

**Управление образования администрации муниципального образования
Вязниковский район Владимирской области**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №9»**

Рабочая программа элективного курса «Выбор профессии» 9 класс

Всего часов на изучение программы – 36
Количество часов в неделю – 1

Рабочую программу составила:
Романычева Анастасия Алексеевна,
Педагог-психолог

Программа курса «Выбор профессии»

Пояснительная записка

В настоящее время социально-экономическое состояние общества обуславливает развитие рыночных отношений не только в сфере экономики, но и в сфере труда и занятости. Предприятия трудоустраивают молодежь осторожно, и часто молодые люди оказываются невостребованными на рынке труда. Для того чтобы не оказаться в подобной ситуации молодой человек должен ориентироваться в ситуации на рынке труда, быть конкурентоспособным и гибким в принятии разного рода решений, уметь представить себя в более выгодном свете для работодателя, а для этого необходимо адекватно оценивать свои личные особенности, способности, возможности и потребности, а также иметь четкое представление о своих профессиональных и жизненных планах.

Таким образом, в современных условиях профессиональное самоопределение предполагает четко продуманный выбор карьеры, сферы приложения и саморазвития личностных возможностей, а также формирование осознанного отношения личности к социокультурным и профессионально-производственным условиям.

Современные социально-экономические условия предопределяют принципиально новые требования к процессу социализации молодого поколения.

Курс позволяет учащимся ориентироваться в профессиях и специальностях, поможет в выборе деятельности, которая приведет к удовлетворению своих потребностей, а также с его помощью учащийся сможет оценить свои возможности, уменьшить вероятность ошибок при выборе профессии.

Цель: формирование и развитие профессионального самоопределения и профессиональной направленности в подростковом возрасте.

Задачи:

1. Осуществление индивидуального обучения, удовлетворение потребности ученика в сборе информации об интересующих профессиях.
2. Создание благоприятных условий для того, чтобы подросток подтвердил сделанный им выбор о дальнейшем обучении, о дальнейшей профессиональной деятельности, либо отказался от него.
3. Помощь подростку более подробно познакомиться с профессией и нюансами деятельности в ней.

Методы: беседа, групповой тренинг, тестирование, индивидуальное консультирование по запросу, экскурсии на промышленные предприятия города, лекционный материал, просмотр документальных фильмов.

Продолжительность курса: общее время проведения – 34 недели, одна встреча в неделю по 40 минут.

Материально-техническое обеспечение. Кабинет для групповой работы, бумага для рисования, цветные карандаши, фломастеры, ластик, стимульный материал опросников, бланки заполнения опросников.

Занятия проводятся в групповой форме. Принципы организации встреч (излагаются педагогом-психологом на первом уроке):

1. Активность учеников.
2. Исследовательская творческая позиция участников.
3. Партнерское общение.

В процессе занятий могут проводиться индивидуальные консультации с педагогом-психологом или другими экспертами, если в этом возникнет необходимость. Возможны также дополнительные индивидуальные задания для учащихся: чтение литературы, посещение учебного заведения или службы занятости и так далее. В этом случае о выполнении задания учащийся рассказывает классу, а класс должен оказать поддержку ученику в его активности.

Принципы поведения учащихся (излагаются педагогом-психологом на первом уроке):

1. Обязательное участие.
2. «Здесь и теперь».

3. Уважение другого.

4. Конфиденциальность.

Ведущий – лицо с высшим психологическим образованием, прошедший определённую стажировку и имеющий опыт работы с подростками соответствующего возраста. Данное требование вызвано тем, что в ходе занятий затрагиваются глубокие личностные образования учеников. Количество ведущих – 1-2 человека. Наибольший эффект достигается, когда в группе работают два ведущих разного пола.

Занятия проводятся без перерыва. Частота встреч – один раз в неделю. Встречи проводятся в формальной и неформальной обстановке.

Основная часть занятий проводится в школе – 31 занятие. На них рассматривается девять основных блоков программы, которые имеют свои цели и задачи. Каждая тема программы изучается постепенно, в несколько уроков.

Остальные четыре часа отведены на посещение производственных предприятий города и презентаций ГКУ ВО «ЦЗН города Вязники» для более подробного и близкого ознакомления с профессиями как в городе, так и на всем рынке труда.

Для оценки эффективности занятий используется несколько методов:

1. Сравнение результатов, полученных при использовании методики «Профессиональная готовность» на первом уроке и в конце последнего. Разница в баллах свидетельствует о произошедших изменениях.

2. Самоотчет учащихся по окончании встреч. На последнем занятии ученикам предлагается опросник, цель которого – выяснить, чем помогли им занятия.

Таблица № 1. Тематический план занятий элективного курса

Цель занятия	Содержание занятия	Общее количество часов
Раздел 1. «Жизненное и профессиональное самоопределение – один из важнейших шагов в жизни человека»		
Введение в проблему профессионального и жизненного самоопределения	Урок 1. Вступление (40 минут). Урок 2. Знакомство (40 минут). Урок 3. Обсуждение темы занятия (10 минут), проведение тестирования (30 минут). Урок 4. Интерпретация результатов (40 минут). Урок 5. Составление информационной карты (30 минут), резюме (5 минут), домашнее задание (5 минут).	5
Раздел 2. «Мир профессий»		
Расширить информированность учеников о мире профессий	Урок 6. Вступление (5 минут), обсуждение домашнего задания (35 минут). Урок 7. Работа с раздаточным материалом (40 минут). Урок 8. Описание результатов опросника (40 минут). Урок 9. Составление формулы профессии для каждого ученика. (40 минут). Урок 10. Подбор профессий, наиболее подходящих к полученной формуле (30 минут), резюме (5 минут), домашнее задание (5 минут).	5
Раздел 3. «Способности и профессиональный выбор»		
Повышение интереса учеников к самим себе	Урок 11. Способности. Вступление (5 минут), обсуждение домашнего задания (15 мин), обсуждение проблемы способностей (20 минут). Урок 12. Описание своих способностей (35 минут), резюме (5 минут). Урок 13. Диагностика коммуникативных и организаторских склонностей. (30 минут),	3

	резюме (5 минут), домашнее задание (5 минут).	
Раздел 4. «Характер, темперамент и выбор профессии»		
Повышение у участников занятий интереса к собственной личности; анализ особенностей личности как одного из факторов выбора профессии	Урок 14. Введение в тему занятия и осуждение домашнего задания. Вступление (10 минут), обсуждение домашнего задания (30 минут). Урок 15. Обсуждение темы занятия (40 минут). Урок 16. Обсуждение выполненного задания (30 минут), резюме (5 минут), домашнее задание (5 минут).	3
Раздел 5. «Эмоциональное отношение к выбору профессии»		
Помощь в осознании собственного эмоционального отношения к выбору будущей профессии и его влияния на этот выбор.	Урок 17. Введение в тему занятия и обсуждение домашнего задания. Вступление (10 минут), обсуждение домашнего задания (30 минут). Урок 18. Диагностика уровня тревожности (40 минут). Урок 19. Обработка результатов (40 минут). Урок 20. Обсуждение проблемы эмоций (40 минут). Урок 21. Изучение некоторых приемов эмоциональной саморегуляции (30 минут), резюме (5 минут), домашнее задание (5 минут).	5
Раздел 6. «Принятие решения»		
Освоение учениками алгоритма принятия решения.	Урок 22. Введение в тему занятия и обсуждение домашнего задания. Вступление (10 минут), обсуждение домашнего задания (30 минут). Урок 23. Ознакомление с алгоритмом принятия решения (40 минут). Урок 24. Освоение участниками алгоритма принятия решения (30 минут), резюме (5 минут), домашнее задание (5 минут).	3
Раздел 7. «Планирование профессионального пути»		
Выработать у участников занятий умение планировать свой профессиональный путь	Урок 25. Введение в тему занятия и обсуждение домашнего задания. Вступление (10 минут), обсуждение домашнего задания (30 минут). Урок 26. Обсуждение темы занятия (40 минут). Урок 27. Составление плана опанта (30 минут), резюме (5 минут), домашнее задание (5 минут).	3
Раздел 8. «Профессиональная зрелость»		
Обобщение приобретенных участниками занятий знаний и умений, необходимых для принятия решения при выборе профессии и планирования своего профессионального пути.	Урок 28. Введение в тему занятия и обсуждение домашнего задания. Вступление (10 минут), обсуждение домашнего задания (30 минут). Урок 29. Подведение итогов занятий (40 минут).	2
Раздел 9. «Посещение ГКУ ВО «ЦЗН города Вязники»		
Ознакомление старшекласников со строительными и военными специальностями.	Урок 30-33	2
Раздел 10. «Экскурсии на промышленные предприятия города Вязники»		

