициативы, решения практических задач со многими неизвестными. Для секретаря–машинистки на первом месте желательны признаки меланхолика. В этой работе ценятся точность в сочетании с дипломатичностью в обращении с людьми.

**Х (холерик)**. Преобладание черт холерика сулит успех в работе, где ценят напор и безудержность. Особенно хорошие результаты достигаются в том случае, если неумная активность сбалансирована основательностью и невозмутимостью флегматика, т.е. в формуле за Х следует Ф.»

Зная свои возможности, особенности темперамента, ученик может определить, в какой области у него успешнее пойдут дела. Затем, опираясь на свои сильные стороны и развивая слабые, быстрее будет добиваться профессионального успеха.

## **Упражнение «Отгадай профессию».**

Участники разбиваются на две команды. Одна из команд загадывает профессию, член другой команды должен невербально изобразить названную ему одному профессию, чтобы члены его команды могли ее угадать

**Видеofilm «Разные темпераменты».**

**Мультимедийная презентация «Темперамент и профессии». Обсуждение.**

## **ЗАНЯТИЕ 10. Мой характер.**

**Цель:** знакомство с понятием «характер»; анализ способов формирования характера.

**Рекомендуемая форма проведения:** обзорная лекция, тест, педагогическая игра, упражнение с элементами тренинга.

**Методическое оснащение:** бумага, письменные принадлежности, бланки тестовых заданий, все необходимое для рисования: краски, кисти, карандаши. Формат листа такой, чтобы на нем смогли рисовать все участники.

### **Методические рекомендации.**

Не так уж много на земле профессий, позволяющих обходиться без общения с людьми. Поэтому тему «Мой характер» я начинаю с теста, который позволяет учащимся определить свой тип по отношению к окружающим.

**Тест «Контакт».***Задание:* Если вы хотите определить свой психологический тип по отношению к окружающим, то оцените приведенные высказывания в баллах от 0 до 4, затем подсчитайте сумму.

1. Я легко сближаюсь с людьми.
2. У меня много знакомых, с которыми я охотно встречаюсь.
3. Я разговорчивый человек.
4. Я непринужденно чувствую себя с незнакомыми людьми.
5. Мне стало бы неприятно, если бы на долго исчезла бы возможность общения.
6. Когда мне надо что-то узнать, я предпочитаю спросить, а не копаться в книгах.
7. Мне удастся оживить скучную компанию.
8. Я говорю быстро.
9. Когда я надолго оторван от людей, мне очень хочется поговорить с кем-либо.

## **Результаты теста.**

1–12 баллов. **Интроверт.** обращенный в себя, он с трудом вступает в контакт, в компании способен нагнать на всех тоску. Такой человек ориентирован в основном на свои чувства, сдержан, застенчив, общению предпочитает книгу или компьютер. В решениях серьезен, эмоциям не доверяет, любит порядок. Пессимистичен, и поэтому вряд ли из него получится хороший педагог или организатор. По темпераменту обычно флегматик или меланхолик.

13–24 балла. **Амбаверт.** Для него характерны спокойные, ровные отношения с людьми, ответственность за свои поступки. Именно такими качествами обладают, как правило, лучшие руководители, педагоги — словом, все те, чья работа требует умения общаться с людьми.

25—36 баллов. **Экстраверт.** Словоохотливый, общительный оптимист, любит каверзные вопросы, острые шутки. Общение с кем бы то ни было для него не проблема, и тут он прекрасный импровизатор. Все у него получается легко и непринужденно. Но не менее легко относится и к собственным обязательствам, и поэтому назвать хозяином слова его можно назвать лишь с иронией. Несдержанный, потому что не считает нужным контролировать свои эмоции и чувства. Такой человек обычно по темпераменту холерик или сангвиник.

## **Упражнение «Необитаемый остров».**

1. Все участники группы пишут на листочках свои имена. Листочки становятся жребиями – каждый тянет один и оставляет в секрете, чье имя ему досталось.

Если вдруг попадется свой листок, необходимо его поменять.

### 2. Инструкция:

Представьте себе, что вы группой попали на необитаемый остров.

Вам предстоит здесь жить. Предлагаю вам нарисовать, чем вы будете заниматься. При этом каждый из вас изображает того, чье имя ему досталось. Подписывать рисунки, конечно же, не надо и раскрывать инкогнито тоже.

3. Предложите участникам во время рисования не общаться, взаимодействовать только через рисунок.

4. Рассмотрение полученной картины. Каждый участник пытается угадать, где он изображен, и приводит аргументы, почему он так думает.

5. Авторы рассказывают, кого они изображали и почему именно в таком виде и за этим занятием.

## **Педагогическая игра «Три судьбы».**

Цель игры – помочь разобраться, в чем может быть основной смысл трудовой жизни, применительно к различным стереотипам людей: труженика, лентяя, бездарности и др.

### **ЗАНЯТИЕ 11. Гамма способностей.**

**Цель:** ознакомить с понятиями «способности» и «профессиональная пригодность»; дать общее представление об основных психических процессах (мышление, память, внимание); проинформировать о требованиях, предъявляемых профессией к психическим функциям человека.

**Рекомендуемая форма проведения:** обзорная лекция, упражнения с элементами тренинга, тест.

**Методическое оснащение:** бумага, письменные принадлежности, доска, бланки тестовых заданий.

#### **Методические рекомендации.**

Понятие способности. Понятие интеллекта. Тип мышления. Роль познавательных процессов в развитии интеллекта. Общее представление о памяти, внимании, мышлении.

Способности – это возможность достижения высокого уровня мастерства в том или ином деле. Различают общие и специальные способности. Общие способности необходимы для широкого круга занятий. Это трудолюбие, внимательность, сообразительность, целеустремленность. Специальные способности – это качества, которые обеспечивают успех в узком круге видов деятельности. Можно отметить, что к ним относятся зрительная память, понимание людей, хорошо развитая чувствительность рук.

Ознакомить учащихся с понятием интеллекта. Важно подчеркнуть, что группа способностей, связанная с умственным развитием, необходима, во-первых, для успешного обучения, усвоения знаний, приобретения навыков внимания, памяти и мышления, которые нужны для овладения широким кругом профессий, во вторых, для успешного решения профессиональных задач в области творческих специальностей.

Обратить внимание учащихся на тот факт, что уровень интеллекта не является постоянным. С одной стороны он зависит от природных задатков, с другой – он определяется жизненным опытом, знаниями, навыками, содержанием, уровнем образования, мотивами, чертами характера.

Многие профессии предъявляют повышенные требования и к различным психическим функциям человека.

#### **Упражнение «Муха» (на внимание).**

На доске чертится девятиклеточное игровое поле (3 на 3). Воображаемая «муха» находится в центральной клетке игрового поля. По одной из четырех возможных команд (вверх, вниз, вправо, влево) «муха» перемещается соответственно команде на соседнюю клетку. Команды подаются по очереди всеми учащимися. Игроки должны неотступно следить за передвижениями «мухи». Игра требует постоянной сосредоточенности: стоит кому-то отвлечься, как он тут же потеряет нить и выйдет из игры. Выигрывает тот, кто останется...

### **Упражнение «Кто есть кто?»**

Цель упражнения - дать возможность участникам соотнести свой образ с различными профессиями на основании знания учащихся друг о друге.

Игра проводится в круге, но возможен вариант проведения ее в классе. В игре могут участвовать от 6-8 до 12-15 человек. Время на первое проигрывание – 5-7 минут. Процедура игрового упражнения следующая;

Инструкция: «Сейчас я буду называть профессии, каждый в течение нескольких секунд должен посмотреть на своих товарищей и определить, кому эта профессия подойдет в наибольшей степени. Далее я хлопну в ладоши, и все по команде одновременно должны показать рукой на выбранного человека, наиболее подходящего для названной профессии».

Еще перед началом игры ведущий может спросить у участников группы, какие профессии для них наиболее интересны и выписать эти профессии (примерно 10-15 штук) на доске, называя впоследствии профессии из этого перечня. Это исключит случаи, когда названная профессия будет никому не интересна, а может даже и неприятна.

