

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя школа №6 Тутаевского муниципального района**

Согласовано:

Заместитель директора по УВР

_____ Г.В. Недбайлова

Протокол заседания ШМС № 1

от «07» сентября 2017 г.

Утверждено:

Директор МОУ СШ №6

_____ Е.В. Манокина

Приказ по школе № 227/01-07

от «08» сентября 2017 г.

Программа профессионального самоопределения

ПСИХОЛОГИЯ И ВЫБОР ПРОФЕССИИ

основное общее образование

9 класс

34 часа

Педагог-психолог:

Квалификационная категория

Семёнова Т.Ю.

_____ высшая _____

Тутаев

2017

Программа «Психология и выбор профессии» разработана на основе авторской программы «Психология и выбор профессии» Г.В. Резапкиной. В программе изложены современные взгляды на проблему выбора профессии и планирования карьеры, а так же даны диагностические и профинформационные материалы, которые должны помочь обучающимся в выборе профессии.

Цель данной программы – активизация позиции ребенка, направленная на рациональный, обстоятельный и обдуманный выбор и планирование действий в условиях современного рынка труда при осуществлении профессионального выбора.

Основные задачи курса:

1. Формирование адекватного представления обучающихся о своем профессиональном потенциале на основе самодиагностики и знаний мира профессий.

2. Ознакомление со спецификой современного рынка труда, правилами выбора и способами получения профессии.

Программа рассчитана на один год при одном уроке в неделю. Каждая тема укладывается в один урок. В программе использованы различные типы уроков. В них входит профессиональная диагностика с использованием надежных методик, деловых и ролевых игр, проблемно-поисковых задач, элементов исследовательской и проектной деятельности, контрольные задания.

Занятия разработаны на основе традиционной классно-урочной системы с учетом принципов дифференцированного обучения и модульной организации учебного процесса. Уроки сгруппированы в четыре самостоятельных, но логически связанных раздела (модуля). Эффективное преподавание программы предполагает осознание педагогом целей урока и его места в учебном процессе, поддержку интереса и активности учащихся, опору на знания и жизненный опыт учащихся, контроль их деятельности.

Основная идея курса: профессионал – это человек, которому профессиональная деятельность помогает удовлетворить его потребности, от низших до высших (самоуважение, самоактуализация). Профессионализм зависит не от содержания работы, а от квалификации, личностных качеств и мотивации человека. В профессионале все эти факторы гармонично сочетаются. Человек выбирает профессию и карьеру в соответствии со своими убеждениями и ценностями. Цель программы – формирование психологической готовности подростка к профессиональной карьере.

Планируемый результат реализации программы:

1. Формирование умений и навыков в решении экзистенциальных проблем.
2. Социальная мобильность детей и готовность их к профессиональному самоопределению.
3. Удовлетворение индивидуальных образовательных потребностей.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Методы и методики	Форма контроля	Примечания
<i>I раздел «Что я знаю о своих возможностях»</i>				
1.	Самооценка и уровень притязаний.	«Кто Я?»; «Какой Я?»	К/в Эссе «Что такое успех?»	
2.	Темперамент и профессия.	Опросник Г.Айзенка	К/в Выводы в тетради	Работа со словарем и атласом профессий
3.	Чувства и эмоции. Истоки негативных эмоций.	«Нарисуй эмоцию»; «Угадай эмоцию»; «Назови эмоцию»; Тест Басса-Дарки	Выводы в тетради Д/з (характеристика человека)	
4.	Стресс и тревожность.	Определение уровня тревожности; определение уровня школьной тревожности	Д/з (стрессовая ситуация) Выводы в тетради	
5.	Определение типа мышления.	Определение типа мышления	К/в Выводы в тетради	Работа со словарем и атласом профессий
6.	Внимание и память.	Тренинговые упражнения	Д/з Выводы в тетради	Работа со словарем и атласом профессий
7.	Уровень внутренней свободы.	Методика определения уровня внутренней свободы	Выводы в тетради	
8.	Обобщающее занятие. Что я знаю о своих возможностях.		Самоанализ «Мой психологический портрет»	
<i>II раздел «Что я знаю о профессиях»</i>				
9.	Классификация профессий. Признаки профессии.	«Назови профессию»	К/в	Работа со словарем и атласом профессий
10.	Определение типа будущей профессии.	Методика Е.А. Климова	Д/з (профессии моих родителей) Выводы в тетради	Работа со словарем и атласом профессий
11.	Профессия, специальность, должность.	«Найди профессии»; «Формула профессии» Н.С. Пряжникова	Выводы в тетради	Работа со словарем и атласом профессий
12.	Интересы и склонности в выборе профессии.	Карта интересов А.Голомштока	Выводы в тетради	Работа со словарем и атласом профессий
13.	Определение профессионального типа личности.	Определение профессионального типа личности Дж.Голланда	К/в Выводы в тетради	Работа со словарем и атласом профессий