Ознакомление старшекласников с наиболее развитой промышленностью в городе	Урок 34-35	3
Раздел 11. «Подведение итогов»		
Резюмирование и рефлексия	Урок 36. Проведение опроса с целью выявить наличие результата от проведенных занятий (30 минут), резюме (5 минут), домашнее задание (5 минут).	1

Таблица № 2. Распределение часов элективного курса по четвертям

Планирование		Количество часов
Годовое		36
В четверти	I четверть	8
	II четверть	9
	III четверть	10
	IV четверть	9

Раздел 1. «Жизненное и профессиональное самоопределение – один из важнейших шагов в жизни человека»

Цель: введение в проблему профессионального и жизненного самоопределения.

Задачи:

1. Вовлечение учеников в групповую работу.
2. Познакомить их с правилами ведения уроков.
3. Ввести в проблему профессионального и жизненного самоопределения.
4. Начать развитие профессиональной зрелости.

Материал: тетради для записей и выполнения заданий, с которыми ученики будут приходиться на каждый урок, ручки, бланки для ответов и ключ к методике «Профессиональная готовность».

Урок 1. Вступление (40 минут)

Педагог – психолог (представляется): «Первый вопрос, который, наверное, возник у многих из вас, - почему мы с вами расположились не за столами, а по кругу. Дело в том, что, только находясь лицом друг к другу, имея возможность видеть каждого, мы сможем серьезно и обстоятельно разобраться в проблемах, которые будем обсуждать. В этом случае каждый почувствует себя равноправным членом нашего круга. Вступление в профессию предполагает вхождение в мир взрослых “на равных”. У многих молодых людей процесс этот происходит очень болезненно и растягивается иногда на долгие годы. Вне школы, на других уроках и с родителями у вас мало возможностей понять законы общения на равных. Чаще всего люди, особенно подростки и юноши, принимают крайние роли – подчиняющихся или повелевающих. Наш круг даст вам возможность понять, каков каждый из вас в ситуации равного общения.

Вы сможете услышать и понять каждого и узнать мнение о себе, или, как мы говорим, получить обратную связь от всех. Иногда обсуждения может показаться немного затянувшимся, но только такое неспешное общение поможет понять себя и других, приобрести активный опыт общения на равных.

Цикл наших встреч рассчитан на 30 уроков один раз в неделю. В ходе урока в случае необходимости можно выйти, или всем сделать небольшой перерыв. У встреч будет определенная тема. Занятия будут посвящены лучшему пониманию себя, развитию умений, необходимых при выборе профессии и в продвижении по профессиональному пути. При этом запомните, что умение принимать решение вы сможете применить не только при выборе профессии, но и в любой другой жизненной ситуации. Поэтому на модели выбора профессии мы будем тренироваться в совершении любого жизненного выбора, касающегося работы, семьи, ваших будущих детей, места жительства и так далее.

У таких занятий, как наши, существуют определенные правила. Их соблюдение будет способствовать успешности работы.

Принципы организации встреч.

1. Принцип активности. В ходе урока люди вовлекаются в совершенно особый вид активности. Как правило, это специально разработанные действия. Особенно эффективны те действия и упражнения, которые позволяют активно участвовать в них всему классу. Принцип активности, в частности, опирается на известную из области экспериментальной психологии идею: человек усваивает 10% того, что он слышит, 50% того, что видит, 70% того, что проговаривает, и 90% того, что делает сам.

2. Принцип исследовательской творческой позиции. Суть его заключается в том, что в ходе занятий участники осознают и открывают свои личные ресурсы, особенности.

3. Принцип объективации (осознания) поведения. Универсальное средство объективации поведения – это обратная связь, то есть выраженная словами или действиями реакция на слова, мысли или действия человека. Можно использовать дополнительные средства объективации поведения, например, аудио- или видеозапись поведения участников занятий.

4. Принцип партнерского общения. Партнерским общением является такое, при котором учитываются интересы других участников взаимодействия, их переживания. Реализация этого принципа создает в классе атмосферу безопасности, доверия, открытости, которая позволяет участникам экспериментировать, не стесняясь ошибок.

Принципы поведения учеников.

1. Обязательность посещения занятий, так как элективный курс включен как обязательный в учебном плане. Наша задача – не показать вас в неприятном свете, а научить конструктивно решать

проблемы, в том числе и кроющиеся в вас самих. Могут возникнуть ситуации, которые вызовут у вас нежелание посещать урок. Вот возможные проблемы и способы их преодоления:

- Если вы обиделись на одноклассника, то лучше прийти и разобраться с помощью остальных, ведь накопление нерешенных проблем и обид – не самый лучший способ жить в обществе.

- Если вы решили, что все знаете наперед, то уверяем, что это не так. Попробуйте убедиться в этом сами.

Никто насильно не будет заставлять активно говорить. Но то, что вы не хотите говорить, - плохо не только для вас, но и для тех, о ком вы промолчали.

2. “Здесь и теперь”. Суть принципа – говорить о себе, о других, о событиях не вообще, а только относительно данного момента. Не позволяйте своим мыслям уводить себя прочь от того, что происходит в группе.

3. Уважение другого. Помните, что, не уважая другого, вы вызовете у него такое же отношение к вам, поэтому постарайтесь не перебивать, не оценивать критически то, что услышите. Будьте снисходительны к мыслям и чувствам окружающих. Если вы не можете удержаться от оценки чувств другого, начните не с фразы: “Ты не прав”, а с фразы: “Я не понимаю” или “Может, есть другой вариант...”.

4. Конфиденциальность. Мы уверены, что все, обсуждающееся в группе, останется внутри нее. Ничто не будет обращено во вред. Ничто не будет обсуждаться с другими людьми. Вы можете с посторонними обсуждать свои мысли, чувства и поведение в группе, но не мысли и чувства других членов».

Урок 2. Знакомство (40 минут)

Педагог-психолог: «Каждый из нас, включая и ведущего, в течение трех-пяти минут рассказывает о себе то, что хотел бы сказать своим одноклассникам. Расскажите, реализацию каких целей вы хотите увидеть, что надеетесь узнать. Вы можете рассказать о своих сильных и слабых сторонах, о своих интересах и увлечениях, о мыслях, связанных с выбором профессии и так далее. После того, как мы выслушаем рассказ одного из членов класса, каждый из нас сможет задать ему вопросы».

Когда все расскажут о себе, начинается обсуждение, которое лучше проводить после небольшого перерыва. В ходе обсуждения каждый должен ответить на вопросы.

1. Как вы себя чувствовали, рассказывая о себе?

2. Чем это чувство вызвано?

3. Как вы себя чувствовали, задавая вопросы другому человеку о нем самом?

4. Что легче – рассказывать о себе или самому задавать вопросы? Чем это вызвано?

5. При рассказе о себе удалось ли проанализировать свое поведение?

6. Понравились ли вам собственное поведение, манера и суть рассказа о себе? С чем это связано?

Педагог-психолог: «Общаясь друг с другом, люди обычно хорошо представляют суть разговора, а также результат, который они хотят достичь. При этом начало беседы может вызвать определенные затруднения. Как начинать? С чего начинать? Какие фразы являются самыми подходящими? А ведь более внимательно слушают именно начало разговора, именно несколько первых предложений создают внутреннее отношение собеседника к нам и к беседе, по первым фразам собеседник принимает решение – выслушать нас или нет. Поэтому при первом посещении места своей будущей учебы или работы тщательно подготовьтесь к предстоящей беседе».

