

*Ледерман Наталья Николаевна,*

*педагог-психолог, МБУ ДО «ДЮЦ «Вариант»,*

*аспирант, РГППУ,*

*г. Екатеринбург, Свердловская область*

## **ПРОГРАММА СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ЖИЗНЕННОГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ ПОДРОСТКОВ 12-16 ЛЕТ «МОЙ МИР»**

*Аннотация.* Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Мой мир» содержит в себе методические рекомендации по проведению профориентационной деятельности. В программе представлены практические, формы и техники работы, позволяющие специалисту выявить особенности формирования личного и профессионального самоопределения подростков и развить их. Программа предназначена для реализации в первую очередь для педагогов-психологов и социальных педагогов.

По итогам обучения по программе, у подростков сформируется образ «Я» и определится собственная позиция в отношении будущей профессиональной деятельности.

Проблема жизненного и профессионального самоопределения является одной из главных в жизни каждого человека и вызывает много сложностей. Ситуация выбора профессионального и жизненного пути встаёт перед человеком в том возрасте, когда он до конца не осознает всех отдалённых последовательных жизненных выборов, связанных с работой, созданием семьи, социальным продвижением, материальным благосостоянием и духовным развитием. Недостаточность жизненного опыта, низкий уровень самокритики, отсутствие внутренней оценки жизненных обстоятельств, повышенная эмоциональная возбудимость, повышенная внушаемость и подражательность, - все это может негативно сказаться на их выборе.

По данным Всероссийского центра изучения общественного мнения, 90% старшеклассников считают, что обучение в школе не позволяет им развивать и реализовывать свои способности. Кроме того, 85% утверждают, что школа не дает реальных ориентиров для жизненного определения, а 90% – говорят, что в школе они не получают возможность для профессиональной ориентации.

Кроме того, большие трудности доставляет ориентировка во внутреннем мире подростков, в личных качествах, без чего сознательное самоопределение как сознательный процесс невозможно. Вследствие чего около 40% молодых людей выбирают профессию, которая не соответствует их интересам, склонностям и убеждениям.

Данная программа выполняет диагностическую, обучающую, формирующую и развивающую функции. Содержание программы направлено на создание условий, как для профессионального, так и для личного самоопределения подростков, активизации их внутренних ресурсов. В этом и заключается ее отличительная особенность.

Программа разработана в 2008 году, неоднократно реализовывалась в течение всего времени, представленный вариант является переработанным и усовершенственным.

***Направленность программы:*** социально-педагогическая.

***Цель программы*** – активизация и развитие жизненного и профессионального самоопределения подростков.

***Задачи программы:***

- психологическое просвещение подростков;
- психологическая диагностика индивидуально-психологических особенностей, склонностей и способностей участников программы с целью их дальнейшего развития;
- психологическое содействие при определении подростками своей цели в жизни и путей ее достижения;
- формирование профессиональных намерений подростков с учетом имеющихся у них интересов и способностей;
- моделирование индивидуального пути профессионального развития, учитывающего все факторы, влияющие на этот выбор.

***Возраст детей, участвующих в реализации данной программы:*** подростки 12-16 лет.

**Срок реализации дополнительной образовательной программы:** один учебный год. Занятия проводятся один раз в две недели и имеют продолжительность 2 часа. Программа реализуется в индивидуальной и групповой форме.

**Формы и режим занятий:**

- групповая работа: психогимнастика, упражнения для разогрева, ролевые и деловые игры, психодиагностические процедуры, коллективная дискуссия, круглый стол, метод взаимной групповой оценки, лекции, экскурсии, домашняя работа;

- индивидуальная работа: наблюдение, интервью, консультации, психодиагностические процедуры, домашнее задание.

**Ожидаемые результаты.**

По окончании программы подростки *должны знать:*

- свои индивидуальные особенности, склонности и интересы;
- свою цель в жизни и пути ее достижения;
- классификацию профессий и многообразие мира профессий;
- технику и правила выбора профессии;
- факторы, оказывающие влияние на профессиональный выбор;
- ошибки при выборе профессии;
- наиболее востребованные профессии на рынке труда;
- требования к своей будущей профессии;
- вузы, подготавливающие специалистов по данному направлению, требования при поступлении в вуз, процедуру зачисления в вуз и др.;
- свой профессиональный план развития.

*Должны уметь:*

- конструировать и формулировать свою цель в жизни и знать пути ее достижения;
- принимать на себя ответственность за решения, решать поставленные задачи, рефлексировать;

- аргументировать и отстаивать свой профессиональный выбор;
- вступать в контакт и владеть навыками самопрезентации;
- ориентироваться в современном рынке труда;
- собирать и анализировать информацию;
- выделять требования и ограничения разных типов профессиональных сфер;
- объективно оценивать свои возможности при выборе профессии по схеме «Хочу – Могу – Надо»;
- постоянно анализировать и контролировать процесс выбора профессии или профиля обучения в школе;
- строить и корректировать свой личный профессиональный план развития.

