

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

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
ГБУ ЦППМСП  
Протокол № 3 от «28» августа 2023 г.

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

Дополнительная общеразвивающая программа  
индивидуального сопровождения  
**«Профессиональное самоопределение детей 13-18 лет»**  
Срок освоения: 12 дней  
Возраст обучающихся: 13-18 лет

Разработчик:  
Кочнева Т.И., педагог-психолог

Санкт-Петербург

2023 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Основные характеристики программы

#### **Направленность:**

Программа «Профессиональное самоопределение детей 13-18 лет» направлена на создание условий для развития у обучающихся мотивации и формирования готовности к профессиональному самоопределению в соответствии с их личностными качествами, интересами, способностями, состоянием здоровья. Программа разработана для обучающихся 13-18 лет и имеет социально-педагогическую направленность.

#### **Адресат:**

Программа «Профессиональное самоопределение детей 13-18 лет» рассчитана на индивидуальную работу с обучающимися 7-х- 11-х классов.

#### **Актуальность:**

Выбор будущей профессиональной деятельности несовершеннолетним – важная задача для подростка. От того, насколько осознанно она решается, зависит будущее человека.

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.

Задачи психологического сопровождения профессионального и личностного развития в учреждении дополнительного образования состоят в оказании психологической помощи ребенку при решении возникающих проблем, профилактике кризисных явлений, помощи в планировании профессионального пути с учетом его индивидуально-психологических особенностей и потребностей с целью создания условий для наиболее полной самореализации личности.

Профориентационная консультация - ситуация обучения, в процессе которой человек формирует адекватное самопонимание, учится принимать зрелые решения и планировать свое профессиональное развитие. Обязательной задачей консультирования является повышение активности личности и ее ответственности.

**Уровень освоения:** общекультурный.

#### **Объем и срок освоения:**

Программа рассчитана на 12 академических часов, продолжительность академического часа - 45 минут (всего 540 минут). Срок освоения программы 12 дней.

Занятия по программе проводятся 1 раз в неделю в течение 2,5 месяцев.

**Цель программы:** повышение активности обучающихся к осознанному и ответственному выбору будущей профессии, соответствующей их способностям и интересам, востребованной на рынке труда.

#### **Задачи программы:**

##### *Обучающие:*

– сформировать у школьников знания об основных профессиях, их требованиях к личности, о путях продолжения образования и получения профессиональной подготовки.

##### *Развивающие:*

– мотивировать к труду, потребность к приобретению профессии, формировать интерес к профессиям;

– способствовать формированию осознанности в отношении своего личностного и профессионального развития.

##### *Воспитательные:*

– воспитывать уважение к труду и людям труда, готовность и способность к осознанному выбору.

#### **Планируемые результаты:**

##### *Предметные:*

– сформировать у обучающихся знания о многообразии профессий и о личностных качествах, необходимых для определенных категорий профессий.

*Личностные:*

- сформировать у обучающихся мотивации к труду, потребности к приобретению профессии, интереса к профессиям.
- оказать адресную психологическую помощь учащимся в осознанном выборе будущей профессии.

*Метапредметные:*

- Проявить уважения к представителям различных профессий и к результатам их деятельности.

**Организационно-педагогические условия реализации**

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

**Форма обучения:** очная\платно.

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

**Условия набора:** на обучение по программе принимаются все желающие в возрасте от 13 до 18 лет.

**Форма организации занятий:** аудиторная с возможностью реализации дистанционно.

**Формы проведения занятий:** учебное занятие, презентация, творческая мастерская, тренинг.

**Особенности организации образовательного процесса:** педагогический процесс по профессиональной ориентации обучающихся в рамках реализации ДОП построен на принципах интегративности, последовательности, деятельностного подхода в воспитании.

В процессе реализации программы используются здоровьесберегающие технологии, уделяется внимание предупреждению переутомления детей посредством пятиминутных физических разминок, смены видов деятельности. Основной метод реализации программы – игровой.

**Материально-техническое оснащение ДОП:**

- помещение для проведение индивидуальных консультаций;
- ПК для прохождения тестирования онлайн.

**Кадровое обеспечение ДОП:** программа реализуется педагогом дополнительного образования ЦППМСП.

**Диагностика**

Для диагностической работы используются различные методики, в зависимости от задач и возраста ребенка. 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

## Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	«Знакомство»	1	0,5	0,5	Самоанализ; наблюдение. Диагностика
2.	«Мои стремления»	1	0,5	0,5	Самоанализ, наблюдение
3.	«Чего я хочу»	1	0,5	0,5	Самоанализ; наблюдение
4.	«Мои сильные стороны»	1	0,5	0,5	Самоанализ; наблюдение. Диагностика
5.	«Как я мыслю»	1	0,5	0,5	Самоанализ; наблюдение. Диагностика
6.	«Мой путь»	1	0,5	0,5	Самоанализ, рефлексия; наблюдение. Диагностика
7.	«Хочу. Могу. Надо»	1	0,5	0,5	Самоанализ; наблюдение.
8.	«Мои интересы»	1	0,5	0,5	Самоанализ, рефлексия; наблюдение.
9.	«Мои способности»	1	0,5	0,5	Самоанализ, рефлексия; наблюдение.
10.	«Чему мне стоит научиться?»	1	0,5	0,5	Самоанализ; наблюдение.
11.	«Мое будущее»	1	0,5	0,5	Самоанализ; наблюдение. Диагностика
12.	Заключительная встреча	1	0,5	0,5	Самоанализ, рефлексия; наблюдение. Обратная связь
<b>Всего</b>		<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	

### Рабочая программа дополнительной общеразвивающей программы

**Цель программы:** повышение активности обучающихся к осознанному и ответственному выбору будущей профессии, соответствующей их способностям и интересам, востребованной на рынке труда.