Урок 3. Обсуждение темы занятия (10 минут)

Педагог-психолог: «Профессиональное самоопределение осуществляется в юном возрасте. Выбор профессии – один из главных жизненных выборов, совершаемых старшеклассником. Почему это считается очень важным шагом в жизни человека? Существует такое мнение, что, выбирая профессию, человек выбирает себе еще и образ жизни. Это мнение подкреплено многочисленными примерами. Так, когда мы говорим: “Он работает геологом (или полярником)”. То мысленно представляем себе и образ жизни такого человека. Девушки, выбирающие профессию бухгалтера, часто не интересуются экономикой и математикой. Они выбирают образ жизни – спокойную, не требующую большой отдачи

профессию, которая позволит им уделять достаточное время семье. Иначе говоря, уже в самом начале, на этапе выбора, они выстраивают не только профессиональный, но и жизненный путь. Для успешного осуществления жизненного и профессионального самоопределения необходима профессиональная зрелость. Основная цель наших встреч – развитие вашей профессиональной зрелости, чтобы вы смогли осуществить правильный выбор своей будущей профессии. Но прежде, чем начать разговор о том, какими основными параметрами характеризуется профессиональная зрелость, я попрошу вас ответить на ряд вопросов. Это позволит сделать наши занятия более продуктивными».

Проводится диагностика по методике «Профессиональная готовность», обсуждаются полученные результаты.

Проведение тестирования (30 минут)

Методика «Профессиональна готовность» Чернявской А. П.

Диагностические возможности. Методика выявляет уровень развития основных параметров профессиональной зрелости: автономность, информированность о мире профессий и умение соотнести информацию со своими особенностями, умение принимать решение, умение планировать свою профессиональную жизнь, эмоциональная включенность в ситуацию решения. Полученный результат позволяет определить уровень готовности консультируемого совершить адекватный профессиональный выбор.

Материал. Бланк для ответов, ключ к методике, ручка. В бланке отмечаются необходимые сведения об испытуемом (фамилия, имя, отчество, дата обследования), содержится инструкция испытуемому, располагаются 99 утверждений, отводится место для записи выводов по результатам исследования.

Процедура проведения. Испытуемому предлагаются бланк ответов, ручка, зачитывается инструкция, дается время на выполнение задания. Диагностика может выполняться индивидуально или в группе.

Урок 4. Интерпретация результатов (40 минут)

Ключ для обработки данных. За каждое совпадение с ключом испытуемому начисляется один балл. Чем выше балл у фактора, тем более он сформирован у ученика.

Автономность (А)

Помер		4	9	4	0	4	5	0	3	7	1	5	1	5	3	3	5	2	4	5
Знак																				

Информированность (И)

Помер				3	1	7	5	7	0	3	5	3	3	5	0	4	1
Знак																	

Принятие решения (Р)

Помер			1	5	0	5	1	5	2	7	1	5	3	3	7	2	9	7	0	3
Знак																				

Планирование (П)

Помер			2	5	3	3	9	3	4	2	0	4	0	4	2	5	3	7	3	9
Знак																				

Эмоциональное отношение (Э)

Помер		0	7	2	5	3	2	3	9	1	3	5	9	4	5	9	2	9	7	1	9	5
Знак																						

Педагог-психолог: «Итак, мы «замерили» у вас уровень развития основных параметров профессиональной зрелости. А сейчас познакомимся с их психологической характеристикой. Если мы попросим нескольких взрослых рассказать, почему они трудятся на своем рабочем месте, а не где – то

еще, то услышим различные ответы: “Больше некуда было податься”, “Друг посоветовал”, “Попал по распределению” и так далее.

Фраза “Больше некуда было податься” говорит о пассивном отношении человека к своей судьбе. Он не чувствует себя хозяином своей жизни, не ценит себя как личность. Так происходит, если человек не чувствует своей автономности. Что такое автономность? Коротко говоря, это понимание, с одной стороны, своей принадлежности к миру людей, а с другой – того, что каждый человек, и он в том числе, - индивидуален и неповторим. Это понимание своих сильных и слабых сторон; умение определить их в себе и использовать наилучшим образом, умение управлять ими; понимание, что только сам человек – хозяин своей судьбы, только он в состоянии сделать себя счастливым и удачливым и добиться всего, что наметил. Узнавая себя, человек получает возможность формировать себя в соответствии со своими намерениями. Автономность – первый параметр, характеризующий профессиональную зрелость.

Второй параметр – информированность о мире профессий и умение соотнести информацию со своими особенностями. Высказывание “Больше некуда было податься” говорит о том, что человек не анализировал ситуацию и прежде всего не собирал сведения (информацию) о возможных местах приложения своих сил. Только человек, владеющий информацией, может принимать реальные решения. Это относится не только к выбору профессии, но и к выбору в любой сфере нашей жизни. Сказать конкретно, какая информация нужна при выборе профессии, очень сложно. Но обязательно требуются знания, во-первых, о мире профессий в целом: различных его сферах, законах, по которым он живет, и, во-вторых, знания, специфические для данного человека: какие области мира профессий полностью соответствуют его интересам, способностям; что нужно сделать, чтобы осуществить свой выбор.

Выбор профессии – это решение, которое принимает человек. Но принимать решение, то есть брать на себя ответственность, может только автономный человек. Принимая решение, он на основе анализа выбирает путь для дальнейшего развития и совершенствования. Отказ от принятия решения, желание пустить дела на самотек всегда ведут к деградации личности. У принятия решения есть свой алгоритм. Его разбору и применению будет посвящена отдельная встреча. Сегодня мы с вами просто запомним, что третий параметр, характеризующий профессиональную зрелость, - это умение принимать решение.

Во всем цивилизованном мире существует термин “планирование жизни, планирование профессионального пути”. Не надо воспринимать его как жесткое расписание, хотя и такой вариант возможен. Наиболее типичен другой вид планирования – определение образа жизни, какого человек хочет достичь в 30, 40, 50 лет, и путей (конкретных) его достижения, а также промежуточных сроков.

Чтобы было яснее, разберем пример. Молодой человек хочет к 35-40 годам быть преуспевающим врачом – хорошим специалистом, к которому трудно попасть на прием, и обеспеченным человеком. Это – планируемый образ. Теперь – планируемые шаги: поступление в медицинский вуз, успешная учеба в нем и успешное окончание; поступление на работу либо в солидную клинику, где есть продвижения, либо туда, где возможна обширная самостоятельная практика. Причем это надо сделать к 25-26 годам, иначе к желаемому сроку не накопится достаточный опыт. Повышение квалификации, направленное на рост профессионализма. Для достижения материального благополучия надо иметь либо ученую степень, либо заняться частной практикой. Кроме того, в имидж преуспевающего человека входит еще и наличие счастливой семьи и так далее. Таким образом, четвертым параметром является умение планировать свою профессиональную жизнь.

Пятый параметр – эмоциональное отношение к выбору. Каким тоном можно произнести фразу “Больше некуда было податься”? скорее всего, удрученным, как минимум – безразличным. Страх перед выбором, страх перед началом самостоятельной жизни, безразличие или излишняя восторженность препятствуют адекватному выбору. Радость от достигнутого, то, что называется “здоровый азарт”, увеличивают силы человека».

Урок 5. Составление информационной карты (30 минут)

Педагог-психолог: «В продолжение предыдущего урока начнем с такого параметра, как информированность. Возьмите ручки и тетради и заполните таблицу как можно подробнее и четче, поскольку в дальнейшем мы продолжим работу с ней.

Информационная карта оценки мира профессии

Что мне интересно знать или делать?	какой профессии я смогу этого достичь?	Что мне нужно для членения этой профессии?	Домашнее задание

Записи в таблице должны располагаться блоками “интерес – профессия– необходимые шаги”. Сейчас вы перечислите все ваши интересы независимо от того, реальны они или нет. Вы определяете максимально широкое поле ваших интересов. В ходе последующих занятий это поле мы будем сужать, дополнять, изменять. Эта таблица – заготовка для нашей будущей работы. Сейчас на работу вам отводится 25 минут. Если возникнут вопросы – задавайте их сразу».

