МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и молодёжной политики Свердловской области

МКУ ПГО «УОиМП

МБОУ ПГО «БОРОВЛЯНСКАЯ СОШ»

 РАССМОТРЕНО УТВЕРЖДЕНО

 На заседании педагогического совета приказом

 МБОУ ПГО «Боровлянская СОШ» МБОУ ПГО «Боровлянская СОШ»

 протокол № 1 от 29.08.2024 г. № 174 от 29.08.2024 г.

План работы

развивающих занятий

«Я в мире профессий»

Составитель: педагог-психолог

Куделькина В.А.

Квалификационная категория - нет

С. Боровлянское 2024 г.

**Пояснительная записка**

Актуальность профориентационной помощи школьникам очевидна. Важнейшая задача школы – формирование полноценных граждан своей страны, а решение этой задачи во многом зависит от того, чем будут заниматься повзрослевшие школьники, какую профессию они изберут, и где будут работать. Кроме того, грамотно построенная профориентационная работа позволяет решать и многие насущные проблемы воспитания, особенно в старших классах. Давно известно, что оптимистичная перспектива жизни (и, прежде всего, реальная и привлекательная профессиональная перспектива) уберегает многих подростков от необдуманных шагов.

Выбор профессии – наиболее важное решение, которое необходимо принять в подростковом возрасте. К сожалению, многие подростки недостаточно знают об особенностях каждого вида деятельности и не всегда учитывают свои профессиональные интересы и склонности, выбирая профессию. В дальнейшем отрицательные последствия неправильно выбранной профессии затрагивают как самого человека, так и всё общество.

Любой выбор профессии можно рассматривать как взаимодействие двух сторон: подростка с его индивидуальными особенностями, которые проявляются в физическом развитии, в возможностях, интересах, склонностях, характере и темпераменте, и специальности с теми требованиями, которые она предъявляет человеку. При правильном выборе индивидуальные особенности подростка совпадают с требованиями профессии.

Программа ориентирована для учащихся 8 класса: 1 часть – 13 часов и 2 часть – 12 часов. Общая продолжительность курса 23 часа. Специфика курса в том, что данная программа реализуется с помощью различных методов: лекции; дискуссии; ролевые игры; анализ конкретных ситуаций; психотренинг; психодиагностические процедуры.

**Цели и задачи:**

*1 часть.*

**Цель:** формирование позитивного образа жизни, умения ставить реальные цели и выбирать адекватные способы их достижения; помощь в решении проблемы профессионального выбора.

**Задачи:**

1. Дать подростку знания о самом себе и научить его получать эти знания самостоятельно.
2. Дать информацию о мире профессий.
3. Помочь ученику стать более адаптивным.
4. Способствовать нравственному самосовершенствованию учащегося, его готовности к социальному самоопределению и поиску жизненных ценностей.
5. Определить степень соответствия «профиля личности» и профессиональных требований, при необходимости внести коррективы в профнамерения учащихся.

*2 часть.*

**Цель:** формирование у подростка готовности самостоятельно и осознанно строить и корректировать в процессе жизни свои профессиональные и жизненные перспективы.

**Задачи:**

1. Сформировать мотивацию изучения и саморазвития, обеспечив её необходимыми психологическими ресурсами и средствами.
2. Обобщить сформированные навыки адекватной оценки своих возможностей и умения на основе этого делать рациональный выбор.
3. Познакомить школьников с миром профессий, с учебными профессиональными заведениями, с конкретной ситуацией на рынке труда.
4. Сформировать ответственное отношение к своему будущему, умение реалистично оценивать свои возможности, представления о своих жизненных ценностях.
5. Оказать морально – эмоциональную поддержку самоопределяющимся подросткам.

В процессе проведения занятий, где основными действующими лицами выступают их собственные «Я», учащиеся ставятся в ситуацию личностного риска. Такие занятия могут стать толчком, стимулятором саморазвития и помогут конкретному их участнику найти и осознать оптимальные способы развития.

На групповых занятиях учащиеся «пробиваются к своему подлинному Я».

В результате усвоения курса учащиеся должны:

* осознать свои личные особенности, интересы и склонности;
* получить и уметь использовать информацию об учебных заведениях и различных профессиях;
* научиться пользоваться правилами выбора профессии;
* определиться в выборе будущей профессиональной деятельности и при необходимости уметь корректировать свой выбор в зависимости от рынка труда;
* обрести уверенность в себе и уметь представлять свои возможности потенциальному работодателю.