**Задачи программы:**

*Обучающие:*

– сформировать у школьников знания об основных профессиях, их требованиях к личности, о путях продолжения образования и получения профессиональной подготовки.

*Развивающие:*

– мотивировать к труду, потребность к приобретению профессии, формировать интерес к профессиям;

– способствовать формированию осознанности в отношении своего личностного и профессионального развития.

*Воспитательные:*

– воспитывать уважение к труду и людям труда, готовность и способность к осознанному выбору.

**Планируемые результаты:**

*Предметные:*

– сформировать у обучающихся знания о многообразии профессий и о личностных качествах, необходимых для определенных категорий профессий.

*Личностные:*

– сформировать у обучающихся мотивации к труду, потребности к приобретению профессии, интереса к профессиям.

– оказать адресную психологическую помощь учащимся в осознанном выборе будущей профессии.

*Метапредметные:*

– Проявить уважения к представителям различных профессий и к результату их деятельности.

### **«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 оптанта (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».

## **Содержание программы**

### **Занятие 1. Готовность к выбору профессионального маршрута**

#### **«Мои стремления»**

##### ***Упражнение «Круги»***

Клиенту предлагается нарисовать три круга – в одном написать свои позитивные качества, в другом – свои увлечения, в третьем – то, что в нем ценят другие люди (друзья, родители, учителя).

Результаты обсуждаются.

***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.

Обсуждаются возможности и перспективы выбора, страхи и ожидания клиента. Используя информацию из анкеты оптанта более детально и содержательно оговариваются критерии выбора профессии.

***Методика «Определение профессиональной готовности» (Кабардовой Л.Н.)***  
(см. приложение)

Обсуждение результатов.

### **Занятие 2. Мотивация**

#### **«Чего я хочу?»**

##### ***Упражнение «Я – это ...»***

Цель: активизация самопознания.

Ход: ребенку даётся задание 10 предложений «Я – это...», дополнив их существительными, характеризующими их. Затем 10 предложений «Какой Я?», дав ответ в виде прилагательных. Обсуждение.

Отвечая на вопрос «Кто Я?», вы обозначаете место, которое занимаете в этом мире, конструируете образ своего Я. Если вы смогли придумать себе не более пяти характеристик, вероятно, вы или не хотите раскрываться даже перед собой, или редко задумываетесь о себе, пользуясь лишь самыми очевидными характеристиками («Я — человек, ученик» и т.д.). Возможно, вам этого достаточно. Но если вы будете так сдержанны в реальной презентации, вашему собеседнику придется самому «достраивать» ваш образ.

Проанализируем содержание ответов.

### **Упражнение «Какой я?»**

Оцените свои качества по десятибалльной шкале.

1 2 3 4 5 ум 6 7 8 9 10

1 2 3 4 5 доброта 6 7 8 9 10

1 2 3 4 5 красота 6 7 8 9 10

*О том, как опасна негативная самооценка, нас предупреждает история гениального физика Эренфеста. Многие ныне знаменитые ученые спрашивали его совета. Его помощь была бесценна. Его открытиями пользовались другие. Трагедией Эренфеста была заниженная самооценка. Он всегда сомневался в своей правоте. Поэтому о нем мало кто знает.*

*Слава не сделала счастливой великую актрису Грету Гарбо, которая также имела заниженную самооценку. У нее были миллионы поклонников, но почти не было друзей. Она была настолько застенчива и неуверенна в себе, что не могла сниматься в присутствии людей. Исключение делалось только для партнеров по сцене и оператора. Праздники она отмечала одна в своем огромном замке.*

*Эти совершенно непохожие люди с такими разными судьбами были невероятно талантливы и успешны в профессиональной деятельности. Причиной их несчастья стала заниженная самооценка, то есть неспособность принять и полюбить себя, признать свое возможное несовершенство.*

Американский психолог Уильям Джеймс вывел формулу самооценки, которую иногда называют формулой счастья:

### **САМООЦЕНКА= успех/ уровень притязаний**

Есть только два способа повысить самооценку:

- 1) добиться успеха в какой-нибудь деятельности;
- 2) снизить уровень притязания.

«Достичь одновременно и того и другого удастся только великим людям. Эйнштейн был изумлен, обнаружив в один прекрасный день, что является одним из самых знаменитых людей в мире. Людям он казался таким же странным, как его теория относительности. Кстати, сам он объяснял свою теорию так: мужчина сидит с хорошенькой девушкой — и часы летят незаметно. Но если ему придется сидеть на раскаленной плите, минута будет тянуться бесконечно. Это и есть относительность. Однажды капитан трансатлантического лайнера предложил ему выбрать любую каюту. Эйнштейн сказал, что ему абсолютно безразличны условия, он готов путешествовать хоть на рулевом колесе. Он презирал славу, деньги и титулы. Счастье для него состояло из работы, игры на скрипке и плавания под парусом.» Карнеги Д. Малоизвестные факты о хорошо известных людях.

Если ваша цель — жизнь в гармонии с собой и миром, необходимо, чтобы уровень притязаний соответствовал успеху. Проблема в том, что успех каждый понимает по-своему.

✓ Что вы вкладываете в понятие «успех»?

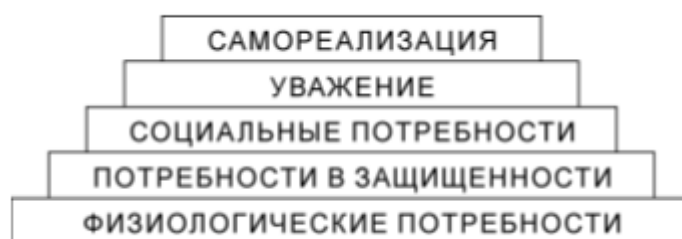
В течение трех минут по-разному ответьте на вопрос: «Что такое успех?» Записывайте ответы так, как они приходят вам в голову.

Обсуждение.

