

Государственное бюджетное учреждение  
центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи  
Московского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

На заседании педагогического совета  
ГБУ ЦППМСП  
Протокол № 3 от 28 августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 85 от 28 августа 2023г.  
Директор ГБУ ЦППМСП  
Московского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ /Л.В. Шкапова

Дополнительная общеобразовательная программа  
**«Профессиональное самоопределение подростков»**

Срок освоения: 12 дней  
Возраст участников: 13-18 лет

Составитель: педагог-психолог  
ГБУ ЦППМСП Московского района  
Кочнева Т.И.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Основные характеристики программы

Программа «Профессиональное самоопределение детей» (далее – программа) направлена на формирование навыков планирования профессионального пути, с учетом индивидуально-психологических особенностей и потребностей обучающихся и имеет социально-педагогическую (социально-гуманитарную) направленность.

**Адресат** Дети 13-18 лет

#### **Актуальность**

В старшем школьном возрасте у детей происходит активное развитие рефлексии, проявляется активный интерес к себе, формируется ответственность за себя и свои действия на основе активного социального экспериментирования, определяется приоритетная область интересов. В связи с этим, актуальным становится запрос на психологическое сопровождение детей с целью обеспечения их успешной самореализации.

Программа разработана для учащихся старшего школьного возраста. При отборе содержания и его организации учитывался принцип индивидуального подхода, реализация которого основана на осознании факта наличия индивидуальных особенностей развития каждого ребенка, учет возрастных задач, принцип «экологичности», активности консультируемого.

#### **Новизна**

Новизна программы «Профессиональное самоопределение подростков» заключается в том, что большинство существующих программ по данной теме включает информирование детей и пакеты диагностических методик по теме. Данная программа направлена на создание ситуаций для формирования у ребенка адекватного самопонимания, умения принимать зрелые решения и планировать свое профессиональное развитие, повышения его активности и ответственности.

#### **Отличительные особенности**

Специфика организации занятий определяется возрастными особенностями клиента. Причины прихода клиента на консультацию по профориентации могут быть самыми различными, поэтому предварительная беседа с родителем является крайне необходимой. Цель этой беседы - прояснение запроса, а также получение информации об особенностях ребенка, его мотивации к участию в занятиях. С ними должны согласовываться ожидания и задачи конкретной работы.

#### **Уровень освоения**

Программа имеет общекультурный уровень освоения.

#### **Объем и срок освоения**

Программа рассчитана на 12 академических часов, продолжительность академического часа - 45 минут. Срок освоения программы 12 дней.

Занятия по программе проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность одного занятия составляет 1 академический час.

**Цель:** создание условий для профессионального самоопределения ребенка, наиболее полной самореализации личности, повышение активности и принятие ответственности за свой выбор.

#### **Задачи:**

##### **Обучающие:**

- обеспечить необходимыми знаниями о мире профессий, профессионально значимых качествах;
- способствовать формированию профессионального плана ребенка;
- создать условия для приобретения навыка целеполагания, тайм-менеджмента, разрешения конфликтов;
- обучить способам саморегуляции эмоционального состояния.

##### **Развивающие:**

- создать условия для пробуждения интереса ребенка к проблеме самопознания, способствовать пониманию значимости, важности изучения себя и своих особенностей для дальнейшего саморазвития;
- развивать навыки в планировании профессионального пути с учетом его индивидуально-психологических особенностей и потребностей

**Воспитательные:**

- создать условия для осознания возможностей выбора, принятия ответственности за сделанный выбор, развития навыков самооценки, самоконтроля.

**Планируемые результаты освоения программы**

В результате освоения программы предполагается достижение следующих результатов.

**Личностные результаты:**

- повышение положительной мотивация к самопознанию и саморазвитию;
- расширение знание о своих индивидуальных особенностях.

**Метапредметные результаты:**

- повышение самооценки.

**Предметные результаты:**

- конкретизация сферы интересов и склонностей для выстраивания профессионально-образовательного маршрута.

**Организационно-педагогические условия реализации программы**

**Язык реализации программы** - государственный язык Российской Федерации (русский язык).

**Форма обучения** – очная.

**Особенности реализации:** программа реализуется на базе ГБУ ЦППМСП Московского района.

**Особенности организации образовательного процесса**

Учитывая возрастные и психологические особенности и учебное расписание обучающихся, программа может быть реализована во второй половине дня и в выходные дни. В процессе реализации программы используются здоровьесберегающие технологии, уделяется внимание предупреждению эмоционального напряжения.

**Особенности зачисления на занятия**

На обучение по программе принимаются все желающие, соответствующего возраста, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям, имеющие сложности в профессиональном самоопределении, заниженную самооценку, повышенную тревожность.

**Форма организации занятий** – аудиторная.

**Формы проведения занятий:** учебное занятие, мини-лекция, беседа, беседа, упражнения, психогимнастика, рисуночные техники.