*Используемая литература:*

Шваб Е.Д. Психологическая профилактика и коррекционно – развивающие занятия (из опыта работы). Изд. 2-е. – Волгоград: Учитель, 2011.

**Тематический план 1 часть**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание  | Кол – во часов |
| 1 | 2 | 3 |
| 1 | Урок самопознания и откровенности | 1 |
| 2 | Мой внутренний мир | 1 |
| 3 | Личность  | 1 |
| 4 | Как ты относишься к людям, и как люди относятся к тебе  | 1 |
| 5 | В человеке всё должно быть прекрасно | 1 |
| 6 | Жизненные ценности | 1 |
| 7 | Психические процессы (восприятие , внимание, память, мышление) и их роль в профессиональной деятельности | 1 |
| 8 | Исследование самооценки | 1 |
| 9 | Самореализация  | 1 |
| 10 | Личностный профиль | 1 |
| 11 | Игровые пробы | 1 |
| 12 | Что? Где? Когда? | 1 |
| 13 | Моя жизнь | 1 |
|  | *Итого:* | 13 |

**Содержание занятий.**

**Тема: УРОК САМОПОЗНАНИЯ И ОТКРОВЕННОСТИ**

**Цель:** самопознание; тренировка способности к самораскрытию.

**Обеспечение:** магнитофон, кассеты (диски), бумага, фломастеры, рабочие тетради.

**Тема: МОЙ ВНУТРЕНИЙ МИР**

**Цель:** создание положительной мотивации к изучаемому курсу; осознание своего внутреннего мира.

**Обеспечение:** магнитофон, кассета, ключи разной формы, бумага.

**Тема: ЛИЧНОСТЬ**

**Цель:** познакомить учащихся с понятием «личность», «индивидуальность»; показать неповторимость, уникальность личности; дать представление о путях формирования личности.

**Обеспечение:**  тест Д. Холланда.

**Тема: КАК ТЫ ОТНОСИШЬСЯ К ЛЮДЯМ, И КАК ЛЮДИ ОТНОСЯТСЯ К ТЕБЕ**

**Цель:** обобщить знания о себе; создать настрой на усиление процесса познания и понимания самого себя.

**Обеспечение:** тестовые бланки.

**Тема: В ЧЕЛОВЕКЕ ВСЁ ДОЛЖНО БЫТЬ ПРЕКРАСНО**

**Цель:** формирование эстетического вкуса и культуры отношения к себе.

**Тема: ЖИЗНЕННЫЕ ЦЕННОСТИ**

**Цель:** пробудить интерес к поиску смысла жизни; научиться решать свои жизненные проблемы.

**Тема: ПСИХИЧЕСКИЕ ПРЦЕССЫ (ВОСПРИЯТИЕ, ПАМЯТЬ, ВНИМАНИЕ, МЫШЛЕНИЕ) И ИХ РОЛЬ В ПРФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Цель:** анализ индивидуальных особенностей психических процессов и их роль в профессиональной деятельности.

**Обеспечение:** карточки (ИДЛОТСАП, ЛИСТОПД), картинки по восприятию, задания.

**Тема: ИССЛЕДОВАНИЕ САМООЦЕНКИ**

**Цель:** научиться оценивать себя и успешность своих действий.

**Обеспечение:**  тест «Как у тебя с самооценкой», правила поднятия самооценки.

**Тема: САМОРЕАЛИЗАЦИЯ**

**Цель:** научиться открывать свои способности и использовать их.

**Обеспечение:** опросник самоактуализации.

**Тема: ИГРОВЫЕ ПРОБЫ**

**Цель:** дать возможность участникам соотнести свой образ с различными профессиями; определить лидерские качества учащихся.