Нередко человек, наделенный множеством замечательных качеств, не может полностью реализовать свой профессиональный потенциал — мешает отсутствие мотивации, то есть побуждений к действиям: «природная лень не дает развиваться природным талантам» (Ю. Рыбников).

Мотивация — это побуждения, вызывающие активность организма и определяющие ее направленность. Важнейшим условием профессиональной самореализации личности являются не столько способности, сколько мотивация человека и его жизненные цели. Мотивация — это двигатель человеческих поступков.

Итак, для достижения успеха в профессиональной деятельности недостаточно одной профессиональной пригодности — необходима мотивация. В основе любой мотивации лежат цели и потребности человека. Потребности, в свою очередь, подразделяются на низшие и высшие. В слове «низшие» нет ничего обидного, они есть у всех людей. Это физиологические потребности (в пище и воде, воздухе, тепле, крыше над головой и т.д.) и потребность в защищенности от враждебных действий других людей, стихийных бедствий и техногенных катастроф, уверенность в завтрашнем дне. Далее идут социальные потребности (чувство принадлежности к семье, потребность в любви). Следующий уровень — потребности в уважении и самоуважении. Высший уровень — потребности в самореализации, максимальном раскрытии своих способностей.



### *Домашнее задание*

#### **Иерархия потребностей**

Перед вами список важнейших потребностей. Попробуйте расставить их по степени важности для себя: напротив самой важной поставьте цифру 1, напротив следующей по значимости цифру 2 и так далее до 15. Во время работы мысленно проговаривайте фразу: «Я хочу...»

1. Добиться признания и уважения.
2. Иметь теплые отношения с людьми.
3. Обеспечить себе будущее.
4. Зарабатывать на жизнь.
5. Иметь хороших собеседников.
6. Упрочить свое положение.
7. Развивать свои силы и способности.
8. Обеспечить себе материальное благополучие.
9. Повышать уровень мастерства.
10. Избегать неприятностей.
11. Стремиться узнавать что-то новое.
12. Обеспечить себе положение, влияние.
13. Покупать хорошие вещи.
14. Заниматься делом, требующим полной отдачи.
15. Быть понятым другими.

В первую пятерку входят самые значимые для вас на данный момент потребности (оцениваются в 3 балла). Во второй пятерке потребности, менее значимые (2 балла).

В последнюю пятерку входят потребности, неактуальные для вас в данный момент (1 балл). Подсчитайте и запишите сумму баллов по каждой группе потребностей:

— материальные потребности: 4, 8, 13 (номера потребности); — потребности в безопасности: 3, 6, 10;

— социальные (межличностные) потребности: 2, 5, 15;

— потребности в признании: 1, 9, 12;

— потребности в самовыражении: 7, 11, 14.

Группа потребностей, которая набрала большее число баллов, является для вас ведущей. Это необходимо учитывать при выборе профессии и планировании карьеры.

### 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 предложения:

1. Я радуюсь, когда...
2. Я грущу, когда, ...
3. Я нервничаю, когда...
4. Я горжусь, когда...
5. Я тревожусь, когда...
6. Я спокоен, когда...
7. Я злюсь, когда...
8. Я боюсь, когда...
9. Я люблю, когда...

Разум позволяет человечеству решать многие проблемы выживания. Однако в отношениях с другими людьми мы чаще слушаем эмоции, чем разум. Наши чувства и эмоции — это выражение нашего отношения к людям, событиям, явлениям. Наряду со способностью человека чувствовать природа наделила его способностью эти чувства выражать. Слово — универсальный способ самовыражения. Просто не все умеют им пользоваться.

*На пустынной дороге у автомобиля спустило колесо. Домкрата с собой не оказалось. Но водитель вспомнил, что только что проехал мимо станции техобслуживания, и решил отправиться туда. Пока ехал, рассуждал: «Других станций поблизости нет. Значит, я полностью завишу от хозяина. Он может содрать с меня три шкуры за этот проклятый домкрат! Как не стыдно наживаться на чужой беде!» В ярости водитель подошел к станции и в ответ на приветствие владельца заорал: «Да подавись ты своим домкратом!»*

Другой способ выражения чувств и эмоций — это мимика. Независимо от своей культурной и национальной принадлежности смех на лице другого человека дети начинают различать еще до 3 лет, боль — только в 5–6 лет, гнев — с 7 лет, страх и ужас — с 9–10, удивление — в 11 лет. Презрение начинают узнавать к 14 годам.

##### **Упражнение «Нарисуй эмоцию»**

Нарисуй в кружочках лица, выражающие радость, обиду, гнев, страх, удивление.

##### **Упражнение «Назови эмоцию»**

В левую колонку запишите чувства и эмоции, которые мешают человеку жить, делая его несчастным, а в правую — те, которые помогают жить в согласии с собой и другими людьми. Подчеркните чувства и эмоции, которые вы испытываете по отношению к людям. Зачеркните чувства и эмоции, которые мешают вам общаться с людьми.

<b>Что делает несчастным</b>	<b>Что делает счастливым</b>
Ненависть	Любовь
Гнев	Доброта
Зависть	Великодушие
Жадность	Щедрость
Обидчивость	Способность прощать
Подозрительность	Доверчивость
Тщеславие	Скромность

## Стресс и тревожность

Наверное, каждый человек хоть раз испытывал чувство тревоги. Оно возникает в ситуации неопределенности и сопровождается ощущениями напряжения, беспокойства, недобрыми предчувствиями. Тревожиться может только человек как существо, наделенное самосознанием. Хотя тревожность — негативное эмоциональное состояние, именно тревога иногда мобилизует человека. Недаром в русском языке есть еще одно значение этого слова — призыв к битве. Организм человека реагирует на этот призыв поступлением в кровь адреналина. Под его воздействием увеличивается сила сердечных сокращений, повышается кровяное давление, дыхание становится более глубоким. Это состояние называют стрессовым. Оно призвано помочь человеку в критической ситуации: схватке с равным по силе врагом или бегстве от более сильного.