В ходе работы ведущий отвечает на вопросы, просит вспомнить все, что интересовало человека в детстве и юности, все его мечты, связанные с профессией. Если остаётся время, можно провести краткое обсуждение наиболее встречающегося вопроса или провести игру «Полет фантазии», в которой ученики дополняют фразу «Я хочу ...» и набирают как можно больше вариантов. Выигрывает тот, кто набрал и записал наибольшее количество вариантов. При низкой активности класса с этой игры можно начать заполнение таблицы. Но важно, чтобы, кроме фантастических, в таблице присутствовали и реальные варианты.

Резюме (5 минут)

Резюмируя, стоит кратко повторить основные моменты проведенных уроков, а также выразить надежду, что уроки были познавательными.

Домашнее задание (5 минут)

Еще раз проанализировать информационную карту и в пункте «Домашнее задание» написать, какие книги необходимо прочитать для знакомства с наиболее интересующими вас профессиями. Прочитать хотя бы одну из них.

Раздел 2. «Мир профессий»

Цель: расширить информированность учеников о мире профессий.

Задачи:

1. Познакомить учеников с 4-ярусной классификацией профессий, разработанной Е. А. Климовым.

2. Познакомить с перечнем профессий, относящихся к перечисленным в классификации типам, и их психологической характеристикой, с новыми профессиями на рынке труда и психологическими качествами, необходимыми для их усвоения.

3. Помочь каждому ученику составить для себя формулу профессии и подобрать наиболее подходящие к этой формуле.

Материал: тетради для записей и выполнения заданий, ручки, раздаточный материал с описанием 4-ярусной классификации профессий, с перечнем относящихся к перечисленным в классификации типам и их психологической характеристикой, с перечнем новых профессий на рынке труда и психологическими качествами, необходимыми для их освоения.

Урок 6.

Вступление (5 минут)

Педагог-психолог кратко напоминает содержание предыдущей встречи, ее основные цели.

Обсуждение домашнего задания (35 минут)

Урок начинается с обмена впечатлениями о предыдущем занятии и о выполнении домашнего задания.

Ученики должны ответить на вопросы.

1. Чем мне запомнилось предыдущее занятие?
2. Что на нем было наиболее важно для меня?
3. Что бы я изменил в ходе предыдущего занятия?
4. Какие мысли оно у меня вызвало?

5. Что вспомнилось после занятия?
6. Названия каких книг были записаны в информационную карту, какие из них были прочитаны?
7. Что захотелось обсудить и уточнить дополнительно?
8. Возникла ли потребность еще раз обдумать или с кем-то обсудить свои мысли?
9. Что для этого сделано?

Резюме к последнему вопросу: реализация актуальной потребности – одна из основ саморегуляции, то есть делать то, в чем возникла потребность, необходимо, не откладывая на далекое будущее.

Не обязательно каждому ученику отвечать на все вопросы.

Урок 7. Работа с раздаточным материалом (40 минут)

Ведущий, используя раздаточный материал, знакомит учеников с 4-ярусной классификацией профессий, с перечнем относящихся к перечисленным в классификации типам и их психологической характеристикой, с перечнем новых профессий на рынке труда и психологическими качествами, необходимыми для их освоения. Затем учащиеся отвечают на вопросы.

1. Что нового я узнал о профессиях?
2. Что было для меня неожиданным?

Дифференциально – диагностический опросник (ДДО) Е. А. Климова

В основу положена классификация типов профессий Е. А. Климова. Опросник можно использовать при профориентации подростков и взрослых, для оценки профессиональной направленности на основе анализа предпочтений человеком различных по характеру видов деятельности.

Материал. Бланк для ответов, протокол, ручка. В бланке и в протоколе отмечаются необходимые сведения об испытуемом (фамилия, имя, отчество, дата рождения, пол, дата обследования), содержится инструкция испытуемому.

Процедура проведения. Испытуемому предлагаются тестовый бланк, ручка, зачитывается инструкция, дается время на выполнение задания. Испытуемый должен в каждой из 20 пар предлагаемых видов деятельности выбрать только один вид и в соответствующей клетке бланка ответов поставить определенный знак.

Опросник располагается на отдельном листе, что позволяет использовать его многократно.

Время обследования не ограничивается, хотя испытуемого нужно предупредить о том, что над вопросами не следует долго задумываться. Обычно на выполнение задания требуется 20-30 минут.

Возможно использование методики индивидуально и в группе.

Экспериментатор может зачитывать вопросы группе испытуемых, но в этом случае ограничивается время ответа. Такой способ применяется, когда приходится работать в ограниченном временном интервале.

Ключ для обработки данных. Каждый столбец соответствует определенному типу профессий.

Сумма	Ответы, соответствующие типам профессий				
	П	Т	Ч	З	Х
	1а	1б	2а	2б	3а
	3б	4а	4б	5а	5б
	6а		6б		7а
		7б	8а		8б
		9а		9б	
	10а			10б	
	11а	11б	12а	12б	13а
	13б	14а	14б	15а	15б
	16а		16б		17а
		17б	18а		18б
		19а		19б	
	20а		20б		

--	--	--	--	--	--

Испытуемому рекомендуется выбрать тот тип профессий, который получил максимальное количество знаков плюс.

Наибольшее количество плюсов и наименьшее минусов указывают на предпочтения, склонности, направленность к соответствующей области профессиональной деятельности. Такие результаты могут быть набраны сразу в нескольких столбцах.

Хотя над одной строчкой легче думать, неправомерно взаимно уничтожать плюсы и минусы, полученные в результате обработки каждого столбца.

Если у одного участника анкетирования в каком-то столбце 13 плюсов, а у другого – 11, неправомерно делать вывод, что в первом случае предпочтение выражено на 2 ступени больше, так как нет способа узнать, чего стоит каждый плюс у разных людей.

Урок 8. Описание результатов опросника ДДО Е. А. Климова. (40 минут)

Педагог-психолог: «В соответствии с различимыми разновидностями объектных систем выделяются пять типов профессий: “человек – природа” (П), “человек – техника” (Т), “человек – человек” (Ч), “человек – знак” (З), “человек – художественный образ” (Х).

Видное название профессий	Характеристика объекта	Профессионально-техническое образование	Типичное образование	Типичное образование
«человек – природа»	Живые организмы, биологические, биологические процессы	Садовод, овощевод, животновод	Биолог, зоотехник	Биолог, агроном, ветеринарный врач
«человек – техника»	Технические системы, сооружения, искусственные и естественные природные материалы	Машинист, слесарь, сварщик	Инженер-технолог, конструктор	Инженер-технолог, конструктор
«человек – человек»	Индивидуальные, коллективные, групповые, социальные процессы	Учитель, врач, менеджер	Учитель, воспитатель, менеджер	Учитель, воспитатель, менеджер
«человек – знаковая форма»	Символы, знаки, цифры, естественные и искусственные языки (языки мультимедиа)	Переводчик, журналист, редактор	Переводчик-финансист, журналист-плановик	Переводчик, журналист, редактор
«человек – художественный образ»	Художественные образы, их элементы, композиция	Скульптор, архитектор, дизайнер	Скульптор-оформитель, архитектор-исполнитель	Скульптор-оформитель, архитектор-исполнитель, дизайнер

Педагог-психолог: «Профессии типа “человек-природа”. Это профессии, где труд работников направлен на объекты живой природы. Ориентироваться в этой области помогают учебные предметы: ботаника, зоология, анатомия, физиология, общая биология.

Особенность биологических объектов труда состоит в том, что они сложны, изменчивы, нестандартны. Они трансформируются по своим внутренним законам. И растения, и животные, и микроорганизмы живут, растут, развиваются (а также болеют, гибнут). Работнику нужно не просто очень многое знать, но и мысленно предвидеть изменения в объектах труда.