**Способы определения результативности образовательной программы:** Личный дневник, Опросник по оценке занятий, тесты, сюжетно-ролевые игры, самостоятельные работы, наблюдение, творческое выражение в различных заданиях, по возможности беседы с родителями и педагогами.

**Форма подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:** круглый стол, где участники программы презентуют свой профессионально-образовательный маршрут. Происходит анализ и обратная связь ведущему программы.

### Содержание программы

**Вводное занятие. Тренинг на знакомство и командообразование – 2 часа.**

**Практика – 2 часа.** Введение в содержание курса. Правила работы в группе. Знакомство участников с ведущим и друг с другом. Знакомство с правилами ведения личного дневника.

**Контрольное мероприятие – входная диагностика личностных и индивидуально-психологических особенностей детей – 2 часа.**

*Практика – 2 часа.* Тестирование подростков с использованием психодиагностических тестов.

**Тема 1. Цель жизни – 2 часа.** Конструирование и формулирование своей цели в жизни.

*Теория – 1 час.* Самоопределение. Профессиональное самоопределение. Модель «Цель в жизни».

*Практика – 1 час.* Анкета жизненного и профессионального самоопределения школьников (П.С. Лернер, Н.Ф. Родичев). Сочинение моей цели. «Конструирование цели в жизни» - технология превращения мечты в цель.

**Тема 2. Личные истории и сказки – 2 часа.** Самоанализ. Рефлексия. Формирование новых образцов поведения.

*Практика – 2 часа.* Упражнения «События моей жизни», «Прогулка в горы», «Жил был у бабушки серенький козлик...», «Продолжение сказки про зайца».

**Тема 3. Цель и ценности – 2 часа.** Развитие эмоционального интеллекта, навыка превращения мечты в цель, навыка принятия ответственности за решения.

*Практика – 2 часа.* Упражнения «Дорожная карта», «Тест предельных смыслов», «Группа взаимной поддержки», «Что такое жизненный успех?», «Самая-самая».

**Тема 4. Формула выбора профессии – 2 часа.** Освоение навыка «Хочу-Могу-Надо»

*Теория – 1 час.* Составление схемы выбора профессии по Е.А. Климову «Хочу-Могу-Надо». Анализ возможных ошибок выбора.

*Практика – 1 час.* Упражнения «Мои профессиональные желания», «Состязание мотивов», «Если бы...я бы стал...», «Снятие внутренних ограничений», «Левый мозг-правый мозг», «Контрольные списки», «Робинзонада». Сказка «Хочу-Могу-Надо».

**Тема 5. Готовность к выбору профессионально-образовательного маршрута – 2 часа.** Определение факторов, оказывающих влияние на становление профессионального выбора.

*Теория – 1 час.* Рассмотрение понятия «готовность к выбору профессии». Модель готовности выбора профессии Чернявской А.П. Выявление уровня сформированности представлений подростков об особенностях выбора своей будущей профессиональной деятельности.

*Практика – 1 час.* Рисунок к понятию «Профессиональный выбор», методика «Готовность к выбору профессии» (адаптация А.П. Чернявской), круглый стол «Готов ли я к выбору профессии».

**Тема 6. Мир профессий – 2 часа.** Анализ факторов профессионального выбора. Развитие навыков сбора и анализа информации.

*Теория – 1 час.* Знакомство с понятиями «рынок труда», «предмет труда», «престижность профессии». Алгоритм выбора профессии. Рейтинг ошибок. Информирование о современном состоянии на федеральном и региональном рангах труда.

*Практика – 1 час.* Упражнения «Личная профессиональная перспектива», игра «Аукцион», «Список престижных профессий», игра в лотерею, «Профессия-специальность», «Звёздный час», «Профессия на букву...», «Цепочка профессий», «Угадай профессию».

**Тема 7. Профессиональные интересы и склонности – 2 часа.** Анализ возможных профессиональных предпочтений.

*Теория – 1 час.* Понятие «Профессиональные интересы и склонности». Подходы к определению и классификации. Формирование и развитие профессиональных интересов и склонностей.

*Практика – 1 час.* Игра-дискуссия «Да - Нет», Работа с «Картой интересов», работа с матрицей выбора, проигрывание ситуаций выбора профессии.

**Тема 8. Изучение способностей – 4 часа.** Анализ требований разных типов профессий. Самодиагностика качественных характеристик (индивидуальная работа по выполнению тестов).

*Практика – 2 часа.* Работа с ДДО (Е.А. Климов), «Карта интересов», методика «Тип личности» Дж. Холланда, «Тест Дивергентного мышления» Ф. Вильямса, методика «Корректирующая проба», исследование логической, механической памяти, особенностей мышления и внимания, опросник Айзенка, тест «Коммуникабельный ли ты человек?» и т.д.