**Обеспечение:** карточки с буквами алфавита.

**Тема: ЧТО? ГДЕ? КОГДА?**

**Цель:** активизировать процесс профессионального самоопределения; информировать о форме профессиональной подготовки.

**Обеспечение:**  конверт с вопросами.

**Тема: МОЯ ЖИЗНЬ**

**Цель:** формирование умения ставить реальные цели и выбиратьадекватные способы их достижения.

**Обеспечение:** конверт с вопросами.

**Тема: ЛИЧНОСТНЫЙ ПРОФИЛЬ**

**Цель:** помочь лучше понять себя.

**Тематический план 2 часть**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание  | Кол. часов |
| 1 | Внутренний мир человека и система представлений о себе | 1 |
| 2 | Профессиональные и жизненные планы | 1 |
| 3 | Самооценка и её роль в профессиональном самоопределении  | 1 |
| 4 | Природные свойства нервной системы: темперамент, черты характера и их проявления в профессиональной деятельности | 1 |
| 5 | Профессиональные интересы, склонности и способности и их роль в выборе профессии | 1 |
| 6 | Определение профессиональных предпочтений | 1 |
| 7 | Профессии, специальности, должности. Их классификации по отраслям, предметам, целям, средствам и условиям труда | 1 |
| 8 | Знакомство с профессиограммой | 1 |
| 9 | Мотивы и ценностные ориентации в профессиональном самоопределении и выборе карьеры | 1 |
| 10 | Учебные заведения | 1 |
| 11 | Проектирование профессионального плана, его коррекция с учётом рынка труда | 1 |
| 12 | Устраиваемся на работу по правилам | 1 |
|  | *Итого:* | 12 |

**Содержание занятий.**

**Тема: ВНУТРЕННИЙ МИР ЧЕЛОВЕКА И СИСТЕМА ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О СЕБЕ**

**Цель:** знакомство с внутренним миром человека, осознание себя.

**Тема: ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ И ЖИЗНЕННЫЕ ПЛАНЫ**

**Цель:** формирование ответственного отношения к выбору профессионального пути.

**Обеспечение:** бумага, бланки ответов.

**Тема: САМООЦЕНКА И ЕЁ РОЛЬ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ САМООПРЕДЕЛЕНИИ**

**Цель:** определение самооценки и соотнесение её со своим профессиональным выбором.

**Обеспечение:** бланки опроса «Самооценка личности» (по методике Ю.И.Киселёва.).

**Тема: ПРИРОДНЫЕ СВОЙСТВА НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ: ТЕМПЕРАМЕНТ, ЧЕРТЫ ХАРАКТЕРА И ИХ ПРОЯВЛЕНИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Цель:** определение свойств нервной системы и соотнесение их с будущей профессией.

**Обеспечение:** тест «Вот какой у меня темперамент»; тест «Что вы знаете о себе?».

**Тема: ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ИНТЕРЕСЫ, СКЛОННОСТИ И СПОСОБНОСТИ, ИХ РОЛЬ В ВЫБОРЕ ПРОФЕССИИ**

**Цель:** определение интересов, склонностей и способностей.

**Обеспечение:** «Карта интересов» А.Е.Голомштока, дифференциально – диагностический опросник «Я предпочту» (ДДО), опросники способностей.

**Тема: ЗНАКОМСТВО С ПРОФЕССИОГРАММОЙ**

**Цель:** раскрытие требований, предъявляемых профессией к личности.

**Тема: ПРОФЕССИИ, СПЕЦИАЛЬНОСТИ, ДОЛЖНОСТИ. ИХ КЛАССИФИКАЦИИ ПО ОТРАСЛЯМ, ПРЕДМЕТАМ, ЦЕЛЯМ, СРЕДСТВАМ И УСЛОВИЯМ ТРУДА**

**Цель:** понятие о профессиях и специальностях; осуществление анализа профессии с использованием схемы.

**Тема: ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ПРЕДПОЧТЕНИЙ**

**Цель:** определение профессиональных предпочтений.

**Обеспечение:** опросник профессиональных предпочтений (ОПП), карточки с названиями профессий.

**Тема: МОТИВЫ И ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ САМООПРЕДЕЛЕНИИ И ВЫБОРЕ КАРЬЕРЫ**

**Цель:** осознание мотива выбора профессии.

**Обеспечение:** тест «Мотивы выбора профессии», материал к игре «Выбор профиля».

**Тема: УЧЕБНЫЕ ЗАВЕДЕНИЯ**

**Цель:**  знакомство с учебными заведениями.

**Обеспечение:** справочники для посупающих.

**Тема: ПРОЕКТИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ПЛАНА, ЕГО КОРРЕКЦИЯ С УЧЁТОМ РЫНКА ТРУДА**

**Цель:** формирование способности определять профессиональные цели исходя из потребностей развивающегося общества.

**Обеспечение:** бланки для игры «Советчик».

**Тема: УСТРАИВАЕМСЯ НА РАБОТУ ПО ПРАВИЛАМ**

**Цель:** умение устраиваться на работу.