От работника требуются инициатива и самостоятельность в решении конкретных трудовых задач. Важны заботливость и дальновидность, ведь многие изменения в животных и растительных организмах могут оказаться необратимыми (растения могут завянуть, погибнуть от вредителей, могут начаться поварные болезни скота и так далее). Изменчивые условия труда требуют от работника творческого решения возникающих задач.

Труд человека в области профессий “человек – природа” направлен не только на упомянутые выше объекты. Так, например, растениеводы используют в своей практике разнообразную и сложную технику. Работая в коллективе, они, в частности, заняты и налаживанием межличностных отношений. Им приходится вникать и в вопросы учета, экономической оценки своего труда. Есть даже такие профессии данного типа, которые обязательно требуют художественных склонностей (наряду со склонностями к биологии, ботанике), например, цветоводы-декораторы, техники зеленого строительства (специалисты по озеленению городов, населенных мест). Но все же главный предмет внимания и забот работников в данном случае – растения и среда их существования.

Сходным образом дело обстоит и с животноводческими профессиями. Животноводство все более переводится на индустриальную основу, оснащается техникой. Животновод – это и механизатор. Но если у него нет особого отношения, особых склонностей к работе именно с животными (а есть только интерес к технике), то это отрицательно сказывается на работе.

Микробиолог со всех сторон окружен лабораторной техникой, а сам биологический предмет исследования даже не виден невооруженным глазом. Но и здесь главное – интерес к явлениям живой природы. А техника – средство, но не основной предмет труда.

При выборе профессии типа “человек – природа” очень важно принять во внимание следующее. Для многих людей природа выступает как привлекательная среда, связанная с отдыхом. Жители города стремятся после работы или во время отпуска в лес или горы. Но все это не та любовь к природе, которая ожидается от профессионала в области «человек – природа». Поэтому очень важно разобраться, как именно человек любит природу: как мастерскую, в которой он собирается отдавать все силы производству той или иной продукции, или ему просто нравится погулять в лесу, подышать свежим воздухом, поваляться на лужайке. Проверять свою любовь к природе на прочность нужно в практическом труде.

Профессии типа “человек-техника”. Это профессии, где труд работников направлен на технические объекты (машины, механизмы, материалы, виды энергии). В профессиях этого типа помогают ориентироваться такие учебные предметы, как физика, химия, математика, черчение. Следует учесть, что к области технических объектов относятся не только «железки», но и всевозможные неметаллические материалы – ткани, пластмассы, пищевое сырье, полуфабрикаты. Область техники нужно понимать широко.

Особенность технических (и неживых природных) объектов состоит в том, что они, как правило, могут быть точно измерены, определены по многим признакам. И при их обработке, преобразовании, перемещении или оценке от работника требуется точность, определенность действий. Нельзя придумывать такие машины, которые бы очень изматывали, изнашивали человека, были бы для него очень неудобны, опасны. Конструкторы совместно с психологами и художниками-конструкторами стремятся, чтобы техника была как можно удобнее, безопаснее, комфортнее.

В мире техники имеется очень много возможностей для новаторства, изобретательства. В связи с этим техническая фантазия, способность мысленно соединять и разъединять технические объекты и их части – важные условия успеха в данной области. Изобретать можно не только новые продукты труда (продукты в технике часто строго определены чертежом, трудовым заданием), но и способы работы.

Новаторы придумывают новые типы инструментов, приспособлений, улучшают технологию обработки изделий. Поэтому неправильно деление профессий на творческие и нетворческие. Творческими и нетворческими бывают люди. Одному работнику поручили колоть орехи. Никто бы не назвал это творческим занятием. А этот человек придумал следующее: изготовил плотно закрывающуюся металлическую емкость (большой баллон), туда засыпал орехи, закрыл емкость, накачал в нее воздух, а потом его резко выпустил. И все орехи в один момент аккуратно раскололись. Оставалось только отобрать ядра и выбросить шелуху.

Наряду с творческим подходом к делу в области техники от человека требуется высокая исполнительская дисциплина. Дисциплина нужна везде, но техника с ее точностью особенно чувствительна к этому качеству работников.

Это самый большой (по количеству профессий и специальностей) тип профессий. Труд профессионалов здесь направлен, конечно, не только на технику. Так, монтажник радиоаппаратуры заботится, в частности, и о красоте монтажа, водитель троллейбуса в ходе работы общается с людьми, оператор или слесарь может что-то подсчитывать, рассчитывать, а машинист крана может быть занят

погрузкой клеток, например, с обитателями зоопарка, отправляемыми на гастроли. Но все же главный предмет профессионального внимания и забот работников в данном случае – технические объекты и их свойства. Все-таки машинист крана (крановщик) – специалист по управлению подъемным краном, слесарь – специалист по обработке металла.

При этом важно иметь в виду следующее. Некоторые названия указывают на преимущественно женский характер труда (вязальщица текстильно-галантерейных изделий и другое). Но большинство названий профессий принято употреблять традиционно в мужском роде, хотя работать здесь могут и мужчины, и женщины (повар, киномеханик, аппаратчик, токарь и другое).

Профессии типа “человек-человек”. Это профессии, объектом внимания которых является человек. Они связаны с обучением, воспитанием, обслуживанием, руководством. В этой области помогают ориентироваться такие учебные предметы, как история, литература и другие, связанные с изучением людей, общества.

Первая особенность профессий типа “человек-человек” состоит в том, что главное содержание труда здесь сводится к взаимодействию между людьми.

Вторая особенность профессий этого типа заключается в том, что каждая из них требует от человека как бы двойной подготовки:

1. Нужно уметь устанавливать и поддерживать контакты с людьми, понимать их, разбираться в их особенностях.
2. Необходимо быть подготовленным в той или иной области производства, науки, техники, искусства и так далее.

Профессии типа “человек –знак” (“человек – знаковая система”). Люди с этими профессиями занимаются обработкой информации (сведений), представленной в виде условных знаков, цифр, формул, текстов.

Современный человек погружен в мир знаков и знаковых систем. Чертежи, схемы, топографические и географические карты, числовые данные, таблицы, формулы, подписи, надписи, тексты, дорожные знаки, разного рода условные сигналы – все это неотъемлемые черты проявления современной цивилизации.

В условиях современной культуры большую роль играют знаки, не имеющие изобразительного сходства с обозначаемым объектом (слова не похожи на предметы, о которых идет речь, ноты не похожи на музыку, деньги не похожи на товары, математические формулы, описывающие и позволяющие определить курс самолета, не похожи ни на самолет, ни на траекторию его полета и так далее). Поэтому, чтобы успешно работать в какой-либо из профессий данного типа, нужны особые склонности для мысленного погружения в мир сухих обозначений, для отвлечения от собственно предметных свойств окружающего мира и сосредоточения на тех сведениях, которые несут с собой те или иные знаки. При работе со знаками, как и при работе с любыми объектами, возникают задачи контроля, проверки, учета, обработки сведений, а также задачи придумывания новых знаков, знаковых систем. Иначе говоря, в данной области труда, как и во всякой другой, имеются своеобразные возможности для творчества.

Профессии типа “человек-художественный образ”. Это профессии, труд в которых направлен на художественные объекты или условия их создания. Все профессии типа “человек-художественный образ” можно разделить на подтипы в соответствии с исторически обособившимися видами художественного отображения действительности.

1. Профессии, связанные с изобразительной деятельностью.
2. Профессии, связанные с музыкальной деятельностью.
3. Профессии, связанные с литературно-художественной деятельностью.
4. Профессии, связанные с актерско-сценической деятельностью.

Перечисленные подтипы не строго ограничены друг от друга и более или менее сильно переплетаются.

Первые в истории человечества проявления и формы искусства (изображение, песня, танец) всегда были отнюдь не праздным, а важнейшим общественным делом – делом коллектива. Песня задавала ритм совместного труда или создавала необходимое настроение (скорбное, радостное или боевое). Рисунок или танец определяли и уточняли намерения, цели, планы, служили своеобразной подготовкой к охоте, бою и тому прочее. Искусство было связано с жизнеобеспечением общества, трудом.