**Формы организации деятельности обучающихся на занятии:**

- индивидуальная

**Материально-техническое оснащение ДОП:**

- помещение, оборудованное столами и стульями;
- бумага, маркеры, ручки, карандаши, фломастеры

**Кадровое обеспечение ДОП:** программа реализуется педагогом-психологом ЦППМСП.

**Учебный план**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Первичная консультация «Знакомство»		15 мин	30 мин	Беседа.

					Наблюдение, анализ выполнения заданий, Диагностика
2.	Готовность к выбору профессионального маршрута «Мои стремления»		15 мин	30 мин	Беседа. Наблюдение, анализ выполнения заданий, рефлексия.
3.	Мотивация «Чего я хочу»		15 мин	30 мин	Беседа. Наблюдение, анализ выполнения заданий, рефлексия.
4.	Самопознание «Мои сильные стороны»		15 мин	30 мин	Беседа. Наблюдение, анализ выполнения заданий, рефлексия.
5.	Самопознание «Как я мыслю»		15 мин	30 мин	Беседа. Наблюдение, анализ выполнения заданий, рефлексия.
6.	Целеполагание и планирование «Мой путь»		15 мин	30 мин	Беседа. Наблюдение, анализ выполнения заданий, рефлексия
7.	Мир профессий. Слагаемые выбора «Хочу. Могу. Надо»		15 мин	30 мин	Беседа. Наблюдение, анализ выполнения заданий, рефлексия
8.	Профессиональные интересы и склонности «Мои интересы»		15 мин	30 мин	Беседа. Наблюдение, анализ выполнения заданий, рефлексия
9.	Способности и выбор профиля обучения «Мои способности»		15 мин	30 мин	Беседа. Наблюдение, анализ выполнения заданий, рефлексия
10.	Развитие способностей «Чему мне стоит научиться?»		15 мин	30 мин	Беседа. Наблюдение, анализ выполнения заданий, рефлексия
11.	Планирование профессионально-образовательного маршрута. Умения и навыки самопрезентации «Мое будущее»		15 мин	30 мин	Беседа. Наблюдение, анализ выполнения заданий, рефлексия
12.	Заключительная встреча		15 мин	30 мин	Беседа. Наблюдение, анализ выполнения заданий, рефлексия. Диагностика.
<b>ИТОГО</b>		<b>12 ч.</b>	<b>180 мин</b>	<b>360 мин</b>	

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

<b>ФИО педагога</b>	<b>Год обучения</b>	<b>№ группы</b>	<b>Дата начала занятий</b>	<b>Дата окончания занятий</b>	<b>Всего учебных недель</b>	<b>Количество учебных часов</b>	<b>Режим занятий</b>
Кочнева Т.И.					12	12	1 раз в неделю по 1 часу

## **Рабочая программа**

### **«Профессиональное самоопределение подростков»**

**Цель:** создание условий для профессионального самоопределения ребенка, наиболее полной самореализации личности, повышение активности и принятие ответственности за свой выбор.

#### **Задачи:**

##### **Обучающие:**

- обеспечить необходимыми знаниями о мире профессий, профессионально значимых качествах;
- способствовать формированию профессионального плана ребенка;
- создать условия для приобретения навыка целеполагания, тайм-менеджмента, разрешения конфликтов;
- обучить способам саморегуляции эмоционального состояния.

##### **Развивающие:**

- создать условия для пробуждения интереса ребенка к проблеме самопознания, способствовать пониманию значимости, важности изучения себя и своих особенностей для дальнейшего саморазвития;
- развивать навыки в планировании профессионального пути с учетом его индивидуально-психологических особенностей и потребностей

##### **Воспитательные:**

- создать условия для осознания возможностей выбора, принятия ответственности за сделанный выбор, развития навыков самооценки, самоконтроля.

#### **Планируемые результаты освоения программы**

В результате освоения программы предполагается достижение следующих результатов.

##### **Личностные результаты:**

- повышение положительной мотивация к самопознанию и саморазвитию;
- расширение знание о своих индивидуальных особенностях.

##### **Метапредметные результаты:**

- повышение самооценки.

##### **Предметные результаты:**

- конкретизация сферы интересов и склонностей для выстраивания профессионально-образовательного маршрута.

#### **Словарь**

**Профессиональное самоопределение** – формирование у человека цели и смысла своей профессиональной деятельности, готовности к самореализации в ней на основе соотнесения своих желаний, наличных качеств, возможностей и требований, предъявляемых со стороны общества. Профессиональное самоопределение предполагает идентификацию с определенной профессиональной группой, принятие ее целей и ценностей.

## **Содержание программы**

### **Первичная консультация «Знакомство»**

**Цель:** Выявление ожиданий клиента, формулировка запроса, первичная диагностика.

**Ход:** проводится беседа с ребенком и родителем. Выясняются цели, мотивация, степень готовности к занятиям, оговариваются условия проведения занятий.

На основании анализа данных обобщается и фиксируется информация о клиенте в анкете опантанта (см. приложение)

Специалистом дается информация о правилах выбора профессии, определяется степень

профессиональной готовности клиента (согласно результатам беседы и диагностики).

В качестве *домашнего задания* клиенту предлагается выполнить рисунок на тему «Я в будущем» или «Я за работой», «Когда я буду работать».