14.	Профессионально важные качества.	Работа в группах; игра «Молчание – знак согласия»; «Профессионально важные качества»	Таблица Выводы в тетради	Работа со словарем и атласом профессий
15.	Профессия и здоровье.	«Мое здоровье»	Выводы в тетради	Работа со словарем и атласом профессий
16.	Обобщающее занятие. Что я знаю о профессиях.		Самоанализ «Моя будущая профессия»	
III раздел «Способности и профессиональная пригодность»				
17.	Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности	Определение технических способностей	Выводы в тетради	Работа со словарем и атласом профессий
18.	Способности к интеллектуальным видам деятельности.	ШТУР	Выводы в тетради	Работа со словарем и атласом профессий
19.	Способности к профессиям социального типа.	Тест Томаса; ролевая игра «Конфликт»	Д/з (ситуация конфликта и ее последствия) Выводы в тетради	Работа со словарем и атласом профессий
20.	Способности к офисным видам деятельности.	Тест «Интеллектуальная лабильность»; игра «Клавиатура», «Атрибуты»	Выводы в тетради	Работа со словарем и атласом профессий
21.	Способности к предпринимательской деятельности.	«Я - руководитель»; «Акулы» и «Дельфины»	Выводы в тетради	Работа со словарем и атласом профессий
22.	Артистические способности.	«Мыслитель или художник»; «Ведущее полушарие»	Д/з (мини-сочинение «Моя творческая удача») Выводы в тетради	Работа со словарем и атласом профессий
23.	Уровни профессиональной пригодности.	Классификация типов личности по Э.Фромму	Выводы в тетради	
24.	Обобщающее занятие. Способности и профессиональная пригодность.		Самоанализ «Мои способности»	
IV раздел «Планирование профессиональной карьеры»				
25.	Мотивы и потребности.	Определение мотивации Е.Головахи	Д/з (Иерархия моих потребностей) Выводы в тетради	
26.	Ошибки в выборе профессии.	Игра «Оптимисты и скептики»	Д/з (ответы на вопросы)	
27.	Современный рынок труда.	Игра «Мышеловка»	Д/з (сомнительные объявления о приеме на работу)	Работа со словарем и атласом

				профессий
28.	Пути получения профессии.	«Формула профессии» Н.С. Пряжникова; матрица профессионального выбора	Выводы в тетради	Работа со словарем и атласом профессий
29.	Навыки самопрезентации.	Игра «Личное пространство»; «Близкие слова»; составление резюме	Резюме	
30.	Стратегии выбора профессии	Игра «Машина времени»		Работа со словарем и атласом профессий
31.	Обобщающее занятие. Планирование профессиональной карьеры.	Упражнение «За» и «Против»		Работа со словарем и атласом профессий
32.	Защита профессионального проекта.		Д/з (Моя профессия) Презентация «Моя профессия»	
33.	Защита профессионального проекта.		Д/з (Моя профессия) Презентация «Моя профессия»	
34.	Защита профессионального проекта.		Д/з (Моя профессия) Презентация «Моя профессия»	

Содержание программы

1 раздел «Что я знаю о своих возможностях» (8 ч.)