В процессе развития человечества произошло отделение и обособление производства художественных ценностей от производства ценностей материальных. Появились специалисты художественного профиля. Они удовлетворяют свои материальные потребности за счет тех, кто трудится в области сельского хозяйства, промышленности, а взамен этого вносят в общее дело эстетические ценности.

Идет закономерный обмен продуктами труда. Конечно, время от времени появляется «взбесившееся фортепиано», которому начинает казаться, что «оно само для себя играет», иначе говоря, появляются идеи, что искусство – это нечто исключительное («искусство для искусства» и тому прочее). Это не более остроумная позиция, чем если бы кто-то провозгласил: «Промышленность для промышленности, пчеловодство для пчеловодства» и тому прочее. В любой области труда мастерство может быть недостижимо высоким; правда, не в любой области оно выражается в зрелищных эффектах. Поэтому не во всех областях труда одинаковы условия для того, чтобы «гордыня» овладела человеком.

Одна из особенностей профессий данного типа состоит в том, что значительная доля трудовых затрат работника остается скрытой от стороннего наблюдателя. Более того, нередко прилагаются специальные усилия для создания эффекта легкости, непринужденности конечного продукта труда. Так, выступление артиста может продолжаться на публике несколько минут. Но, чтобы оно состоялось, артист ежедневно и помногу часов работает над совершенствованием и поддержанием на необходимом уровне своего мастерства, строго соблюдает специальный режим и так далее.

Выбирая соответствующий профессиональный путь, важно подумать об этой неявной стороне труда, которая может оказаться и непосильной платой за успех. Чтобы труд приносил удовлетворение, важно воспитать в себе реалистический уровень притязаний на общественное признание (не претендовать на большее признание, чем то, которого ты заслуживаешь по реальным результатам своей деятельности). Впрочем, этого нелегко достичь, если человека уже успел кто-то захвалить. Человек с нереалистическим уровнем притязаний гонит от себя мысль о том, что истинная причина отсутствия громкого успеха – в нем самом. Он склонен объяснить неудачи действиями других людей («помешали», «не дают проходу», «завидуют», «тормозят»).

Урок 9. Составление формулы профессии для каждого ученика. (40 минут)

Каждому участнику предлагается составить для себя формулу профессии. Задание выполняется письменно. Ведущий помогает каждому составить формулу определенной профессии.

Урок 10. Подбор профессий, наиболее подходящих к полученной формуле (30 минут)

Каждому участнику предлагается подобрать к своей формуле ряд профессий. Затем результаты выполнения задания обсуждаются. В ходе обсуждения каждый должен ответить на вопросы.

1. Почему я составил такую формулу для своей будущей профессии?
2. Какие профессии и почему я подобрал к своей формуле?

Ведущий. После того как мы выслушаем рассказ одного из членов группы, каждый из нас может задать ему вопросы, высказать свое мнение.

Резюме (5 минут)

Обобщается все происходившее и повторяются цели занятия.

Домашнее задание (5 минут)

Еще раз анализируется информационная карта с точки зрения новых знаний, полученных на занятии, подбираются к своей формуле другие варианты профессий. Задание выполняется письменно.

Раздел 3. «Способности и профессиональный выбор»

Цель: повышение интереса членов группы к самим себе.

Задачи:

1. Показать участникам необходимость самоанализа при принятии серьезных решений.
2. Дать представление об анализе способностей как одном из факторов выбора профессии.
3. Начать формирование умений анализировать свои сильные и слабые стороны.

Материал: тетради, ручки, бланки для ответов и ключ к методике «КОС-1».

Урок 11. Способности.

Вступление (5 минут).

Педагог-психолог кратко напоминает содержание предыдущей встречи.

Обсуждение домашнего задания (15 мин)

Занятие начинается с обмена впечатлениями о предыдущем занятии и о выполнении домашнего задания. Ученики должны ответить на вопросы.

1. Чем мне запомнилось предыдущее занятие?
2. Что на нем было наиболее важно для меня?
3. Что вспомнилось после занятия?
4. Какие коррективы были внесены в информационную карту?
5. Какие профессии были добавлены к списку?
6. Что захотелось уточнить или обсудить дополнительно?
7. Возникла ли потребность еще раз обдумать или с кем-то обсудить свои мысли?
8. Что для этого сделано?

Резюме к последнему вопросу

Реализация актуальной потребности – одна из основ саморегуляции, т.е. делать то, в чем возникла потребность, необходимо, не откладывая на далекое будущее.

Не обязательно каждому ученику отвечать на все вопросы.

Обсуждение проблемы способностей (20 минут)

Педагог-психолог: «Автономность – еще один параметр, характеризующий профессиональную зрелость. Мы уже говорили с вами, что в это понятие входит осознание своих сильных и слабых сторон; умение определить их в себе и использовать наилучшим образом. Узнавая себя, человек получает возможность формировать себя в соответствии со своими намерениями. На прошлом занятии вы составили список профессий, из которого вам предстоит выбрать одну. А будет ли ваше освоение данной профессии успешным? Обладаете ли вы способностями, которые для нее необходимы? Сегодня мы и поговорим о способностях. Под ними понимают индивидуальные особенности, обеспечивающие успешное исполнение определенной деятельности.

Можно выделить общие способности, то есть необходимые для многих видов деятельности, так называемые интеллектуальные (уровень интеллекта). А также специальные способности – психологические особенности человека, помогающие ему успешно выполнять определенный вид деятельности (музыкальные, сценические, литературные, технические и так далее). Развитие их опирается на определенные задатки, например, на музыкальный слух и память

Способности обнаруживаются и развиваются только в деятельности. О том человеке, который при равных условиях обучения и тренировки быстрее освоил дело и лучше с ним справляется, говорят, что он способный.

Определенный уровень специальных способностей может быть сформирован у любого человека, даже при отсутствии больших задатков. Решающей при этом оказывается система компенсаций. Связана она с тем, что в основе одинаковых достижений при выполнении определенной деятельности могут лежать различные способности. Например, в основе способности хорошо запоминать литературное произведение у одного может лежать хорошая механическая память, у другого – память образная.

С другой стороны, одна и та же способность может быть условием успешного выполнения различных видов деятельности. Та же образная память может лежать в основе как художественных, так и технических способностей, например способности читать чертежи и схемы. Для измерения способностей созданы специальные тесты. Бывает, что наше представление о собственных способностях отличается от результатов объективных тестов. Например, мы считаем, что у нас хорошая память, а на деле оказывается, что результаты достаточно низкие. Бывает и наоборот, мы занижаем наши реальные достижения. Разумеется, наиболее эффективна реальная самооценка. Кроме этого, у каждого из нас существует какой-то идеальный образ того набора способностей, которыми мы хотели бы обладать.

Бесталанных людей нет. Каждый из нас оказывается более способным в одном деле и менее способным в каком-то другом. Важно определить те виды деятельности, в которых мы более способны. Грамотная оценка своих способностей – залог психического здоровья и правильного решения своих проблем, успешности человека в жизни».

Урок 12. Описание своих способностей (35 минут)

Участникам дается задание написать в тетради:

1. 5 способностей, которые развиты у них наиболее сильно.
2. 5 видов деятельности, которые лучше всего у них получаются.
3. 5 способностей, которые наименее развиты.
4. 5 видов деятельности, которые получаются хуже всего.
5. 5 способностей, которыми хотел бы обладать в идеале.
6. 5 видов деятельности, которые хотелось бы качественно выполнять.

Необходимо добиться, чтобы каждый участник выполнил задание до конца. Ведущий выполняет задание вместе со всеми и на равных участвует в обсуждении, в ходе которого каждый из участников зачитывает самописание. Ведущий и участники могут задавать друг другу вопросы.

1. Какой пункт задания было легче выполнить?
2. Кто не смог выполнить задание до конца? С чем это связано?
3. Как связана профессия с тем, что содержит само-описание?
4. Будет ли выбираемая профессия шагом к идеалу?

Резюме (5 минут)

Можно еще раз подчеркнуть значение самопознания для верного выбора своей будущей профессии.