Показав рукой на своего товарища, все должны на время замереть, а ведущий по очереди подсчитывает, сколько рук показывает на каждого человека, т.е. чей образ, по мнению большинства игроков, в наибольшей степени соответствует данной профессии.

Если упражнение проводится в классе и учащиеся сидят на своих местах за партами, то все основные правила сохраняются, а ведущий должен быть готов к несколько большим эмоциям игроков. Однако, при таком варианте игры, школьникам намного проще сосчитать самим, сколько товарищей на них показывают, ведь в отличие от игры в круге, где все сидят плотно друг с другом, в классе больше простора и меньше ошибок с показыванием и обращением друг к другу.

### **Упражнение «Человек – профессия».**

Цель – на ассоциативном образном уровне научить соотносить человека ( и самого себя) с профессиями, таким образом повысить готовность воспитанников различать профессиональные стереотипы.

Это упражнение является профориентационной модификацией игр типа "ассоциации". Выбирается участник, которому предстоит отгадать другого загаданного игрока. Ему дается на это три попытки. Правила: отгадывающий должен задавать всем присутствующим один и тот же вопрос: "С какой

профессией ассоциируется загаданный человек?" Каждый должен отвечать, стараясь выбрать наиболее подходящую для него профессию (при этом разные участники могут называть одну и ту же профессию).

### **Тест «Коммуникативные способности».**

Определить свою способность к общению (коммуникативные способности) учащиеся могут и при помощи Теста «Коммуникативные способности»

*Задание:* надо ответить быстро и точно на все вопросы. Ответы могут быть только утвердительными (да) или отрицательными (нет).

1. Много ли у вас друзей?
2. Долго ли вас беспокоит чувство обиды, причиненной вам кем–то из ваших товарищей?
3. Есть ли у вас стремление к установлению новых знакомств с различными людьми?
4. Верно ли, что вам приятнее и проще проводить время за чтением книг или каким–либо другим занятием, чем общаться с людьми?
5. Легко ли вы устанавливаете контакты с людьми, которые значительно старше вас по возрасту?
6. Трудно ли вам включаться в новые компании?
7. Легко ли вам удается устанавливать контакты с незнакомыми людьми?
8. Легко ли вы осваиваетесь в новом коллективе?
9. Стремитесь ли вы при удобном случае познакомиться и побеседовать с новым человеком?
10. Раздражают ли вас окружающие люди и хочется ли вам побыть одному?
11. Нравится ли вам постоянно находиться среди людей?
12. Испытываете ли вы чувство затруднения, неудобства или стеснения, если приходится проявлять инициативу, чтобы познакомиться с новым человеком?
13. Любите ли вы участвовать в коллективных играх?
14. Правда ли, что вы чувствуете себя неуверенно среди малознакомых людей?
15. Полагаете ли вы, что вам не представляет особого труда внести оживление в малознакомую для вас компанию?
16. Стремитесь ли вы оградить круг своих знакомых небольшим количеством людей?
17. Чувствуете себя непринужденно, попав в незнакомую компанию?
18. Правда ли, что вы не чувствуете себя достаточно уверенным и спокойным, когда приходится говорить что–либо большой группе людей?
19. Верно ли, что у вас много друзей?
20. Часто ли вы смущаетесь, чувствуя неловкость при общении с малознакомыми людьми?

### Результаты теста.

- **Менее 10 баллов** — уровень развития коммуникативных способностей низкий. Вы скорее всего замкнутый, необщительный человек, с трудом знакомитесь с людьми и стремитесь к этому;
- **10—13 баллов** — средний уровень развития коммуникативных способностей

С согласия участников и при свободном времени, можно предложить дополнительные тесты:

#### **Определение типа мышления. Тест интеллектуального потенциала.**

**Тест «Запомни 10 слов». Диагностика объема внимания на основе методики Шульце.**

### ЗАНЯТИЕ 12. Итоговое.

**Рекомендуемая форма проведения** – круглый стол, рефлексивное обсуждение, диагностика уровня усвоения курса.

**Методическое оснащение:** бумага, письменные принадлежности, бланки тестовых заданий.

Подведение итогов желательно проводить в виде рефлексивного обсуждения. У учащихся должна быть специальная тетрадь для этого урока. В начале и в конце курса желательно проводить входную и выходную диагностику для отслеживания эффективности занятий.

#### **Оценка усвоения пройденного материала. тест №1.**

Ф. И. О. \_\_\_\_\_

1. Найти правильное соответствие:

\_\_\_\_\_ - вид трудовой деятельности человека, который требует определённого уровня специальных знаний, умений и может служить источником доходов.

- а) карьера
- б) профессия
- в) профессиограмма

2. Перечислите средства труда: \_\_\_\_\_

3. По характеру труда выделяют \_\_\_\_\_ классов профессий.

- а) два
- б) пять
- в) пять

#### **тест №2**

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

1.Продолжи предложение.

Интересы – это

---

Склонность – это

---

Интересы +склонности – это «\_\_\_\_\_»

2.Способности – можно выразить коротко «\_\_\_\_\_»

3.Назовите основную формулу выбора профессии

---

а) интерес + склонность

б) интересы +склонности + способности

в) «хочу» + «могу» + «надо»

**тест №3**

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

1.Способности бывают

---

2.Назовите общие способности

---

3.Перечислите специальные способности \_\_\_\_\_

---

4. \_\_\_\_\_ - индивидуальные особенности человека, обеспечивающие успешность профессионального обучения и осуществления профессиональной деятельности.

**тест №4**

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_ - система представлений личности о себе как о субъекте деятельности.

2. Какой темперамент характеризуется данным типом нервной системы: сильный, уравновешенный, подвижный

---

3.Перечислите основные типы темперамента:

а) \_\_\_\_\_

б) \_\_\_\_\_

в) \_\_\_\_\_

г) \_\_\_\_\_

**тест №5**

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_ - ум или совокупность способностей человека к обучению и познавательной деятельности.

а) интеллект

- б) профессия
  - в) образование
  - 2 Уровень интеллекта \_\_\_\_\_
  - а) постоянный
  - б) не постоянный
  - 3. Уровень интеллекта зависит от
- 

- а) природных задатков,
- б) жизненного опыта
- в) знаний, навыков, уровня образования
- г) всё верно

## **РАЗДЕЛ 2. Активизация личностного профессионального выбора.**

Использование методик по этому разделу дает возможность детям проследить собственное развитие, а также готовит их к осознанному выбору профессии, с наличием конкретного профессионального плана, со знанием своих способностей, особенностей, умений.

### **ЗАНЯТИЕ 1. Вводное занятие. Дороги, которые мы выбираем.**

**Цель:** - актуализация проблемы проектирования жизненного пути, развитие навыков самоанализа и самопознания; формирование у воспитанников мотивации участия в занятиях по данной программе.

**Рекомендуемая форма проведения** – мозговой штурм, упражнения с элементами тренинга, рефлексия результатов.

**Методическое оснащение:** бумага, письменные принадлежности.

**Ход занятия:**

#### **Упражнение 1. Разминка**

**Цель:** создание благоприятной психологической атмосферы в группе.

“Представьте себя выпускниками школы, у которых позади выпускной вечер, а впереди - взрослая жизнь. С какими чувствами вы вступаете на новый жизненный этап?”

Учащиеся по кругу обмениваются мнениями.

Обобщение информации и подведение итога.

Далее проходит ознакомление воспитанников с разделами данного курса.

## **Упражнение 2. “Круги времени”**

**Цель:** развитие навыков самовосприятия и самопознания, осознание личностной значимости проблемы прошлого, настоящего и будущего.

Учащимся дается следующая инструкция: “Представьте и изобразите на листе бумаги ваше прошлое, настоящее и будущее в виде кругов. Вы можете использовать разные цвета, варьировать размеры и их взаимное расположение”.

Учащиеся самостоятельно выполняют задание, затем рисунки обсуждаются.

## **Упражнение 3. “Цели и ценности личности”**

**Цель:** развитие навыков самопознания, формирование мотивации дальнейшей работы по программе, актуализация планирования способов достижения жизненных целей.

1 этап

### **“Мозговой штурм”**

Вопрос для обсуждения: “При каких условиях жизнь человека будет насыщенной и плодотворной?”.