Цели и задачи курса. Содержание, специфика занятий по профессиональному самоопределению. Составление личного профессионального плана и защита проекта «Моя профессия» как итог работы. Самопрезентация, самооценка в профессиональной деятельности. Формула самооценки, уровень притязаний, успех. Темперамент и свойства нервной системы. Общее представление о темпераменте. Шкала «Стабильность - Чувствительность», «Интроверсия - Экстраверсия». Психологическая характеристика основных типов темперамента, особенности проявления темперамента в профессиональной деятельности. Чувства и эмоции, их роль в профессиональной деятельности. Способы выражения. Регуляция эмоционального состояния. Тревожность. Эустресс и дистресс. Реакция на стресс. Связь тревожности с темпераментом, личностными качествами, самооценкой, уровнем притязаний, самочувствием. Мышление как средство познания. Продуктивность, оригинальность, любознательность, мужество. Ведущий тип мышления как индивидуальный способ преобразования информации. Типы мышления: предметно-действенное, абстрактно-символическое, словесно-логическое, наглядно-образное. Креативность. Тип мышления и успешность в профессиональной деятельности. Общее представление о внимании и памяти. Основные свойства внимания: устойчивость, объем, переключаемость, распределение, концентрация. Основные функции памяти. Виды памяти: слуховая, зрительная, моторная, эмоциональная, логическая. Условия развития внимания и памяти. Роль в профессиональной деятельности. Уровень внутренней свободы как субъективное ощущение человека. Влияние на отношение к событиям своей жизни и принятие решений. Зависимость от внешних от обстоятельств, мнения окружающих, средств массовой информации. Самоанализ «Мой психологический портрет». Соответствие представлениям о себе.

II раздел «Что я знаю о профессиях» (8 ч.)

Классификация профессий Е.А. Климова. Предмет, цели, средства, условия труда. Профессии типа «человек-человек», «человек-техника», «человек-природа», «человек-знаковая система» «человек-художественный образ». Виды трудовой деятельности. Отличия профессии от других видов трудовой деятельности. Профессия, специальность, должность. Формула профессий. Понятие о профессиограмме. Интересы и склонности в выборе профессии. Содержание, глубина, длительность интересов. Связь интересов с особенностями темперамента. Связь между психологическим типом человека и его профессией. Типы личности (по Дж. Голланду): реалистический, интеллектуальный, социальный, офисный, предпринимательский, артистический. Приспособленность различных типов к профессиональным областям. Качества личности, необходимые для успешности профессиональной деятельности. Требования профессии к человеку. Черты характера, отличающие успешного специалиста в любой области. Учет состояния здоровья при выборе профессии. Медицинские ограничения профессиональной пригодности. Требования профессии к здоровью человека. Укрепление здоровья в соответствии с требованиями профессии. Условия и режим труда. Самоанализ «Моя будущая профессия». Модель будущей профессии.

III раздел «Способности и профессиональная пригодность» (8 ч.)

Способности человека: общие и специальные. Условия развития способностей. Способности к практическим видам деятельности: к зрительному, слуховому и осязательному восприятию информации, формированию двигательных навыков. Технические способности. Уровень общего умственного развития как условие успешной профессиональной деятельности. Условия развития интеллектуальной активности. Личностные особенности человека, обеспечивающие успешность в профессиях социального типа: эмоциональная устойчивость, умение общаться и т.п.. Стратегии поведения в конфликтных ситуациях. Интеллектуальные и

личностные особенности, определяющие успешность профессиональной деятельности людей, выбравших профессии относящиеся к офисному типу. Профессионально важные качества: аккуратность, потребность систематизировать и классифицировать информацию. Профессионально важные качества руководителя и предпринимателя: интеллект, общительность, ответственность, организаторские способности, настойчивость. Специальные способности: артистические, литературные, музыкальные, способности к изобразительному искусству. Функциональная асимметрия. Степени профессиональной пригодности человека: профессиональная непригодность к конкретной профессии, профессиональная пригодность к конкретной профессии или группе профессий, соответствие конкретной профессиональной деятельности, призвание. Призвание - высший уровень профессиональной пригодности. Отношение человека к труду. Классификация типов личности по Э. Фромму: рецептивный, эксплуататорский, стяжательский, рыночный, творческий. Степень сформированности способностей к практической и интеллектуальной работе, к профессиям социального типа, к офисной работе, к предпринимательству, эстетических способностей. Самоанализ «Мои способности»

IV раздел «Планирование профессиональной карьеры» (10 ч.)