Урок 13. Диагностика коммуникативных и организаторских склонностей. (30 минут)

Педагог-психолог проводит психодиагностику, совместно с учениками обрабатывает и интерпретирует результаты. Обсуждается проблема соотношения уровня развития коммуникативных и организаторских склонностей каждого члена группы с выбираемыми им профессиями.

*Опросник «Коммуникативные и организаторские склонности» (КОС-1)
(разработан В. В. Сиявским и Б.А. Федоришиным).*

Диагностические возможности. Методика позволяет оценить уровень сформированности коммуникативных и организаторских склонностей.

Материал. Бланк для ответов с перечнем вопросов, ручка, ключ к методике. В бланке отмечаются необходимые сведения об испытуемом (фамилия, имя, отчество, дата рождения, пол, дата обследования), содержится инструкция испытуемому, отводится место для записи оценки и выводов по результатам исследования.

Процедура проведения. Испытуемому предлагаются бланк для ответов с перечнем вопросов, ручка, зачитывается инструкция, дается время на выполнение задания.

Ключ для обработки данных. Оцениваются уровни коммуникативных и организаторских склонностей в зависимости от набранных баллов по этим параметрам. Максимальное количество баллов отдельно по каждому параметру – 20. Баллы подсчитываются отдельно по коммуникативным и отдельно по организаторским склонностям с помощью ключа для обработки данных.

Склонности	Ответы
Коммуникативные	1,5,9, 13, 17,21,25, 29, 33, 37 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27,31, 35, 39
Организаторские	2, 6, 10, 14, 18, 22, 26,30, 34,38 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36,40

За каждый ответ, совпадающий с ключом, приписывается один балл. Оценочный коэффициент (К) коммуникативных и организаторских склонностей вычисляется по формуле:

$$K = X/20,$$

где X – количество совпадающих с ключом ответов.

Экспериментально установлено пять уровней проявления коммуникативных и организаторских склонностей.

Шкала оценки коммуникативных склонностей

Кк	Оценка	Уровень
0,10—0,45	1	Низкий

0,46—0,55	2	Ниже среднего
0,56—0,65	3	Средний
0,67—0,75	4	Высокий
0,76—1,00	5	Очень высокий

Шкала оценки организаторских склонностей

Кк	Оценка	Уровень
0,20—0,55	1	Низкий
0,56—0,65	2	Ниже среднего
0,66—0,70	3	Средний
0,71—0,80	4	Высокий
0,81—1,00	5	Очень высокий

Педагог-психолог: «Оценка 1 (низкий уровень) – практически не проявляются коммуникативные и организаторские склонности.

Оценка 2 (уровень ниже среднего) – получившие такую оценку не стремятся к общению, предпочитают проводить время наедине с собой, ограничивают свои знакомства; в новой компании они чувствуют себя скованно, испытывают трудности в установлении контактов с людьми и при выступлении перед аудиторией не отстаивают своего мнения, тяжело переживают обиды, редко проявляют инициативу, избегают принятия самостоятельных решений, плохо ориентируются в незнакомой ситуации.

Оценка 3 (средний уровень) – получившие такую оценку стремятся к контактам с людьми, не ограничивают круг своих знакомств, отстаивают свое мнение, однако потенциал их склонностей не отличается высокой устойчивостью, требуется развитие коммуникативных и организаторских склонностей.

Оценка 4 (высокий уровень) – получившие такую оценку не теряются в новой обстановке, быстро находят друзей, постоянно стремятся расширить круг своих знакомых, помогают близким и друзьям, проявляют инициативу в общении, занимаются общественной деятельностью, способны принимать решения в трудных, нестандартных ситуациях.

Оценка 5 (очень высокий уровень) – такая оценка свидетельствует о сформированной потребности в коммуникативной и организаторской деятельности, такие люди быстро ориентируются в трудных ситуациях, непринужденно ведут себя в новом коллективе, инициативны, принимают самостоятельные решения, отстаивают свое мнение и добиваются принятия своих решений, любят организовывать игры, различные мероприятия, сами умеют находить такую работу, настойчивы и одержимы в деятельности».

Резюме (5 минут)

Обобщается все происходившее и повторяются цели занятия.

Домашнее задание (5 минут)

1. Сопоставить самоописание и результаты психодиагностики с информационной картой, заполненной на первом занятии, с выбранными профессиями на втором занятии. Внести возможные коррективы.

2. Составить список конкретных шагов в достижении идеала.

Раздел 4. «Характер и выбор профессии»

Цели: повышение у участников занятий интереса к собственной личности; анализ особенностей личности как одного из факторов выбора профессии.

Задачи:

1. Познакомить участников с понятием «характер».
2. Дать характеристику зрелой личности.
3. Продолжить формирование умения рационально анализировать свои сильные и слабые стороны.

Материал: тетради, ручки, раздаточный материал со списком черт характера.

Урок 14. Введение в тему занятия и осуждение домашнего задания.

Вступление (10 минут). Педагог-психолог повторяет цели предыдущего занятия.

Обсуждение домашнего задания (30 минут)

Занятие начинается с обмена впечатлениями о предыдущем занятии и о выполнении домашнего задания.

Ученики должны ответить на вопросы.

1. Чем мне запомнилось предыдущее занятие?
2. Что на нем было наиболее важно для меня?
3. Что нового я узнал о себе?
4. Какие изменения были внесены в информационную карту, в список профессий?
5. Что захотелось уточнить или обсудить дополнительно?
6. Возникла ли потребность еще раз обдумать или с кем-то обсудить свои мысли?
7. Что для этого сделано?

Резюме к последнему вопросу. Реализация актуальной потребности – одна из основ саморегуляции, т.е. делать то, в чем возникла потребность, необходимо, не откладывая на далекое будущее.

Не обязательно каждому ученику отвечать на все вопросы.

Урок 15. Обсуждение темы занятия (40 минут)

Педагог-психолог: «В ходе наших встреч мы как бы прокладываем путь, по которому должно идти реальное принятие решения о выборе профессии. Вначале мы обсуждали то, что лежит на поверхности, -каковы мы в общении с другими людьми. Затем получили определенную информацию о мире профессий, научились анализировать свои способности, а теперь обсудим черты своего характера.

Под характером понимаются особенности личности, проявляющиеся в поведении. Зная характер, можно со значительной долей вероятности предсказывать поведение и тем самым корректировать действия и поступки. Среди черт характера одни, как правило, выступают первостепенными, другие-второстепенными, при этом они могут гармонизировать, а могут противоречить друг другу. Черты характера обладают как устойчивостью, так и пластичностью.

Среди множества черт характера можно выделить те, которые проявляются:

1. В общении (общительный или замкнутый, правдивый или лживый, тактичный или грубый человек).
2. В отношении к делу (ответственный или недобросовестный, трудолюбивый или ленивый человек).
3. В отношении к себе (скромный или самовлюбленный, самокритичный или самоуверенный, гордый или приниженный человек).
4. В отношении к собственности (щедрый или жадный, бережливый или расточительный, аккуратный или неряшливый человек).

Сейчас возьмите тетради и ручки и напишите:

1. 10 черт вашего характера, которые вам нравятся.
2. 10 черт вашего характера, которые вам не нравятся.
3. 10 черт характера, которые вы хотели бы иметь в идеале.

Урок 16. Обсуждение выполненного задания (30 минут)

Каждый из учеников зачитывает свое описание, отвечает на вопросы.

1. Что значит «положительные и отрицательные черты»? Как одно и то же качество может по-разному проявляться (например, общительность и болтливость)?
2. Какие профессии отвечают Вашему характеру?
3. Подбирали ли Вы профессию под свой характер?
4. По какому принципу идет у Вас выбор профессии – стремитесь ли Вы к реализации положительных черт или к искоренению отрицательных?

Остальные ученики высказывают свое мнение о том, какие профессии отвечают характеру данного человека.