Все названные учащимися варианты ответов фиксируются на доске или бумаге. Обратит внимание учащихся на то, что у каждого человека существует собственная система ценностей, которая определяет жизнь человека.

2 этап

Предлагается учащимся для обсуждения следующий вопрос: “Какие пути достижения конкретных жизненных целей вы можете назвать?”.

Учащиеся высказывают мнения. Обратит их внимание на то, что от умения планировать способы достижения жизненных целей зависит, как сложится жизнь человека.

Рефлексивный анализ занятия.

Продолжить предложения или ответить на вопросы:

- Мне больше всего удалось...

- Что я получил от этого занятия?

- За что можешь себя похвалить?

- Что ты думал?

- Что ты чувствовал?

- Что ты приобрел?

- Что тебя удивило?

- Считаете ли вы, что мы не напрасно провели время?

Сегодня на занятии я:

- научился...;

- было интересно...;

- было трудно...;

- мои ощущения...;

Занятие:

- привлекло меня тем...;

- показалось интересным...;

- заставило задумываться...;

- навело на размышление...;

Что на вас произвело большое впечатление?

## **Занятие 2. Секреты выбора профессии.**

**Цель:** ознакомить с условиями выбора профессии («хочу», «могу», «надо»).

**Рекомендуемая форма проведения** – обзорная мини-лекция, дискуссия, тестирование, педагогическая игра.

**Методическое оснащение:** бумага, письменные принадлежности, бланки теста «Мотивы выбора»,

### **Методические рекомендации.**

Ознакомить учащихся с основными составляющими выбора профессии «хочу», «могу», «надо». Рассказать, что побуждением к деятельности человека выступают его потребности. Так, намерение получить профессию, продиктовано интересом к ней, и потребностью этот интерес удовлетворить. То есть «хочу» - это интересы, склонности к определённой деятельности, желания. Интересы могут переходить в склонности – стремления заниматься определённой деятельностью. Между интересами и склонностями много общего, но есть и различие. Например, когда есть интерес к живописи, но нет стремления, стать художником. Это значит, что есть интерес, а склонность отсутствует. Интересы можно выразить формулой «хочу знать», а склонность – «хочу сделать». Профессию необходимо выбирать с устойчивыми интересами и склонностями.

«Могу» - указывает на свойства личности, которые являются потенциальными и актуальными способностями для определенной профессии. «Могу» - личные качества, обеспечивающие успешность профессионального обучения, его результативность. Любая специальность имеет свой специфический набор профессионально важных качеств. Чтобы объективно решить вопрос о своей профессиональной пригодности и ответить на вопрос «Что я могу?», необходимо реально оценить свои способности и недостатки. «Могу» - способности (умственные, организаторские, волевые качества), темперамент, состояние здоровья.

К «надо» относятся знания необходимых путей и средств достижения целей, потребность рынка труда в специалистах по выбранной профессии.

Для определения мотивов выбора профессии можно воспользоваться тестом «Мотивы выбора профессии» автор Овчарова, позволяющим выявить внутреннюю и внешнюю мотивацию, а также положительные и отрицательные мотивы. К положительным мотивам относятся заработок, стремление к престижу, возможность продвижения по служебной лестнице, а к отрицательным – боязнь осуждения, наказания, давления, критики.

### **Тест «Мотивы выбора профессии».**

Тест «Мотивы выбора профессии» позволяет подросткам определить личностно–деловой потенциал, причины выбора той или иной профессиональной деятельности. Для теста готовится «Лист ответов» по прилагаемой схеме:

А		Б		В	
№	Ответы	№	Ответы	№	Ответы
3		5		1	
4		8		2	
7		11		6	
17		14		9	
18		15		10	
19		16		12	
21		20		13	
24		23		22	

1. Интерес к содержанию профессии, желание узнать, в чем заключаются обязанности специалиста в избранной профессии.
2. Стремление к самосовершенствованию, развитию навыков и умений в избираемой сфере трудовой деятельности.
3. Убеждение, что данная профессия имеет высокий престиж в обществе.
4. Влияние семейных традиций.
5. Желание приобрести материальную независимость от родителей.

6. Хорошая успеваемость по предметам, соответствующим избираемой сфере профессиональной деятельности.
  7. Желание руководить другими людьми.
  8. Привлекает индивидуальная работа.
  9. Мечта заниматься творческой работой, желание открывать новое и неизведанное.
  10. Уверенность, что избранная профессия соответствует Вашим способностям.
  11. Возможность удовлетворить свои материальные потребности.
  12. Стремление сделать свою жизнь насыщенной, интересной, увлекательной.
  13. Возможность проявить самостоятельность в работе.
  14. Привлекает предпринимательская деятельность.
  15. Необходимость материально помогать семье.
  16. Желание приобрести экономические знания.
  17. Стремление получить диплом о высшем образовании, независимо от специальности.
  18. Привлекает профессия, не требует длительного обучения.
  19. Желание работать в престижном месте.
  20. Стремление найти удачный способ зарабатывать себе на хлеб.
  21. Привлекают модные профессии (менеджер, коммерсант, брокер).
  22. Желание приносить пользу людям.
  23. Интерес к материальной стороне профессиональной деятельности.
  24. Привлекают внешние свойства профессии. (быть в центре внимания, иметь возможность путешествовать, носить специальную форму одежды).  
Требования к выполнению.
- Из перечисленных мотивов необходимо выбрать те, которые больше других отвечают личной точке зрения. На «Листе ответов» напротив цифры вопроса поставьте «+», если данный мотив значим, и «-», если не имеет значения.
- Необходимо подсчитать количество плюсов в каждом столбике (А, Б, В) отдельно.

### **Расшифровка теста.**

Если наибольшее количество плюсов в столбце «А», то преобладают мотивы выбора престижной профессии, ярко выражено стремление занять видное положение в обществе, реализовать свой высокий уровень притязаний.

Если наибольшее количество плюсов в столбце «Б», то больше привлекает материальное благополучие, желание заработать; интересы, склонности и способности учитываются в меньшей степени.

В случае, если наибольшее количество плюсов в третьем столбце «В», имеет место стремление к творческой работе, интерес к новым технологиям, приобретению необходимых навыков и умений, которые требует избираемая профессия.

Для определения интересов и склонностей учащихся я использую в работе **Тест–опросник «Карта интересов»**. Его описание дано в книге Е. Н. Прошинской «Выбирайте профессию», стр. 37–41.

**Педагогическая игра «Вакансия»**. Цель – знакомство с особенностями профессий, их требованиями к человеку и пробы своих сил в различных игровых производственных ситуациях.

**Занятие 3. Возможности личности в профессиональной деятельности («могу»).**

**Цель:** - помощь в определении профессионально важных качеств, исходя из профессиональной направленности учащихся и требований конкретной профессии.

**Рекомендуемая форма проведения** – беседа, дискуссия, ДДО Е.А.Климова «Я предпочту», использование профессиограмм.

**Методическое оснащение:** бумага, письменные принадлежности, бланки опросника.

### **Методические рекомендации.**

Рекомендуется, в ходе обсуждения с учащимися повторить из чего складывается одна из составляющих выбора профессии «могу». Повторить, чем отличаются общие способности от специальных.

Профессионально важные качества – индивидуальные особенности человека, обеспечивающие успешность профессионального обучения и осуществления профессиональной деятельности. Любая профессия имеет свой специфический набор профессионально важных качеств. При заполнении методик ДДО, были выявлены один или несколько типов профессий (человек – человек, человек- знак , человек – техника, человек – художественный образ, человек – природа).

Исходя из полученных результатов, необходимо выделить, какие требования предъявляют профессии этой группы к психическим функциям человека и какие профессионально важные качества необходимы для успешного освоения профессий этого типа.

Психологическая пригодность определяется по соответствию индивидуальных психологических и психофизиологических особенностей человека требованиям определённой профессии, позволяющая при наличии специальных знаний и умений, навыков осуществлять профессиональную деятельность.

Используя профессиограммы, вместе с учащимися выяснить, насколько их выбор профессии соответствует требованиям, предъявляемым к индивидуальным особенностям специалиста.