В состоянии стресса возможности человека возрастают: мужчина, спасаясь бегством от быка, перепрыгивает двенадцатиметровый ров, женщина поднимает автомобиль, под которым оказались ее дети. Широко известный термин «стресс» ввел канадский психолог Ганс Селье в 1936 году. Он описал два вида стресса: эустресс — конструктивный, мобилирующий стресс, и дистресс — деструктивный, хронический стресс, приводящий к заболеваниям. Любой межличностный конфликт можно считать стрессом, и только от его участников зависит, будет он конструктивным или деструктивным.

### Задание

Запишите в левую часть таблицы качества характера, провоцирующие конфликты, а в правую — качества характера, препятствующие возникновению конфликтов. Подчеркните те, которые есть у вас.

<b>Провоцируют конфликт</b>	<b>Препятствуют конфликту</b>
Раздражительность	Доброжелательность
Обидчивость	Умение прощать
Вспыльчивость	Самоконтроль
Подозрительность	Доверчивость
Хвастовство	Скромность
Сомнение	Самокритичность
Нетерпение	Терпение
Дерзость	Воспитанность

### Упражнение «Шутливое письмо»

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

Ход: клиент выбирает для себя кого-нибудь, с кем у него сложные и непростые отношения и пишет этому человеку шутливое письмо, в котором преувеличивает свои чувства по отношению к нему. Старается писать так, чтобы тебе самому захотелось посмеяться над этой проблемой или этим конфликтом. Желающие могут прочитать письмо вслух. Завершается процесс разрыванием письма на мелкие кусочки и выбрасыванием их в корзину для бумаг.

Реакция на стресс, как и тревожность, связана с темпераментом человека, его личностными качествами, самооценкой, уровнем притязаний, самочувствием. Следующее задание поможет вам узнать уровень своей тревожности

### Тест «Оценка школьных ситуаций»

Оцените предложенные ситуации в баллах в зависимости от того, насколько они вас волнуют: 0 — не волнует, 1 — мало волнует, 2 — волнует, 3 — очень волнует, — поставив балл рядом с соответствующим номером в бланке.

1. Ответ у доски.
2. Разговор с директором школы.
3. Учитель решает, кого спросить.
4. Тебя критикуют, в чем-то упрекают.
5. Выполнение контрольной работы, зачет или экзамен.

6. Учитель сообщает оценки за контрольную работу.
7. Ожидание родителей с родительского собрания.
8. Принятие важного решения.
9. Участие в соревнованиях, конкурсах.
10. Неожиданный вопрос учителя.

Обработка и интерпретация результатов до 10 баллов — низкий уровень тревожности; 11–20 баллов — средний уровень тревожности; 21–30 баллов — высокий уровень тревожности.

Среди тревожных много ответственных людей. Но именно они больше всего страдают перед важными событиями. Некоторые учащиеся перед экзаменами теряют сон и аппетит. У них увеличивается двигательная активность, частота пульса.

Люди с высокой тревожностью беспричинно волнуются по поводу предстоящих событий. Им кажется, что обязательно произойдет что-то плохое. Волнение и неуверенность мешают им достичь успеха. Людям с высокой тревожностью полезно научиться управлять своим психическим состоянием.

Как ни странно, люди с низкой тревожностью в экстремальных ситуациях тоже выглядят не лучшим образом. Слишком спокойные и самоуверенные, они оказываются неподготовленными, несобранными, расслабленными. Обычно у них низкая мотивация достижений. Им также необходимо учиться управлять своим психическим состоянием, чтобы в ситуациях экзамена или соревнований, которые для всех являются стрессовыми, показать все, на что способны.

Оптимист создает вокруг себя атмосферу любви. Он чувствует свою ценность и значимость. Он доверяет самому себе, но способен просить других о помощи. Такой человек внушает доверие и надежду. Он прислушивается к своим чувствам. Он способен принимать решения и нести за них ответственность.

### ***Упражнение «Линии»***

Цель: обучение выражению эмоций приемлемыми способами.

Ход: клиенту выдается карандаш и бумага. «Сейчас мы попробуем передавать различные чувства, не рисуя ничего конкретного - только лишь простые линии. Нарисуй счастливые линии... злые линии... тревожные линии... В конце упражнения можно по желанию скомкать лист и выбросить».

### ***Домашнее задание***

Вспомните и опишите ситуацию, которая для вас была стрессовой. Что и когда произошло? Что вы чувствовали? Как вели себя? Чем разрешилась для вас эта ситуация? Чему она вас научила?

### **Как стать оптимистом**

- Признайтесь себе в своих сильных и слабых сторонах.
- Никогда не говорите о себе плохо.
- Позволяйте себе расслабиться, прислушаться к своим мыслям, заняться тем, что вам по душе.
- Ваши друзья и близкие тоже испытывают неуверенность. Помогите им!
- Радуйтесь каждому своему успеху на пути к этим целям, хвалите себя.
- Помните, что вы — воплощение надежд ваших родителей, вы — образ и подобие Бога, вы — творец своей жизни.

## **Занятие 4. Самопознание**

### **«Как я мыслю»**

#### ***Определение типа мышления***

Предлагается заполнить опросник определения типа мышления (см. приложение)

Обсуждение.

Соотнесите свой ведущий тип мышления с выбранным видом деятельности или профилем обучения. Насколько удачен ваш выбор?

Если ваши профессиональные планы не вполне соответствуют вашему типу мышления, подумайте, что вам легче изменить — планы или тип мышления? По мнению американского исследователя Коэна, «мы никогда даже близко не подходим к границам наших возможностей, а мозг обычно использует лишь ничтожную часть своей мощности».