*Теория – 2 часа.* Составление личностного и профессионального профиля. Анализ требований к представителям разных типов профессий и сравнение с личным профилем.

**Тема 9. Борьба мотивов – 2 часа.** Изучение мотивационной сферы. Определение ведущего мотива.

*Теория – 1 час.* Подходы к определению мотивационной сферы человека и ее составляющие.

*Практика – 1 час.* Тест на определение ведущего мотива. Соотношение полученных результатов с профессиональными интересами.

**Тема 10. Профессионально важные качества – 2 часа.** Анализ профессионально-важных качеств специалистов различных областей.

*Теория – 1 час.* Профессионально важные качества и их роль в профессиональном становлении человека.

*Практика – 1 час.* Рассмотрение ПВК специалистов систем Человек – Человек, Человек – Техника, Человек – Знаковая система, Человек – Художественный образ, Человек – Природа. Дискуссия на тему: «Современный и успешный специалист. Кто он?».

**Тема 11. «Снятие внутренних ограничений» – 2 часа.** Формирование самоопределения. Работа над самооценкой

Практика – 2 часа. Техника снятия внутренних ограничений. Релаксация. Упражнение «Контрольные списки». Проективные техники.



**Тема 12. Умения и навыки самопрезентации как фактор выбора образовательного профиля – 2 часа.** Отработка умения вступать в контакт. Тренировка умения самопрезентации в ролевой игре.

*Теория – 1 час.* Самопрезентация и ее роль в профессиональном становлении. Механизмы самопрезентации.

*Практика – 1 час.* Ролевая игра «Царство-государство».

**Тема 13. Планирование профессионально образовательного маршрута – 2 часа.** Отработка умения построения личного профессионального плана. Рефлексия. Целостное видение будущего. Создание схемы альтернативного выбора профессии.

*Теория – 1 час.* Я и мир людей, вещей и идей. Образ успеха.

*Практика – 1 час.* Упражнения «Карта жизни», «Индивидуальный образ мира». «Важные события жизни». Составление профессионального плана. Работа со схемой «Альтернативного выбора».

**Контрольное мероприятие – итоговая диагностика личностных и индивидуально-психологических особенностей детей – 2 часа.**

*Практика – 2 часа.* Тестирование подростков с использованием психодиагностических тестов.

**Подведение итогов – 2 часа.**

*Практика – 2 часа.* Обратная связь ведущему. Совместный рисунок «Дорога к моей профессии». Рефлексия своего состояния. Опросник по оценке занятий. Пожелания дальнейшей работы.

**Методическое обеспечение и условия реализации программы**

**Материально-техническая база:** наглядные пособия (Справочник абитуриента, таблицы, схемы, материалы для проведения занятий и др), канцелярские принадлежности, компьютер и принтер.

**Требования к педагогическому составу:**

- владение технологиями групповой и индивидуальной работы;
- знание основ возрастной психологии, психологии личности, педагогической психологии, психотехнологий развития личности, психологии



профессий, психологии труда, психодиагностики, психологического консультирования;

- владение различными методами исследования личности.

#### *СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ*

- 1. Афанасьева Н.В., Малухина Н.В., Пашина М.Г. Профориентационный тренинг для старшеклассников «Твой выбор». – СПб.: Речь, 2007. – 185 с.*
- 2. Бурлачук Л.Ф. Морозов С.М. Словарь-справочник по психодиагностике. – СПб.: Питер, 2004. – 520 с.*
- 3. Галкина Т.И. Организация профильного обучения в школе. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. – 288 с.*
- 4. Зеер Э.Ф., Сыманюк Э.Э. Профориентология личности: учеб. пособие. – Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф-пед. ун-та, 2005. – 186 с.*
- 5. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения. – Ростов-на-Дону.: Изд-во Феникс, 2006. – 512 с.*
- 6. Пряжников Н.С. Профессиональное и личностное самоопределение. – М.: Институт практической психологии. – Воронеж: НПО «МОДЭК», 2006. – 256 с.*
- 7. Степанов А.П., Бендюков М.Г., Соломин И.Н. Азбука профориентации. – СПб.: Изд-во Питер, 2005. – 327 с.*
- 8. Тюшев Ю.В. Выбор профессии: тренинг для подростков. – СПб.: Питер, 2007. – 127 с.*
- 9. Чистякова С.Н., Родичев Н.Ф. Профессиональная ориентация школьников в условиях предпрофильной подготовки и профильного обучения // Дополнительное образование: – 2004. – №11. – С. 8-13.*
- 10. Шавир П.А. Психология профессионального самоопределения в ранней юности. – М.: Педагогика, 2009. – 96 с.*