**ДДО Е.А.Климова «Я предпочту».**

#### **Занятие 4. Здоровье и выбор профессии.**

**Цель:** ознакомить с комплексами требований, предъявляемых различными специальностями к человеку.

**Рекомендуемая форма проведения** – беседа, консультация медицинского работника.

**Методическое оснащение:** бумага, письменные принадлежности, доска.

#### **Методические рекомендации.**

Дать общее представление о нервной системе и её особенностях (сила, уравновешенность процессов возбуждения – торможения, подвижность). Вместе с учащимися, исходя из полученных ранее знаний по различным типам профессий, выяснить, какие профессии наиболее подвержены психоэмоциональным нагрузкам.

Например, при обсуждении отрицательных последствий выбора конкретной профессии, можно ознакомить учащихся с результатами научных исследований, в частности, с результатами исследования английских учёных, которые установили, в какой степени представители различных профессий подвержены стрессам и некоторым заболеваниям. Ознакомить с понятием «стресс». Распространённость заболеваний сердечно – сосудистой системы наиболее высока среди административно – управленческого персонала. Ведущим фактором при этом являются психоэмоциональные перегрузки. Именно для этих профессий (предприниматели, директор фирмы) свойственна большая продолжительность рабочего дня, эмоциональная, информационная и интеллектуальная перегрузки.

Практически все профессии содержат определённый комплекс требований к функциям органов и систем человека, избыточный их уровень может ограничить профпригодность.

Необходимо показать учащимся, что здоровье и карьера в условиях рыночной экономики тесно связаны между собой.

#### **Занятие 5. Социальные проблемы труда («надо»).**

**Цель:** дать представление о современном рынке труда и его требованиях к профессионалу.

**Рекомендуемая форма проведения** – мини- лекция, беседа-диалог, встреча с представителями центра занятости.

**Методическое оснащение:** бумага, письменные принадлежности, буклеты.

### **Методические рекомендации.**

Дать представление о рынке труда и его особенностях. Показать различия между внутренним рынком труда (город, район: потребности в тех или иных профессиях) и внешним (страна и регион). Обсудить в группе факторы, влияющие на конкурентоспособность на рынке труда, разделить их на объективные и субъективные. Рассказать о новых формах социально – экономического поведения: самозанятость, предпринимательство.

Рыночные отношения меняют характер и цели труда: возрастает его интенсивность, усиливается напряжённость, требуется высокий профессионализм, выносливость, ответственность. Обратит внимание подростков на необходимость овладения универсальными знаниями и навыками, которые необходимы для достижения успеха во многих сферах профессиональной деятельности. Обсудить, какие для этого нужны знания и умения. Рассмотреть профессиограммы некоторых профессий. Например, профессия секретаря – референта подразумевает владение следующими навыками: машинопись, компьютерная грамотность, знание офисной техники, делопроизводство, искусство делового общения, владение иностранными языками. И уровень требований к специалистам постоянно растёт.

Ознакомить с условиями, действующими на современном рынке труда:

- соотношение предложения и спроса рабочей силы
- цена товара – рабочей силы
- конкуренция «работоискателей»
- динамичность, изменчивость условий на рынке труда

Раньше экономика была плановой, и учебные заведения набирали столько учащихся, сколько государство могло трудоустроить. Теперь экономика стала рыночной, и гарантировать трудоустройство может только спрос со стороны работодателей. А этот спрос может изменяться. Сегодня невозможно с уверенностью сказать, какие можно точно узнать, какие специалисты на сегодняшний день требуются, а какие нет.

Узнать об этом можно из вакансий, которые есть в каждом районном центре занятости. Необходимо выделить те профессии, которые пользуются постоянным спросом, и определить, какие специалисты не востребованы. Что нужно для того, чтобы овладеть этой профессией (знания, образование, опыт).

Показать какие существуют расхождения между популярностью, модой на профессии и реальным спросом на них.

Второй час предполагает **практическое занятие:**  
**встреча со специалистами из Центра занятости.**

Цель – ознакомить воспитанников со структурой службы занятости, ознакомить с правами и обязанностями безработного,

На занятие нужно пригласить работника службы занятости, чтобы узнать: кто является клиентом службы занятости; в каком порядке подросток может получить статус безработного; может ли служба занятости направлять на обучение; какие документы необходимо предъявлять для получения статуса безработного; право на получение подростком пособия по безработице; какие профессии сейчас пользуются наибольшим спросом и т.д.

### **Занятие 6. Типичные ошибки и затруднения при выборе профессии.**

**Цель – осознание привлекательности и непривлекательности сторон любой профессии, возможности ошибок и их последствий; знакомство с правилами грамотного выбора профессии.**

**Рекомендуемая форма проведения** – час - размышления, педагогическая игра, упражнение с элементами тренинга

**Методическое оснащение:** бумага, письменные принадлежности.

#### **Методические рекомендации.**

Все ошибки, допускаемые обычно учащимися, можно разделить на две группы:

- неправильное отношение к труду и выбору профессии (неуважительное отношение к одним и преклонение перед другими профессиями, перенос отношения к человеку на саму профессию, увлечение, внешней стороной профессии, не учитывая её содержания)
- недостаток знаний, необходимых для правильного выбора, отсутствие жизненного опыта (ориентация сразу на высокую квалификацию, выбор профессии «за компанию», отождествление учебного процесса с профессией, соответствие желаниям родителей).

Разбирать наиболее часто встречающиеся ошибки рекомендуется с помощью деловых игр.

Особое внимание следует уделять проблеме формирования мотивации и постоянной психологической готовности человека к смене профессии, переориентации на другую деятельность. Выбирая профессию, нужно расширять диапазон своих профессиональных возможностей, иметь представление о сквозных, смежных профессиях. Ориентация на одну

профессию недостаточна, а профессиональная переориентация должна стать обязательной составляющей всего профессионального пути человека.

### **Педагогическая игра «Ловушки - капканчики».**

Цель игры - повышение уровня осознания возможных препятствий (ловушек) на пути к профессиональным целям и представления о путях преодоления этих препятствий. Данное игровое упражнение проводится в кругу, количество участников—от 6—8 до 12—15. Время—20—30 минут.

Процедура включает следующие этапы:

Совместно с группой определяется конкретная профессиональная цель (поступление в конкретное учебное заведение; окончание данного заведения, оформление на конкретное место работы или конкретное профессиональное достижение, включая построение карьеры и получение наград, премий и прочего...).

В группе выбирается доброволец, который будет “представлять” какого-то вымышленного человека (если доброволец пожелает, то он может представлять и самого себя...). При этом для вымышленного человека необходимо сразу же определить его основные характеристики: пол, возраст (желательно, чтобы возраст соответствовал возрасту большинства присутствующих, что сделает упражнение более актуальным: для играющих), образование, семейное положение и др. Но таких характеристик не должно быть слишком много!

Общая инструкция: «Сейчас каждый, уже зная, к каким целям стремится наш герой, должен будет определить (или придумать) для него некоторые трудности на пути к профессиональной цели. Особое внимание обращаем на то, что трудности могут быть как внешними, исходящими от других людей или от каких-то обстоятельств, так и внутренними, заключенными в самом человеке и именно об этих, внутренних трудностях многие часто забывают... Желательно определить даже две - три таких трудностей-ловушек на случай, если похожие трудности придумают другие участники (чтобы не повторяться). Выделяя такие трудности, каждый обязательно должен подумать и о том, как преодолеть их. Главному игроку также дастся время, чтобы он выделил несколько наиболее вероятных трудностей на пути к своей цели и также подготовился ответить, как он собирается их преодолевать.

После этого по очереди каждый будет называть по одной трудности-ловушке, а главный игрок сразу же (без размышления) должен будет сказать, как можно было бы эту трудность преодолеть. Игрок, указавший на данную трудность, также должен будет сказать, как можно было бы ее преодолеть. Ведущий с помощью группы определит (с помощью голосования или других процедур), чей вариант преодоления данной трудности оказался наиболее оптимальным. Победителю (главному игроку или представителю группы) будет поставлен "плюс". Если к концу игры у главного игрока окажется больше плюсов, то значит, он сумел преодолеть основные трудности (ловушки - капканчики) на пути к своей цели».