Психологи считают, что гениальность — это норма. Задача в том, чтобы раскрепостить мышление каждого и использовать огромный потенциал, отпущенный нам природой. Мышление — трудная работа. Для ее выполнения требуется организованность, хорошо развитое внимание и память, наблюдательность, работоспособность. При массе в 2% от нашего тела мозг потребляет 15% всей вырабатываемой энергии. На успешность выполнения интеллектуальных задач влияет эмоциональное состояние, состояние здоровья, условия работы.

Поэтому интеллектуальные тесты необходимо выполнять в спокойной обстановке и хорошем настроении.

Как развивать мышление

- Информация для мышления — все равно что пища для тела. Источники информации — общение с людьми и книгами, экскурсии, путешествия, Интернет. Как и пища, информация должна быть качественной.

- Мышление активизируется, когда стандартные решения не дают результатов. Поэтому так важно развивать у себя умение видеть предмет или явление с разных сторон, замечать необычное в обычном.

- Мышление и речь — неразрывны. Мышление развивается, когда вы рассказываете о прочитанном или увиденном, участвуете в дискуссиях, излагаете свои или чужие мысли в письменной форме.

### ***Внимание и память***

Внимание — это направленность нашего сознания на определенный объект. Внимание обладает рядом свойств: устойчивостью, объемом, переключаемостью, распределением, концентрацией.

Многие профессии предъявляют особые требования к вниманию. Например, водитель должен уметь распределять внимание, чтобы замечать все: сигналы светофора, ситуацию на дороге, работу самого автомобиля. Учитель должен контролировать ситуацию в классе и следить за логикой изложения учебного материала. Бухгалтер или ученый должны концентрироваться на своей работе так, чтобы не замечать возможные помехи. Говорят, Юлий Цезарь мог одновременно выполнять несколько дел. Попробуйте выполнить одновременно хотя бы два элементарных действия.

### ***Упражнение «Двойной счет»***

Записывайте числа от 1 до 20, одновременно ведя вслух обратный отсчет.

Например, пишете «1», а вслух говорите «20», «2» — «19» и т.д.

✓ Когда вы делали больше ошибок: в начале или в конце задания? Обычно в конце работы ошибок и затруднений бывает меньше, чем в начале: внимание, как любая функция, развивается, если ею заниматься, и угасает, если ею не пользоваться.

Это упражнение тренирует нашу способность распределять внимание.

Внимание ребенка произвольно: он не прилагает никаких усилий, чтобы остановить свой взгляд на яркой игрушке, новом человеке. Произвольное внимание включается, если мы увидели, что-то интересное, необычное, привлекающее нас вопреки нашей воле. Нарушение произвольного внимания у ребенка может быть следствием мозговых нарушений, эмоциональных и психических проблем, порочного стиля воспитания. Взрослых людей недостаток произвольности может наблюдаться в состоянии сильного стресса (дистресса), при хронической усталости и ряде заболеваний и нередко приводит к ошибкам в работе. Поэтому летчики, авиадиспетчеры, водители, операторы производств, связанных с повышенной ответственностью, перед выходом на рабочее место должны проходить медицинскую экспертизу.

**Память** — это способность запоминать то, что мы видим, слышим, говорим и делаем, сохранять все это и в нужный момент воспроизводить. Запоминание, сохранение, узнавание, воспроизведение — основные функции памяти.

Продуктивность памяти характеризуется объемом и скоростью запоминания информации, длительностью ее сохранения и точностью воспроизведения.

По характеру усваиваемой информации различают слуховую, зрительную, моторную, эмоциональную, логическую память. **Слуховая память** важна для людей, имеющих дело со звуковой информацией, — акустиков и операторов связи, звукорежиссеров и звукооператоров, музыкантов и композиторов. **Зрительная память** должна быть хорошо развита у сотрудников правоохранительных органов и таможенников, художников и дизайнеров, учителей и воспитателей. Спортсмены, каскадеры, танцоры должны обладать хорошей **моторной памятью**, то есть памятью на движения. **Эмоциональная память** позволяет актеру войти в состояние души своего персонажа и передавать это состояние зрителям. Ученых отличает развитая **логическая память**, благодаря которой они оперируют понятиями.

#### Как тренировать память

- Плохая память нередко является следствием плохого внимания. Чтобы сконцентрироваться на задаче, недостаточно просто думать о ней. Необходимо зрительно представить или проиграть ситуацию, выявить новые детали, рассмотреть задачу с различных сторон, поставив себя на место других людей.

- Тренируйте зрительную память, пытаясь перед сном как можно ярче представить дневные события. Мысленно всмотритесь в лица и предметы, стараясь увидеть детали.

- Тренируйте слуховую память. Попробуйте повторить сказанное диктором с интервалом в несколько секунд, как это делает переводчик–синхронист.

- Выпишите понравившиеся интересные афоризмы и цитаты. Ежедневно запоминая хотя бы одну из них, вы не только улучшите память, но и обогатите свою речь.

### Занятие 5. Целеполагание и планирование

#### «Мой путь»

##### *Упражнение **Жизненные цели***

Эта анкета поможет вам объединить важнейшие жизненные цели по темам: школа, семья, свободное время, дружба, личное развитие, работа. Определите, к какой группе относятся ваши цели. Впишите их.

##### Мои цели, касающиеся школы и образования:

Хотелось бы мне получать более высокие оценки?

Хотелось бы мне приобрести особенные навыки?

Хотелось бы мне получить аттестат?

Хотелось бы мне лучше ладить со своими одноклассниками?

##### Мои цели касающиеся семьи:

Хотелось бы мне лучше ладить с родителями?

Хотелось бы мне жить в одиночестве?

С кем мне хотелось бы жить?

Хотелось бы мне решать финансовые вопросы?

Есть ли вопросы, которые я хочу задать моим братьям и сестрам?

##### Мои цели, касающиеся дружбы и любви:

Хотелось бы мне иметь больше друзей?