Мотивы трудовой деятельности. Уровень профессионализма, мотивация, система ценностей человека. Мотивация как важнейшее условие профессиональной самореализации личности. Пирамида человеческих потребностей А.Маслоу. Основные ошибки в выборе профессии: выбор из соображений «престижа», выбор профессии «за компанию», отождествление интереса к преподавателю и его предмету со своей будущей профессией, влияние других лиц. Причины ошибок в выборе профессии. Рынок труда как система социально-экономических взаимоотношений. Закон спроса и предложения. Трудовое соглашение или контракт. Заработная плата и квалификация специалиста, уровень профессиональной подготовки, опыт

работы, личностные и профессионально важные качества. Способы получения профессии. Начальное и среднее специальное образование. Система высшего профессионального образования. Очная и заочная форма обучения, дистанционная форма обучения, экстернат. «Горизонтальная» и «вертикальная» карьера. Самопрезентация. Структура «Образа –Я» как система представлений о себе: знание о себе, оценка себя, умение управлять собой. Внутреннее состояние человека и его внешние проявления. Внешний вид, грамотная речь. Правильный выбор профессии: «хочу» - склонности, желания, интересы личности; «могу» - человеческие возможности, ресурсы личности; «надо» - потребности рынка труда в кадрах. Целеполагание в профессиональной деятельности. Условия достижения целей. Обобщение и анализ полученной информации для планирования профессиональной карьеры. Достоинства и недостатки, возможности и препятствия в профессиональной карьере. Конференция «Моя будущая профессия». Демонстрация осознанного и обоснованного выбора профессии, рассказ о профессиональных целях и путях их достижения.

Литература

1. Белухин Д.А. Куда идешь? М.: Вентана-Граф, 2002.
2. Веллер М.И. Все о жизни, М.: АСТ, 2001.
3. Волкова Т.Р., Мишин А.В. Секреты поиска работы. М.: Генезис, 2003.
4. Дружинин В.Н. Варианты жизни. М.: Пер Сэ; СПб: Иматон-М, 2000.
5. Климов Е.А., Психолого-педагогические проблемы профессиональной консультации, М.: Знание, 1983.
6. Климов Е.А. Как выбирать профессию. М.: Просвещение, 1991.
7. Митина Л.М. Психология развития конкурентоспособной личности. М.: МПСИ; Воронеж: НПО «МОДЭК», 2003.
8. Орлов Ю.М. Самопознание и самовоспитание характера. М.: Просвещение, 1991.
9. Прихожан А.М. Психология неудачника, М.: ТЦ «Сфера», 1995.
10. Прощицкая Е.Н. Выбирайте профессию. М.: Просвещение, 1991.
11. Пряжников Н.С. Психологический смысл труда. М.: Издательство «Институт практической психологии»; Воронеж: НПО «МОДЭК», 1997.
12. Резапкина Г.В. Секреты выбора профессии, или Путеводитель выпускника. М.: Генезис, 2005.
13. Резапкина Г.В. Отбор в профильные классы, М.: Генезис, 2005.
14. Резапкина Г.В. Психология и выбор профессии: программа предпрофильной подготовки. –М.: Генезис, 2006.
15. Самопознание и выбор профессии / И.А. Волошина и др. М., 2001.
16. Снайдер Д. Практическая психология для подростков, или Как найти свое место в жизни. М.: АСТ-пресс, 2000.
17. Фопель К. На пороге взрослой жизни: Психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами, М., Генезис, 2008.
18. Цукерман Г.А., Мастеров Б.М. Психология саморазвития. М.: Фирма «Интерпракс», 1995.

19.Чистякова С.Н. Технология профессионального успеха. М.: Просвещение, 2003.

20.Энциклопедический справочник 2000 профессий. Минск: Белорусская Советская Энциклопедия, 1986.

21.Яровицкий В. Моя первая книга по психологии. М.: АСТ-пресс, 2000.