Далее игроки, включая главного героя, выделяют на своих листочках основные трудности на пути к намеченной цели. Напоминаем, что трудности бывают не только внешними, но и внутренними.

Каждый, по очереди называет свою трудность. Если оказывается, что какая-то трудность будет явно надуманной, то сама группа должна решить, обсуждать подобную трудность или нет. Сразу же главный игрок говорит, как он собирается ее преодолеть.

После него о своем варианте преодоления трудности говорит игрок, назвавший эту трудность. Ведущий с помощью остальных игроков определяет, чей вариант преодоления трудности оказался оптимальным, интересным и реалистичным. Наконец, подводятся общий итог (сумел герой преодолеть названные трудности или нет). При общем подведении итогов можно также посмотреть, сумел ли еще на подготовительном этапе главный игрок выделить те трудности (на своем листочке), которые уже в игре предлагали ему остальные участники. Ведущий должен поощрить такой обмен опытом, но одновременно следить и за тем, чтобы игра проходила динамично и не увязала в несущественных деталях.

### **Упражнение «Лучший мотив».**

Цель упражнения - помочь участникам на практике понять особенности осознанного выбора профессии.

Инструкция: «Наша задача - выбрать наиболее правильный мотив выбора профессии, то есть ту главную причину, по которой все люди должны выбирать себе профессию. Для этого я буду зачитывать по 2 мотива. Вы путем обсуждения и, возможно, голосования должны прийти к мнению, какой мотив лучше». Список мотивов включает 16 фраз:

- 1) Возможность получить известность, прославиться.
- 2) Возможность продолжать семейные традиции.
- 3) Возможность продолжать учебу со своими товарищами.
- 4) Возможность служить людям.
- 5) Заработок.
- 6) Значение для экономики страны, общественное и государственное значение профессии.
- 7) Легкость поступления на работу.
- 8) Перспективность работы.
- 9) Позволяет проявить свои способности.
- 10) Позволяет общаться с людьми.
- 11) Обогащает знаниями.
- 12) Разнообразная по содержанию работа.
- 13) Романтичность, благородство профессии.
- 14) Творческий характер труда, возможность делать открытия.
- 15) Трудная, сложная профессия.
- 16) Чистая, легкая, спокойная работа.

Ведущий зачитывает 1-й и 2-й мотив, 3-й и 4-й ... 15-й и 16-й. После этого у него остается список из 8 мотивов, из которого он опять зачитывает 1-й и 2-й мотив, 3-й и 4-й и т.д.

## **Занятие 7. Мои предпочтения.**

**Цель:** определение профессиональной направленности детей.

**Рекомендуемая форма проведения** – мини-лекция, тест.

**Методическое оснащение:** бумага, письменные принадлежности, бланки тестовых заданий.

### **Методические рекомендации**

Прежде, чем приступить к выполнению теста «Определение предпочтительного типа профессии на основе самооценки», я провожу небольшую мини-лекцию, в которой напоминаю детям о пройденном в первом разделе материале о типах профессий по Е.А.Климову.

Выбирая профессию, вы, конечно, ожидаете, что она позволит вам получить интересную работу, общественное признание, возможность реализовать свои способности и удовлетворить материальные и духовные потребности. И это вполне понятно. Однако, для того, чтобы ваши желания осуществились, и выбранная профессия не принесла разочарований, нужно не только представлять себе многообразие возможных вариантов выбора, но и правильно оценивать свои склонности и способности.

Все виды профессиональной деятельности по содержанию труда, по отношению человека к объектам окружающего мира можно разделить на пять основных типов — такой способ ориентации в мире профессий предложил психолог, академик Е. А. Климов.

Затем, я предлагаю учащимся определить и оценить свои склонности к тому или иному виду деятельности. **Для этого предлагаю заполнить тестовую таблицу, которую разработал Е. А. Климов.**

Предлагается программа самооценки, т.е. ряд утверждений, с которыми учащийся будет либо соглашаться, либо нет (ставить знак « + »)

1. Легко знакомлюсь с людьми.
2. Охотно и подолгу могу что-либо мастерить.
3. Охотно хожу в музеи, театры на выставки.
4. Охотно и постоянно ухаживаю за растениями, животными.
5. Охотно и подолгу могу что-либо вычислять, чертить.
6. Охотно общаюсь со сверстниками или младшими, когда нужно помочь им, занять чем-либо.
7. Охотно и часто помогаю старшим ухаживать за растениями, животными.
8. Обычно делаю мало ошибок в письменных работах.
9. Мои поделки обычно вызывают интерес у товарищей, старших.
10. Старшие считают, что у меня есть какие-либо художественные способности.
11. Охотно читаю о растениях, животных.

12. Активно участвую в художественной самодеятельности, КВН, школьных вечерах.
13. Охотно читаю об устройстве машин, приборов и т.д.
14. Охотно и подолгу могу решать трудные задачи, головоломки, кроссворды.
15. Легко улаживаю разногласия между сверстниками или младшими.
16. Старшие считают, что у меня есть способности к работе с техникой.
17. Мое художественное творчество одобряют незнакомые люди.
18. Старшие считают, что у меня есть способности к работе с растениями, животными.
19. Считаю, что обычно мне удастся подробно и ясно излагать мысли в письменной форме.
20. Я почти никогда не ссорюсь.
21. Мои поделки одобряют незнакомые люди.
22. Без особого труда усваиваю незнакомые и иностранные слова.
23. Мне часто случается помогать незнакомым людям.
24. Подолгу могу заниматься художественным творчеством.
25. Ухаживая за животными и растениями, стараюсь повлиять на ход их развития.
26. Люблю разбираться в устройстве машин, приборов и т.д.
27. Мне обычно удается убедить сверстников или младших поступать так, а не иначе.
28. Охотно наблюдаю за животными и растениями.
29. Охотно читаю научно–популярную, критическую литературу.
30. Пробую свои силы в художественном творчестве.

### Расшифровка теста.

Для расшифровки используется следующая вспомогательная таблица:

Программа самооценки	Тип профессии				
	Ч–П	Ч–Т	Ч–З	Ч–Х	Ч–Ч
1.					1
2.		1			
3.				1	
4.	1				
5.			1		
6.					1
7.	1				
8.			1		
9.		2			
10.				2	
11.	1				
12.				1	
13.		1			
14.			2		
15.					2

16.		2			
17.				2	
18.	2				
19.			2		
20.					1
21.		1			
22.			1		
23.					2
24.				1	
25.	2				
26.		1			
27.					1
28.	1				
29.			1		
30.				1	

Далее предлагается обвести в «кружок» те цифры в таблице, где ответ учащегося был положительным. Затем предлагается подсчитать общее количество баллов по каждому столбику отдельно. Наибольшая сумма баллов покажет подходящий для учащегося вид деятельности, малые суммы обозначат профессии, которые не соответствуют склонностям ученика. Но, конечно, нужно учитывать, что очень многие профессии сочетают в себе черты нескольких описанных типов профессий. Так что полученный по тесту результат самооценки — это не готовый рецепт, а своего рода компас, который указывает направление поисков.

### Тест «Профессиональные предпочтения».

Этот тест помогает школьникам на основе самооценки определить свой интерес к различным типам профессии. За основу этой психодиагностической процедуры взята методика из книги Л. М. Фридман, Т. А. Пушкиной, И. Я. Каплунович «Изучение личности учащегося и ученических коллективов».

Предлагается на листе бумаги или в тетради построить таблицу из 25 клеток, в каждую из которых ученику предстоит записать одну из двух профессий, которые назовет учитель. (См. таблицу)

5	продавец воспитатель	слесарь радиомонта жник	садовник зоотехник	чертежник машинистка	гравер дизайнер
4	токарь автослесарь	эколог фермер	фармацевт штурман	архитектор фотограф	адвокат фельдшер
3	геолог почвовед	экономист программист	актер балетмейсте р	тренер официант	мастер— связист швея

				(портной)	
2	корректор оператор ЭВМ	дизайнер дирижер	менеджер следователь	водитель сантехник	агроном метеоролог
1	модельер резчик по дереву	врач библиотекар ь	инженер– строитель инженер– механик	лесник пчеловод	нотариус бухгалтер
	а	б	в	г	д

Учитель называет данные клетки, (например, 5а), куда ученик записывает одну из предлагаемых профессий.