Хотелось бы мне иметь других друзей?

Хотелось бы мне меньше поддаваться влиянию?

Хотелось бы мне завести серьезные отношения?

##### Мои цели, касающиеся свободного времени:

Хотелось бы мне иметь больше свободного времени?

Хотелось бы мне делать больше для укрепления моего здоровья?

Хотелось бы мне получить новые впечатления, пережить волнующие события?

Хотелось бы мне уделять больше времени моим увлечениям?

##### Мои цели, касающиеся личного развития:

Хотелось бы мне стать более решительным?  
Хотелось бы мне действовать согласно моим убеждениям?  
Хотелось бы мне вести себя более непредсказуемо?  
Хотелось бы мне лучше узнать, чего я действительно хочу?  
Хотелось бы мне стать более независимым, самостоятельным?

Мои профессиональные цели:

Какую профессию я хочу получить?  
Где я хочу работать?  
Нравится ли мне учиться?  
Хотелось бы мне все хорошо оплачивать?  
Хотелось бы мне всему содействовать и управлять?  
Как я могу применять мои способности?

Мои долгосрочные жизненные цели:

Хотелось бы мне завести семью?  
Хотелось бы мне построить дом?  
Хотелось бы мне открыть свое дело?

Хотелось бы мне сформировать свои политические убеждения?

Какие цели для вас важны, но их трудно достичь, и поэтому вы бы хотели составить подробный план на ближайшие годы?

Обсуждение и составление плана.

## Занятие 6. Мир профессий. Слагаемые выбора

### «Хочу. Могу. Надо»

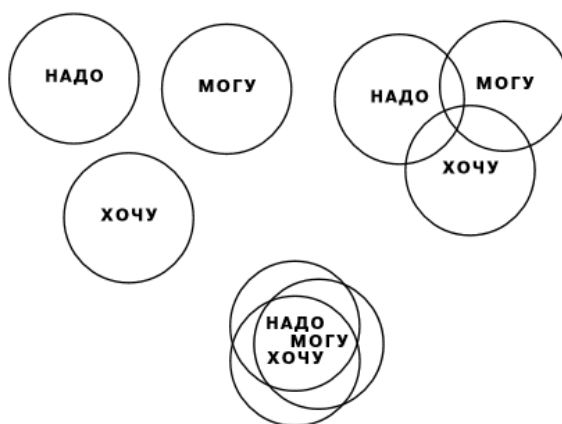
Стратегия выбора профессии

Правильный выбор профессии позволяет реализовать свой творческий потенциал, избежать разочарования, оградить себя и свою семью от нищеты и неуверенности в завтрашнем дне. Какой выбор можно считать правильным?

Во-первых, будущая работа должна быть в радость, а не в тягость (ХОЧУ).

Во-вторых, вы должны обладать набором профессионально важных для этой работы качеств: интеллектуальных, физических, психологических (МОГУ).

В-третьих, эта профессия должна пользоваться спросом на рынке труда (НАДО). Представим три слагаемых правильного выбора в виде трех окружностей.



Если требования рынка труда, возможности и желания самого человека и требования рынка труда даже не пересекаются, это означает: он хочет делать то, чего делать не может в ситуации, когда это никому не надо. Кстати, таких чудачков немало — больше половины всех выпускников. Только они об этом пока не знают. Требования рынка, возможности и желания человека могут пересекаться. Этот случай не так безнадежен, как первый, потому что найти компромисс между тремя условиями профессиональной успешности реально. По мере освоения профессии может расти интерес к ней. Чем выше профессионализм, тем больше шансов на рынке труда. Счастливое совпадение требований рынка, возможностей и желаний человека —

самый редкий вариант, дающий возможность получать достойное вознаграждение за работу, приносящую удовольствие.

Выбор профессии, как и любое дело, начинается с постановки цели, или целеполагания: капризное и расплывчатое «хочу» должно обрести скульптурные формы. Цели должны быть: — конкретными (хочу получить Нобелевскую премию в области литературы, купить домик в деревне на берегу Оки, стать самым крутым бизнесменом в нашем подъезде и т.д.);

— реалистичными, то есть соотнесенными с собственными возможностями: физическими, интеллектуальными, финансовыми, возрастными и т.д.;

— позитивными (идти не от чего-то — «не хочу прозябать в нищете и безвестности», а к чему-то — «хочу денег и славы»); — ограниченными во времени (цель — это мечта, которая должна осуществиться точно к назначенному сроку).

Цели должны быть обеспечены внутренними ресурсами: личностными особенностями, склонностями, способностями, профессионально важными качествами, а не внешними: деньги, связи, случай.

При планировании профессиональной карьеры необходимо выделить следующие моменты:

- 1) главная цель (кем хочу стать, чего хочу достичь, каким хочу быть);
- 2) цепочка ближних и дальних конкретных целей (занятия в кружках, секциях, знакомство с будущей профессией, возможным местом учебы или работы);
- 3) пути и средства достижения целей (для кого-то — знания и умения, для кого-то — связи и деньги);
- 4) внешние условия достижения целей (выбор места учебы или работы, возможные препятствия и пути их преодоления);
- 5) внутренние условия достижения целей (способности, сила воли, здоровье);
- 6) запасные варианты и пути их достижения (это как запасной парашют).

## **Занятие 7. Профессиональные интересы и склонности**

### **«Мои интересы»**

Проводится диагностика профессиональных интересов и склонностей, результаты обсуждаются.

Результаты диагностики соотносятся с результатами планирования.

## **Занятие 8. Способности и выбор профиля обучения**

### **«Мои способности»**

Проводится 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.***

Заполните таблицу, учитывая, что достоинства и недостатки — это внутренние факторы, которые зависят от вас, а возможности и препятствия — внешние, которые от вас не зависят. Достоинства — это личностные качества, склонности, способности, знания и умения, которые помогут вам в достижении поставленных целей. Недостатки — это вредные привычки, отсутствие опыта, знаний и навыков, которые могут затруднить достижение поставленных целей.