**Занятие 1.** Готовность к выбору профессионального маршрута «Мои стремления»

*Упражнение «Круги»*

*Беседа (с обсуждением рисунка из домашнего задания)*

Цель: выявление уровня сформированности представлений ребенка об особенностях выбора своей будущей профессиональной деятельности, определение факторов, оказывающих влияние на становление образовательных запросов, учет характера ожиданий клиента помощи и поддержки от психолога при самоопределении.

*Диагностика.*

**Занятие 2.** Мотивация «Чего я хочу?»

*Упражнение «Я – это ...»*

Цель: активизация самопознания.

*Упражнение «Какой я?»*

*Домашнее задание* Иерархия потребностей

**Занятие 3.** Самопознание «Мои чувства и эмоции»

*Упражнение «Незаконченные предложения»*

Цель: развитие навыка осознания своего эмоционального состояния.

Ход: клиенту предлагается продолжить (письменно или устно) следующие Стресс и тревожность

*Упражнение «Шутливое письмо»*

Цель: обучение способам снятия напряжения в конфликтной ситуации, развитие творческого самовыражения.

Тест «Оценка школьных ситуаций»

*Упражнение «Линии»*

Цель: обучение выражению эмоций приемлемыми способами.

*Домашнее задание* : вспомнить и описать ситуацию, которая для вас была стрессовой.

**Занятие 4.** Самопознание «Как я мыслю»

*Определение типа мышления*

*Внимание и память*

*Упражнение «Двойной счет»*

**Занятие 5.** Целеполагание и планирование «Мой путь»

*Упражнение Жизненные цели*

Анкета, обсуждение и составление плана.

**Занятие 6.** Мир профессий. Слагаемые выбора «Хочу. Могу. Надо»

Стратегии выбора профессии.

Целеполагание.

**Занятие 7.** Профессиональные интересы и склонности «Мои интересы»

Диагностика профессиональных интересов и склонностей, обсуждение результатов.

Результаты диагностики соотносятся с результатами планирования.

**Занятие 8.** Способности и выбор профиля обучения «Мои способности»

Диагностика способностей. Результаты обсуждаются, соотносятся с полученными результатами других диагностик, анкетированием, выводами, полученными на предыдущих встречах.

**Занятие 9.** Развитие способностей «Чему мне стоит научиться?»

*Задание:* заполнить таблицу, учитывая, что достоинства и недостатки — это внутренние факторы, которые зависят от вас, а возможности и препятствия — внешние, которые от вас не зависят.

Обсуждение результатов.

**Занятие 10.** Планирование профессионально-образовательного маршрута. Умения и навыки самопрезентации «Мое будущее»

Задание 1 «Машина времени»

Задание 2 (домашнее) «Защита профессионального проекта»

### **Заключительная консультация.**

Обсуждение результатов работы, получение рекомендаций.

### **Оценочные материалы**

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся:

- текущий контроль на занятиях в течение всего периода обучения по программе;
- итоговый контроль - оценка уровня и качества освоения обучающимися ДОП по завершении периода обучения по программе.

Формы контроля (подведения итогов):

- педагогическое наблюдение;
- выполнение практических заданий педагога;
- анализ на каждом занятии педагогом и обучающимися качества выполнения работ и приобретенных навыков общения;
- устный опрос;
- презентация самостоятельных творческих работ;
- опросителей обучающихся.

Для диагностической работы используются следующие методики:

- Профессиональная направленность личности: Дифференциально-диагностический опросник (ДДО) (Е.А. Климов), «Диагностика направленности личности» В.М. Басса;
  - Профессиональный тип личности: методика Дж. Холланда (9-11 кл.);
  - Определение профессиональных склонностей: Методика Л.Йоваши в модификации Г.Резапкиной;
  - Познавательные интересы: Карта интересов Голомштока А.Е.;
  - Свойства личности: Опросник коммуникативных и организаторских склонностей (КОС) Федоришина Б.А. и Синявского В.В.,
  - Методика определений свойств темперамента Г.Айзенка, модификация Т.В. Матолиной (подростковый вариант);
  - Профессиональная готовность: Опросник профессиональной готовности Кабардовой Л.Н.;
  - Тест структуры интеллекта Амтхауэра;
- Анкетирование

### **Список использованной литературы**

1. Шорыгина Т.А. Беседы о хорошем и плохом поведении. М.: ТЦ Сфера, 1 тема: Знакомство. Головей, Л.А. ПрофорIENTATIONное консультирование: учебное пособие / Л. А. Головей, М. В. Данилова, Л. В. Рыкман, Санкт-Петербург: Издательство СПбГУ, 2015. - 102 с.
2. Горбатова Е.А. Теория и практика психологического тренинга. – СПб: Речь, 2008. - 320 с.
3. Микляева А.В. Я - подросток. Программа уроков психологии – СПб: Речь, 2006. – 336 с.
4. Резапкина Г.В. Психология и выбор профессии: программа предпрофильной подготовки. Учебно–методическое пособие для психологов и педагогов. — М.: Генезис, 2005. — 208 с.