Затем ученик должен сравнить по значимости избранные им пять профессий, стоящих в столбце «а». Наиболее привлекательную из них он должен оценить баллом 5, менее привлекательную баллом 4 и т. д. , так что менее всех привлекательная в данном столбце профессия получает 1 балл. Эти баллы надо поставить в верхний левый угол соответствующей клетки. Затем следует обработать столбцы «б», «в», «г», «д».

То же самое надо проделать и по строкам 1,2,3,4,5. Результаты этой работы — баллы от 5 до 1 следует проставить в правом нижнем углу клетки. Тем самым в каждой клетке в таблице ученика должна быть написана одна выбранная им профессия и две ее оценки — баллы сравнения этой профессии с другими, стоящими с ней в одном ряду и в одной строчке. Для удобства расшифровки теста учитель предлагает найти общий балл профессии по ее двум оценкам и обвести эту цифру кружком.

Таблица к расшифровке теста (типы профессий в таблице расположены в определенной последовательности):

5	<b>Ч</b>	<b>Т</b>	<b>П</b>	<b>З</b>	<b>Х</b>
4	<b>Т</b>	<b>П</b>	<b>З</b>	<b>Х</b>	<b>Ч</b>
3	<b>П</b>	<b>З</b>	<b>Х</b>	<b>Ч</b>	<b>Т</b>
2	<b>З</b>	<b>Х</b>	<b>Ч</b>	<b>Т</b>	<b>П</b>
1	<b>Х</b>	<b>Ч</b>	<b>Т</b>	<b>П</b>	<b>З</b>
	а	б	в	г	д

Учитель предлагает учащимся «ключ» к расшифровке теста, сделав следующие записи:

### **Расшифровка теста.**

- «Человек—природа» — 3а, 4б, 5в, 1г, 2д =
- «Человек —техника» — 4а, 5б, 1в, 2г, 3д =
- «Человек—знаковая система» — 2а, 3б, 4в, 5г, 1д =
- «Человек —художественный образ» —1а,2б,3в,4г,5д =
- «Человек —человек» — 1б, 2в, 3г, 4д, 5а =

Учащиеся должны подсчитать суммарную оценку своего отношения к типам профессий. Для подсчета, например его отношения к типу профессии «человек—природа» ученик должен сложить все баллы, которые он выставил в клетках 3а, 4б, 5в, 1г, 2д и т.д. Сравнивая полученные суммы, можно установить, какой тип профессии вызывает у школьников наибольший интерес, какой - меньший.

Затем школьники записывают вывод:

1. Мой предпочтительный тип профессии — (учащиеся делают запись о типе профессий, получивший наибольшую сумму баллов).
2. Запасной вариант - ( тип профессии, получивший сумму, несколько меньше наибольшей).

### **Занятие 8. Пути получения профессии. Права и льготы.**

**Цель:** - ознакомить с основными формами образования; с правами и льготами воспитанников при поступлении на учебу и на работу.

**Рекомендуемая форма проведения** – круглый стол, дискуссия.

**Методическое оснащение:** бумага, письменные принадлежности, трудовой кодекс РФ, бланки – форма трудового контракта.

#### **Методические рекомендации.**

В этой теме целесообразно рассказать о потребностях рынка труда в специалистах со средним специальным и высшим образованием. Попытаться вместе с учащимися проанализировать востребованность той или иной выбранной профессии через 5-10 лет.

Основные формы образования: начальное (общее, среднее) и профессиональное (начальное, среднее, высшее). В форме свободной беседы вместе с учащимися уточнить: что такое государственное и негосударственное учебное заведения? Какие бывают формы профессионального образования? Где можно получить информацию о профессиональных образовательных учреждениях? Что необходимо знать при выборе учебного заведения?

Ознакомить воспитанников с льготами при поступлении в учебные заведения и при трудоустройстве на работу. Какую помощь они получают от государства во время учебы.

Рассказать о том, где можно получить специальность за короткий срок обучения.

Представить вниманию воспитанников трудовой кодекс РФ, что он значит в жизни каждого гражданина.

Обратить особое внимание учащихся на содержание трудового контракта. Разобрать его содержание. Вместе с воспитанниками заполнить его.

## **Занятие 9. Как правильно вести себя в проблемной ситуации.**

**Цель:** формирование навыков поведения в сфере труда.

**Рекомендуемая форма проведения** – беседа, мини-игра, упражнения с элементами тренинга, педагогическая игра, консультация психолога, видеофильм «Я на солнышке лежу».

**Методическое оснащение:** бумага, письменные принадлежности.

### **Методические рекомендации.**

Теоретическая часть. Дать представление о богатстве эмоциональных проявлений человека, о разрушительной силе негативных эмоций и ответственности за них; понятие адекватной оценки, типы поведения.

Дать представление о видах самооценки (завышенная, заниженная). Личные права человека создают основу для уверенного (ассертивного) поведения. Ассертивное поведение – это уверенное выражение того, что человек думает, чувствует, во что верит, и отстаивание (утверждение) своих прав при уважении прав других. Рассказать о барьерах, препятствующих ассертивному поведению. Например, неумение или страх уверенно выражать свои мысли, чувства и позволение другим нарушать свои права. Агрессивное поведение – это выражение себя посредством запугивания, унижения других людей, попрания их прав.

Привести примеры ситуаций, в которых необходимо проявить ассертивное поведение. Это ситуации, когда необходимо предъявить требования к другим людям; высказать просьбу о чём – либо для себя; найти правильную стратегию поведения в ситуации отказа в чём – либо; при негативной оценке (работы, личности, деятельности); в ситуации, когда вы подвергаетесь агрессии со стороны других. С помощью упражнений стимулируется потребность заново оценить свои сильные и слабые стороны, с помощью игровых упражнений отрабатываются навыки ассертивного поведения.

**Упражнения «Кто Я?».** В течение 10-15 минут, используя для этой цели 20 слов или предложений, каждый должен рассказать о своих положительных качествах. О том, что любит, ценит, принимает в себе, что даёт ему чувство внутренней уверенности. Чем больше слов или предложений, тем выше уровень самопрезентации. Преподаватель и вся группа следит за тем, чтобы говорящий не допускал самокритики и самоосуждения. Руководитель объясняет, почему при этом у говорившего возникают трудности, что мешает ему быть уверенным в себе.

**Игра «Назови эмоцию»,** тест эмоций.

**Просмотр и осуждение видеofilmа «Я на солнышке лежу».**

## **Занятие 10. Мои личные жизненные и профессиональные планы.**

**Цель:** формирование навыков построения и составление профессионального плана.

**Рекомендуемая форма проведения** – групповое обсуждение темы, дискуссия, упражнения с элементами тренинга, педагогическая игра.

**Методическое оснащение:** бумага, письменные принадлежности, доска, плакат.

### **Методические рекомендации.**

Рекомендуется в ходе группового обсуждения повторить те знания об условиях выбора («хочу», «могу», «надо»), которые были получены на предыдущих занятиях, но теперь с точки зрения построения профплана.

Разобрать, что входит в первый этап:

1. Самонаблюдение (определение и оценка своих «хочу» и «могу») – определение профессии.
2. Сбор и оценка информации (о профессиях и содержании труда, о трудоустройстве, о перспективах, об обучении и т.д.)
3. Принятие решения и планирование достижения цели (определить цель, определить средства, возможные варианты, возможные неудачи и дальнейшие действия, принятие решения, обсуждение с авторитетным человеком, принятие окончательного решения)

Следует обратить внимание учащихся на ошибки, которые имеют место при подготовке и принятии решения о выборе профессии.

## Примерная схема личного профессионального плана.

Главная цель. Чем буду заниматься, какой трудовой вклад внесу в общее дело, кем буду, каким буду, где буду, чего достигну, на кого буду равняться.

Ближайшие задачи и более отдаленные перспективы.

Первая область деятельности, специальность, работа, трудовая проба сил, чему и где учиться, перспективы повышения мастерства, профессионального роста.