<b>Достоинства</b>	<b>Недостатки</b>
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____
4. _____	4. _____
5. _____	5. _____
6. _____	6. _____
<b>Возможности</b>	<b>Препятствия</b>
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____
4. _____	4. _____
5. _____	5. _____
6. _____	6. _____

Одни и те же качества могут рассматриваться и как сильные, и как слабые — например, молодость и зрелость, авантюризм и осторожность.

Возможности — это благоприятные внешние условия. Препятствия — неблагоприятные внешние условия. К внешним условиям можно отнести ситуацию на рынке труда, состояние экономики, наличие или отсутствие друзей и единомышленников и т.д.

Проанализировав свои записи, взвесьте все «за» и «против», чтобы принять окончательное решение о своей профессиональной карьере.

Теперь у вас появился шанс вступить в Клуб двух процентов, о которых говорил Н.Хилл: 1. Большинство людей всю жизнь о чем-нибудь мечтает. Эти мечты мимолетны, как ветер. У них не хватает энергии и сил самим формировать свою судьбу. Таких людей примерно 70%. 2. Гораздо меньше тех, кто превращает свои мечты в страстные желания. Они постоянно хотят чего-то одного, но ничего не предпринимают, чтобы осуществить свои желания. Они составляют примерно 10% от общего числа.

3. Еще меньше тех, кто превращает свои желания в надежды. Такие люди время от времени размышляют над тем, что они могли бы предпринять, чтобы осуществить их. Я считаю, таких людей примерно 8%.

4. Люди, которые смогли поверить в осуществление своих желаний, составляют группу в 6%.

5. Совсем мало тех, кто дал своим желаниям, надеждам превратиться в навязчивую идею, а потом в веру. Их примерно 4%.

6. И наконец, речь пойдет о тех, кто весь поглощен своей идеей, кто выработал конкретный план ее осуществления и отдал всего себя, чтобы претворить его в жизнь. В эту группу входит только 2% населения. Заметим, что это не значит, что именно эти 2% счастливы и довольны своей жизнью. Просто они выбрали этот путь и прошли его до конца.

### **Занятие 10. Планирование профессионально-образовательного маршрута навыки самопрезентации**

**Умения и**

#### **«Мое будущее»**

#### **Задание 1 «Машина времени»**

Представьте, что вы перенеслись на несколько лет вперед. Каким вы представляете себе свое профессиональное будущее? Где и кем вы работаете? Опишите свой рабочий день. Какие отношения сложились с коллегами?

Все ли вас устраивает? Какие препятствия вам пришлось преодолеть (получение специальности, поиск работы) и каким образом? Кто и как помогал вам в осуществлении ваших планов? Какие личные качества и навыки помогли вам реализовать свои профессиональные планы? Если вам удалось хотя бы мысленно ответить на эти вопросы, подумайте:

1. Осуществим ли этот образ будущего?
2. Стоит ли тратить время и энергию на его осуществление?

3. Действительно ли я хочу его осуществить? Запишите, каким вы хотите видеть ваше профессиональное будущее — конкретно, реалистично, позитивно и к определенному сроку (от шести месяцев до пяти лет).

Многочисленные пособия учат, как произвести хорошее впечатление на собеседника, партнера, начальника. Все знают о «правиле тридцати секунд», за которое формируется отношение к человеку. Но никто не берется учить, как сохранить это хорошее впечатление, если оно не подкреплено ни способностями, ни мотивацией. Потому что невозможно долгое время казаться не тем, кто ты есть на самом деле. Навыки самопрезентации иногда помогают получить хорошую работу, но для того, чтобы на ней закрепиться, их недостаточно.

С помощью невербальных средств общения — мимики, жестов, телодвижений — передается от 60 до 80% информации. Если учесть, что оставшиеся 20—40% передаются со значительными искажениями и потерями, можно только удивляться, как еще нам иногда удается понимать друг друга.

Коснемся некоторых важных моментов самопрезентации. Элегантная походка, правильная осанка, изящные жесты не просто доставляют эстетическое наслаждение, но и вызывают чувство доверия и симпатии. Очень редко человек наделен грациозностью от природы. Чаще всего эти качества приобретаются ценой немалых усилий. Конечно, большую помощь в совершенствовании движений могут оказать занятия спортом, танцами. Но многое зависит и от внутреннего состояния человека: по осанке и походке всегда можно понять настроение человека. Психологи считают, что между внутренним состоянием человека и его внешними проявлениями существует двусторонняя связь. Тело сигнализирует об эмоциональном состоянии человека. Но и телесные проявления могут влиять на эмоции. Улучшить настроение можно, вспомнив, какие ощущения вы испытывали в момент радости, эмоционального подъема. Все сказанное относится и к мимике. С помощью мимики можно не только выражать свои чувства, но и управлять ими. На лице, пластичном и подвижном в молодости, с годами появляются следы характерных эмоций — так называемые мимические морщины. Лоб гневливого человека прорезает вертикальная складка, рот унылого становится похожим на висячий замок, и только лицо веселого, доброго человека с годами не теряет своей привлекательности.

Французский ученый Дюшен еще в XIX веке пришел к выводу, что в появлении улыбки могут участвовать две группы лицевых мышц: большая скуловая мышца, поднимающая губы, и круговые мышцы глаза, подтягивающие кожу к глазам. Если задействованы обе группы мышц, значит, радость человека неподдельна, а улыбка — искренна. Ее так и называют — «улыбка Дюшена».

Если улыбка искусственная, то круговые мышцы глаз не работают: человек улыбается одним ртом. Такую улыбку называют социальной, или маскировочной. Большинство деловых людей считают необходимым начинать общение с улыбки. Однако нередко маскировочная улыбка вызывает обратный эффект.