Пути и средства достижения цели

Изучение справочной литературы, беседы со специалистами, самообразование, поступление в определенное учебное заведение (ПТУ, колледж, ВУЗ, курсы).

Внешние сопротивления на пути достижения цели. Трудности, возможные препятствия, возможные противодействия тех или иных людей.

Внутренние условия достижения цели.

Свои возможности: состояние здоровья, способности к обучению, настойчивость, терпение, склонности к практической и теоретической работе, другие личные качества, необходимые для учебы и работы по данной специальности, работа по самовоспитанию.

Запасные варианты и пути их достижения.

Например: "Не пройду по конкурсу в техникум - попробую поступить на ту же специальность в ПТУ" и т. д.

**Упражнение "Моя линия жизни".**

Нарисуйте на листке бумаги вектор произвольной длины. Начало вектора - точка рождения. Обозначьте крестиком место, где вы чувствуете себя в данный момент. Укажите возраст. В промежутке от рождения до вашего настоящего возраста укажите все значимые события вашей жизни. Спланируйте вашу будущую жизнь. Что вы хотите, чтобы сбылось в вашей судьбе? Обозначьте эти события на линии жизни. Обсуждение - анализ основных тенденций.

**Педагогическая игра «Эпитафия».** Цель – повысить готовность осознанно выстраивать жизненные и профессиональные перспективы, выделяя и логически связывая основные события собственной жизни.

## **Занятие 11. Перспективы твоего профессионального старта.**

**Цель:** формирование умений делать рациональный выбор своего будущего; обобщение навыков адекватной оценки своих возможностей.

**Рекомендуемая форма проведения** - час-практикум «На перекрестке».

**Методическое оснащение:** бумага большого формата, табличка «Выхода нет», плакаты с вариантами выбора «Почему я выбрал эту профессию», «Моя

жизненная цель», «Жизненные ценности», карточки «Атлас студенческой жизни», бланки еженедельников, шаблоны «Жизненный багаж», фломастеры или цветные карандаши.

### **Ход занятия:**

Ежедневно каждый из вас несколько раз совершает привычное, будничное дело – перешагивает через порог дома, школы, класса. Но есть в жизни каждого человека такие пороги, через которые перешагнуть незаметно невозможно.

Пройдет совсем немного времени, когда необходимо будет сделать один из самых трудных выборов в вашей жизни – выбор профессии.

В пространстве можно пройти вперед и вернуться назад, а во времени вернуться назад невозможно. Время всегда есть, но его нельзя потрогать, увидеть, вернуть. Во времени можно двигаться только вперед и прожитую минуту не вернешь. Сегодня мы попробуем заглянуть в будущее и вернуться обратно.

Время – как река, которая течет только в одном направлении – из прошлого в настоящее, из настоящего в будущее. Время не возвращается вспять и не стоит на месте. Прожив миг, мы не можем вернуться назад и прожить его по-другому. Обратной дороги нет, идти можно только вперед. Перед вами множество дорог. Я предлагаю вам выйти на перекресток этих дорог.

Представьте себе, что вы стоите на перекрестке и от того, куда вы пойдете, какую дорогу выберете, зависит вся ваша будущая жизнь.

Воспитанникам предлагается по кругу ответить на вопрос:

Какие чувства ты испытываешь, оказавшись на этом перекрестке?

Вы готовы сделать свой выбор?

Тогда в путь!

Дальнейший путь каждого из вас – это образовательное учреждение:

ВУЗы, СУЗы, колледжи, в которых вы продолжите образование и получите профессию. А что повлияло на выбор вашей профессии, мы сейчас узнаем.

Перед вами плакат «Почему я выбрал эту профессию?».

Вам предлагается отметить галочками варианты ответов.

Варианты ответов:

популярность профессии

мнение воспитателей

за компанию с друзьями

о. у. близко к дому

мне интересна эта профессия

есть возможность поработать за границей

моя будущая профессия хорошо оплачиваемая

эта профессия, очень нужна людям.

Ваш выбор сложился следующим образом.... С профессией вы определились.

Представьте себе, что позади вступительные экзамены и вы теперь студенты. Сейчас я вам предлагаю выбрать один из вариантов студенческой жизни.

На столе лежат карточки, с вариантами студенческой жизни:

### I. Время учебы

\* получить максимум знаний,

\* присмотреть место будущей работы,

\* завязать нужные знакомства,

\* проявить себя в деле

### II. Время приключений

\* время погулять,

\* приобрести новых друзей,

\* время приключений,

### III. Время знакомств пока молоды, устроить личную жизнь,

время для романтических знакомств,

Вы сделали выбор. А теперь я хочу узнать, почему вы сделали именно такой выбор?

1 стол. - Почему вы считаете, что студенческая жизнь – это время учебы?

2- стол - Что повлияло на ваш выбор?

3-стол - Почему студенческая жизнь – это время романтических знакомств?

(На основе выбора, сделанного участниками, формируются 3 группы).

Выбор вариантов студенческой жизни сделан. Сейчас я предлагаю поработать с «Атласом студенческой жизни» и составить дальнейший план своих действий на неделю.

Но помните, что ваш выбор сделан и нельзя вернуться назад и изменить свой прежний выбор.

### Карточки для первой группы:

- посещение лекций и библиотек, - участие в научных конференциях и семинарах
- написание статей и первые публикации,
- поездки с целью изучения зарубежного опыта,
- полезные деловые знакомства.

### Карточки для второй группы:

- вечеринки, -капустники,
- концерты, - туризм,
- путешествия, - отдых с друзьями.

### Карточки для третьей группы:

- свидания, - романтические поездки,
- свадьба, - поклонницы.

### Составление плана

ПОНЕДЕЛЬНИК

ВТОРНИК

СРЕДА

ЧЕТВЕРГ

ПЯТНИЦА

СУББОТА

ВОСКРЕСЕНЬЕ

1 гр. – Расскажите о своих планах на неделю.

2гр. - Что является для вас наиболее главным на этой недели?

3 гр. - Какой ваш план на эту неделю?

Время не стоит на месте, оно идет и идет. Вот незаметно пролетели годы вашей студенческой жизни. Расскажите о ваших достижениях, о вашем студенческом багаже знаний и умений.

Пожалуйста, слово предоставляется студентам:

1 гр. - научная карьера, приглашение на престижную работу и. д.

2гр. - много друзей, веселые воспоминания.

3гр. - уже сложившаяся семейная жизнь.

Как вы считаете, есть ли недостатки вашего выбора?

- Какие? - Почему?

1 гр. : Вас называют слишком правильными, у вас исчезли эмоции, на вашей новой работе вас не торопят принять в свой круг коллеги;

2 гр.: С годами вы чувствуете, что друзья начинают отдаляться от вас. У них свои собственные интересы. Ваши сверстники ушли вперед, а вы остались на месте, но и новое поколение смотрит с усмешкой на «молодящего старичка».

3 гр.: Ваша милая жена или замечательный муж оказались редкими занудами, а вокруг столько интересного.

Есть ли среди вас те, кто недоволен своим выбором.

Тогда я предлагаю вам вернуться на наш с вами перекресток, с которого мы начинали этот путь, для изменения жизненного маршрута.

(дети выходят на перекресток)

-Чтобы вы хотели изменить в своем выборе? (ответы воспитанников)

- Хорошо. Спасибо.

Сегодня у вас была возможность вернуться назад и исправить ошибки юности и неопытности, но в реальной жизни невозможно вернуться назад и что – либо изменить.

Я рада, что вы готовы сделать правильный выбор, а что для этого необходимо? (цель, целеустремленность).

Я предлагаю вам поставить свою жизненную цель с учетом сделанных изменений. Для этого я прошу вас вновь вернуться на перекресток дорог и сделать свой выбор.

Какой выбор сделал каждый из вас? Почему эту цель считаешь наиболее значимой?

На перекрестке дорог:

Я хочу: ...стать знаменитым; -реализовать все свои способности;

-преуспеть в своей карьере - работать на благо человечества;

-получать яркие впечатления и испытать сильные эмоции;

-иметь много денег -устроить счастливую семейную жизнь;

сделать блестящую политическую карьеру».

(«Студенты» делятся на группы в соответствии со своим выбором. )

Уважаемые ребята, я прошу вас посмотреть на тех, кто оказался рядом с вами и подумайте, много ли среди них тех, кто начинал этот «путь» вместе с вами. Вам приятно, что ваши друзья изменили свой выбор.

- Почему?

А сейчас я прошу вас вернуться на свои места и написать несколько слов напутствия от себя окончившего о. у. себе нынешнему школьнику.

- Кто желает зачитать свое напутствие?

Итак, вернуться назад во времени, в реальной жизни это невозможно.

- Сейчас я предлагаю вам, глядя на свечу надежды ответить на вопросы: «Что давалось труднее всего тебе в этом проекте?», «Что было легко?».

На этом мне хотелось закончить наше путешествие во времени.

## **Занятие 12. Итоговое занятие.**

**Цель:** подведение итога курса.

**Рекомендуемая форма проведения** – презентации, защита проекта, демонстрация подготовленных буклетов, диагностика уровня усвоения пройденного материала .

**Методическое оснащение:** бумага, письменные принадлежности, бланки тестовых заданий, видеопроектор.

Итоговый контроль пройденного материала. Презентации «Мой личный профессиональный план».

### **тест №1**

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

1.Стресс связан:

- а) с быстрой переменой каждого идти на риск
- б) с неожиданной и острой ситуацией
- в) со способностью каждого идти на риск
- г) все ответы верны

2.Свойства нервной системы

- а) сила
- б) уравновешенность
- в) подвижность
- г) торможение
- д) все ответы верны

3. Назовите не менее 5 профессий, связанных с психоэмоциональными перегрузками

---

---

### тест №2

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

1. Ассертивное поведение - это уверенное выражение того, что человек думает, чувствует, во что верит и отстаивает ( утверждение) своих прав, одновременно уважая права других.

Да                      Нет ( ненужное зачеркнуть)

2. Агрессивное поведение – это

---

### тест №3

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

1. Работа – трудовая деятельность человека, занимающего определённую должность.

Да                      Нет (ненужное зачеркнуть)

2. \_\_\_\_\_ - система отношений между работодателями и работниками, регулируемая соотношением спроса на рабочую силу и её предложением. Характеризуется количеством специалистов, количеством рабочих мест и заработной платой специалистов.

- а) трудовая деятельность
- б) рынок труда
- в) центр занятости

3. Условия, действующие на рынке труда:

- а) соотношение предложения и спроса рабочей силы
- б) цена товара – рабочей силы
- в) конкуренция «безработных»
- г) динамичность, изменчивость условий на рынке труда
- д) всё верно

### тест №4

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

1. Центр занятости населения предоставляет бесплатные услуги населению по содействию в трудоустройстве:

- а) информирование о наличии вакантных мест
- б) регистрация и учёт безработных
- в) выплата пособий безработным
- г) направление безработных на обучение новым профессиям
- д) помощь в профориентации, психологической поддержке безработных
- е) консультирование по вопросам занятости и трудового законодательства
- ж) всё выше перечисленное

2. Возраст, с которого допускается приём на работу:

- а) 14 лет      б) 15 лет      в) 18 лет

**тест №5**

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

1. Назовите основные формы начального образования \_\_\_\_\_

2. Назовите формы профессионального образования \_\_\_\_\_

3. Найти правильное соответствие:

\_\_\_\_\_ - образование, полученное в техникуме, колледже

- а) высшее профессиональное
- б) среднее профессиональное
- в) начальное профессиональное
- г) полное (среднее) общее

### **Подборка раздаточного материала.**

- кроссворды профориентационной тематики;
- бланки тестов, опросников, и анкет;
- перечень и описание предприятий региона – потенциальных работодателей;
- памятки по трудоустройству, по технике собеседования, по адаптации на рабочем месте и т. п.;
- справочник «Куда пойти учиться»;
- карточки с профессиограммами;
- заранее подготовленные схемы, диаграммы, таблицы;
- специальные периодические издания (например, «Работа для вас», «Бюллетень вакансий» и т. п.);

· подборки пословиц и поговорок, отражающих социальную ценность труда, принципы эффективной организации труда, идею взаимосоответствия требований профессии и человека и т. п.

Пословицы и поговорки подобного рода можно найти, в частности, в сети Интернет, например, на сайте <http://www.bobik.cn/workb.htm>.

Подборки афоризмов, крылатых фраз и выражений о труде.

Афоризмы, крылатые фразы и выражения подобного рода можно найти, в частности, в сети Интернет, например, на сайте <http://www.aforizm.info/theme/rabota-trud/>.

Загадки - обманки (адрес сайта в сети Интернет <http://www.prozagadki.ru/555-zagadki-obmanki-o-professijakh.html>).

Другие загадки о профессиях можно найти, в частности, в сети Интернет, например, на сайте [http://www.solnet.ee/sol/002/z\\_103.html](http://www.solnet.ee/sol/002/z_103.html) (автор загадок - О. Емельянова), загадки про орудия труда, например, на сайте [http://adalin.mospsy.ru/1\\_01\\_00/1\\_0101c2.shtml](http://adalin.mospsy.ru/1_01_00/1_0101c2.shtml).

## ***ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.***

### ***Первый год обучения.***

#### ***У воспитанников будут сформированы:***

#### **Знания:**

- о видах профессий;
- об учебных заведениях, в которых обучают той или иной профессии;
- о своих индивидуальных особенностях и типах личности, средств обеспечивающих самопознание;
- правила выбора профессии.

#### **Умения:**

- бесконфликтное общение;
- адекватно оценивать свои возможности при выборе профессии;

- выбирать наиболее значимые жизненные ориентиры для приобретения будущей профессии.

### **Навыки:**

- способность реализовывать свои умения;
- применять свои способности для выбора профессии.

### ***Второй год обучения.***

### **Знать:**

- профессиональные термины по предмету труда;
- основные требования при поступлении в учебные заведения;
- о своих профессиональных качествах.

### **Уметь:**

- погружаться в коллективное дело;
- слушать и понимать товарища;
- определиться в выборе будущей профессиональной деятельности;
- соотносить свое «хочу» и «могу» с общественным рынком труда;
- соотносить свои возможности и мечты с предполагаемой

Профессией.

*Литература, использованная при составлении программы.*

1. Вариативные технологии, способствующие профессиональному самоопределению воспитанников образовательных учреждений для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей// Под общей ред. Семья Г.В., Боровик В.Г.- М., БФРГТЗ «СЛОВО», 2003.
2. Захаров Н.Н. Симоненко В.Д. “Профессиональная ориентация школьников.-М., «Просвещение”, 1999.
3. Климов Е.А. Как выбирать профессию.-М., “Просвещение”, 1990.
4. Логинова Н.А. Развитие личности и её жизненный путь. Принцип развития в психологии.- М., 2010.
5. Методические рекомендации по проведению профконсультационной работы: Сост. И.В. Кузнецова.- Ярославль, 2009
6. Пряжников Н.С. Пряжникова Е.Ю. Игры и методики для профессионального самоопределения старшеклассников.- М., 2006.
7. Резапкина С.В. Скорая помощь в выборе профессии.-М.,2006.
8. Савченко М.Ю. Личностное развитие. Тренинг готовности к экзаменам (9-11 классы):Практическое руководство для классных руководителей и школьных психологов.- М.: Вако, 2006.
9. Сарджвеладзе Н.И. Личность и её взаимодействие с социальной средой. - Тбилиси, 1989.
10. Фадеева Е.И., Ясюкевич М.В. От выбора профессии к успеху в жизни. Учебно-методическое пособие. М.: УЦ Перспектива, 2008.
11. Франкл В. Человек в поисках смысла - М., 1990.
12. Чернявская А.П. Психологическое консультирование по профессиональной консультации.- М.- “Владос-пресс”, 2008.
13. Чернявская А.П. Развитие уровня готовности личности к выбору профессии. Психологическая наука: проблемы и перспективы. - Киев, 2008.
14. Шмидт В.Р. Классные часы и беседы по профориентации для старшеклассников: 8-11 класс. - М.:ТЦ Сфера, 2006.