Самопрезентация — это представление или открытие себя другим людям. Мы представляем себя, когда появляемся в новой компании, поступаем в институт, устраиваемся на работу. Цель презентации — создать у людей благоприятное впечатление о себе. Психологи считают, что впечатление о человеке складывается в первую минуту общения с ним. И почти всегда оказывается верным. Испортить хорошее впечатление легко: для этого надо регулярно опаздывать на важные встречи, нарушать договоренности, безвкусно одеваться, говорить невпопад и т.д. Исправить плохое впечатление намного сложнее.

### ***Задание 2 (домашнее)***

#### ***Защита профессионального проекта***

Подготовьте десятиминутное выступление на тему «Моя будущая профессия». В докладе должна быть отражена информация, полученная в ходе самодиагностики, изучения профессий, требований рынка труда и возможностей получения профессионального образования. Постарайтесь сделать свой рассказ эмоциональным и образным.

## Методические материалы

**Описание методов, приемов, технологий, практик, используемых при реализации программы:**

**Беседа** – диалогический метод обучения, при котором учитель путем постановки тщательно продуманной системы вопросов подводит учеников к пониманию нового материала или проверяет усвоение ими уже изученного.

**Создание комфортной эмоциональной атмосферы** – создание в коллективе психологического климата, при котором участники образовательного процесса ощущают себя безопасно, принято и эмоционально защищенно.

**Рассказ** – монологическое изложение учебного материала, применяемое для последовательного, систематизированного, доходчивого и эмоционального преподнесения знаний.

**Объяснительно-иллюстративная игра** – игровая форма обучения, в которой педагог сочетает объяснение материала с наглядной демонстрацией, используя игровые элементы для повышения вовлеченности и понимания.

**Сюжетно-ролевая игра** – игра, в которой ребенок примеряет на себя поведение, отношения и действия окружающих взрослых людей.

### Перечень дидактических средств, ЭОР:

- канцелярские принадлежности (карандаши, фломастеры, краски, бумага);
- тематические карточки;
- реквизит для проведения игр;
- анкеты для родителей;
- презентации.

### Информационные источники:

#### Список литературы (для педагога-психолога):

1. Головей, Л.А. Профориентационное 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.

#### Список литературы для обучающихся и родителей:

1. Атлас новых профессий 3.0. / Под ред. Д. Варламовой, Д. Судакова. — М.: Альпина ПРО, 2021. — 472 с.
2. Грецов А.Г. Выбираем профессию. Советы практического психолога. – СПб.: Питер, 2009.
3. Климов Е.А. Как выбирать профессию. М.: Просвещение, 1990.
4. По, Ж.О. Все, что надо знать о работе. – М.: Клевер-Медиа-Групп, 2019.
5. Литвак Н. Формула призвания. Семь правил выбора вуза. – М.: Альпина нон-фикшн, 2012.

## Оценочные материалы

**Педагогическое наблюдение** – это непосредственное восприятие, познание педагогического процесса в естественных условиях (например, в процессе учебы внеклассной работы и т.д.)

**Беседа** – целенаправленный диалог между педагогом и обучающимися, в ходе которого анализируются результаты деятельности, дается обратная связь, корректируются цели и мотивируется дальнейшее развитие.

*Дискуссия* – это целенаправленное, коллективное обсуждение конкретной темы.

*Анализ выполнения заданий* – процесс оценки и разбора результатов выполненных заданий с целью выявления уровня усвоения материала, ошибок, затруднений и эффективности применяемых методов обучения.

**Вид контроля**

*Анкетирование родителей* – метод сбора информации от родителей (законных представителей) с помощью специально разработанных опросников (анкет) с целью изучения их мнений, потребностей, оценки различных аспектов образовательного процесса.

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.

**Показатели и критерии оценки результативности для обучающихся**

<b>Группа показателей</b>	<b>Признак</b>	<b>Критерии</b>
<b>Личностные характеристики</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– любознательность;</li> <li>– целенаправленный познавательный интерес в изучении многообразия мира профессий;</li> <li>– часто рассказывает о предпочитаемой профессиональной деятельности.</li> <li>– участие в ролевых играх, моделирующих профессиональные ситуации</li> </ul>	<p><b>3 балла</b> - качество проявляется всегда;</p> <p><b>2 балла</b> - качество проявляется часто;</p> <p><b>1 балл</b> - качество проявляется редко;</p> <p><b>0 баллов</b> - качество не проявляется.</p>
<b>Метапредметная компетентность</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– осознанное поведение в быту, организации пространства;</li> <li>– развитие коммуникативных навыков;</li> <li>– развитие навыков самопрезентации;</li> <li>– проявление аккуратности и ответственности при выполнении заданий.</li> </ul>	<p><b>3 балла</b> - признак сформирован <i>полностью</i>;</p> <p><b>2 балла</b> - признак сформирован частично, наблюдается <i>незначительное отставание</i> от уровня метапредметной компетентности;</p> <p><b>1 балл</b> - признак сформирован частично, наблюдается <i>значительное отставание</i> от уровня метапредметной компетентности;</p> <p><b>0 баллов</b> - признак не сформирован</p>
<b>Предметная компетентность</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– проявление интереса к рассказам о различных профессиях.</li> <li>– участие в беседах и играх на тему профессий с проявлением заинтересованности.</li> <li>– участие в ролевых играх, моделирующих профессиональные ситуации</li> </ul>	<p><b>3 балла</b> - признак сформирован <i>полностью</i>;</p> <p><b>2 балла</b> - признак сформирован частично, наблюдается <i>незначительное отставание</i> от уровня предметной компетентности;</p> <p><b>1 балл</b> - признак сформирован частично, наблюдается <i>значительное отставание</i> от уровня предметной компетентности;</p> <p><b>0 баллов</b> - признак не сформирован.</p>