Педагог-психолог: «Зрелый человек знает, для чего он живет, чего хочет достичь. Человек, живущий под влиянием сиюминутных мотивов, не является ни зрелым, ни счастливым. Для зрелой личности хорошее самочувствие окружающих так же важно, как и собственное. Поэтому человек не замыкается в самом себе. Его чувство “Я” и отношение к окружающим проявляется в дружбе, семейных отношениях, идеях, увлечениях, интересах, работе, политике, учебе.

Для зрелой личности характерны теплые отношения к другим, способность к большой интимности в отношениях, а также к любви и дружбе. Такие люди избегают болтовни, зависти и жалости. Теплое отношение не означает ограничения свободы. Для зрелого человека естественно, что другие люди имеют свой жизненный опыт, отличный от их собственного, свою форму жизни, восприятие, предпочтения.

Менее зрелые люди требуют за свою любовь непомерную плату, хотят получать больше любви, чем отдавать. Они хотят безраздельно обладать теми, кого любят.

Самоодобрение у зрелого человека выражается в осознании своих потребностей, их одобрении и достижении при минимальном конфликте с собой и окружающими. Такие люди способны находить обходные пути или отказываться от цели в случае ее недостижимости в настоящем. Зрелая личность выражает свои желания и чувства так, что они согласуются с желаниями и чувствами других; она не ощущает угрозы ни от своего собственного, ни от чужого выражения эмоций.

Зрелость подразумевает наличие умственных способностей, компетентности и реалистичного восприятия, осознание своих ценностей. Зрелые люди центрированы на проблеме, умеют ее ставить и решать. Когда поставлена задача, требующая решения, они на долгое время способны отказаться от удовольствий.

Зрелая личность находится в тесном контакте с реальным миром. Она адекватно воспринимает людей, объекты и ситуации, имеет важное, реальное дело, которым и занимается, способна рассказать о себе другим. При этом ее знание себя в основном совпадает с оценкой ее другими. Люди с высоким самопониманием хорошо принимаются другими и одобряются ими. Зрелой личности присуще чувство юмора».

Резюме (5 минут). Обобщается все происходившее и повторяются цели занятия.

Домашнее задание (5 минут)

1. В тетради описать ряд своих поступков и ответить на вопросы: «Какие черты характера проявились в этих поступках? Какие черты характера помешали мне сделать задуманное дело? Что мне помогло решить ту или иную проблему?» (Выдержки из записей участников группы будут зачитываться на следующем занятии.)

2. Написать в рабочей тетради, какие профессии больше всего соответствуют чертам вашего характера.

Раздел 5. «Эмоциональное отношение к выбору профессии»

Цель: помощь в осознании собственного эмоционального отношения к выбору будущей профессии и его влияния на этот выбор.

Задачи:

1. Обсудить с участниками занятий влияние эмоционального отношения к деятельности на успешность ее выполнения и удовлетворенность ею.

2. С помощью теста выявить особенности эмоционального состояния участников занятий.

3. Обсудить причины этого состояния и возможность его изменения.

Материал: тетради, ручки, бланки для ответов и правило обработки результатов к методике Ч.Д. Спилбергера –Ю.Л. Ханина, стандартные листы со списком приемов саморегуляции.

Урок 17. Введение в тему занятия и обсуждение домашнего задания.

Вступление (10 минут). Педагог-психолог обобщает содержание предыдущих занятий.

Обсуждение домашнего задания (30 минут).

Занятие начинается с обмена впечатлениями о предыдущем занятии и о выполнении домашнего задания.

Ученики отвечают на вопросы.

1. Что было наиболее сложным и наиболее легким при выполнении задания?

2. О чем заставило задуматься его выполнение?

3. Что нового я узнал о себе?

Каждый участник зачитывает записи, сделанные в тетради. Все присутствующие участвуют в обсуждении, задают вопросы.

Не обязательно ученику отвечать на все вопросы.

Урок 18. Диагностика уровня тревожности (40 минут).

Педагог-психолог: «Сейчас вы думаете о своем выборе профессии. У вас возникают связанные с этим переживания. Учитывая их, выполните следующее задание».

Ученикам раздаются бланки и зачитывается инструкция.

Методика «Шкала реактивной и личностной тревожности» (русскоязычный вариант STAI, разработана Ч.Д. Спилбергером, 1976, адаптирована Ю.Л. Ханиным, 1978).

Диагностические возможности. Тест позволяет определить уровень тревожности в данный момент (реактивной тревожности как состояния) и личностной тревожности как устойчивой характеристики человека.

Материал. Бланки для ответов, правило обработки результатов, ручка. В тестовом бланке отмечаются необходимые сведения об испытуемом (фамилия, имя, отчество, дата рождения, пол, дата обследования), содержится инструкция испытуемому, располагается шкала, состоящая из двух частей, раздельно оценивающих реактивную (РТ, высказывания № 1-20) и личностную (ЛТ, высказывания № 21-40) тревожность, отводится место для записи оценки и выводов по результатам исследования.

Процедура проведения. Исследование может проводиться как индивидуально, так и в группе. Продолжительность обследования по каждой шкале 5-8 мин.

Урок 19. Обработка результатов (40 минут)

Ключ к обработке результатов. Каждое высказывание оценивается по 4-балльной шкале.

Показатель РТ подсчитывается по формуле:

$$РТ = X, - X2 + 35,$$

где $X,$ — сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18; $E2$ – сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20 (то есть остальных зачеркнутых цифр).

Показатель ЛТ подсчитывается по формуле:

$$ЛТ = X2 * 35,$$

где $E1$ – сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40; $E2$ – сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39 (то есть остальных зачеркнутых цифр).

Интерпретация результатов. Ориентировочные нормативы поуровневой выраженности тревожности:

1. 46 и более – высокая.
2. 31-45 – умеренная.
3. 20-30 – низкая.

Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной деятельности личности.

Реактивная (ситуативная) тревожность характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью. Очень высокая реактивная тревожность вызывает нарушения внимания, иногда нарушение тонкой координации.

Личности, относимые к категории высокотревожных, склонны видеть угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в широком диапазоне ситуаций и реагировать весьма напряженно (выраженным состоянием тревожности), особенно в ситуациях оценки их компетентности. В этом случае следует снизить субъективную значимость ситуации и задач и перенести акцент на осмысление деятельности и формирование чувства уверенности в успехе.

Низкая тревожность требует повышения внимания к мотивам деятельности и повышения чувства ответственности. Но иногда очень низкая тревожность в показателях теста является результатом активного вытеснения личностью высокой тревоги с целью показать себя в «лучшем свете».

Полученные данные заносятся в бланк для ответов.

Урок 20. Обсуждение проблемы эмоций (40 минут)

Педагог-психолог: «На предыдущих занятиях мы говорили о том, что выбор профессии требует знаний о мире профессий, о себе самом, а также умений принимать решения, планировать свой профессиональный путь и так далее. Действия же человека всегда связаны с эмоциональными переживаниями. Мы говорим: “Нравится – не нравится”, “хочется – не хочется”, “плохо – хорошо”, то есть испытываем интерес, удовольствие, отвращение и так далее. Эмоциональная включенность влияет на то, что мы делаем. Если нам это нравится, то дело спорится, выполняется успешно и приносит удовлетворение. Если нет – дело не получается и вызывает у нас раздражение, недовольство. Поэтому осознавать свои эмоции, причины, по которым они возникли, очень важно. Только на основе осознания мы можем контролировать их и изменять в случае необходимости. Эмоциональная включенность в ситуацию выбора будущей профессии – пятый параметр, характеризующий профессиональную зрелость. Выполненное вами задание и поможет понять, какие эмоции вызывает у вас данная ситуация».

Обработка результатов, их интерпретация и обсуждение проводятся всеми учениками и педагогом-психологом совместно.

Первой темой дискуссии должно стать обсуждение эмоций, проявившихся у участников занятий.

В ходе обсуждения каждый член группы, получая обратную связь, сможет сопоставить мнение большого числа людей со своим собственным.

Второй темой дискуссии станет обсуждение причин, вызвавших проявившиеся эмоции. Только разобравшись в причинах, можно управлять эмоциями.

Третья тема дискуссии – возможность управлять своими эмоциями. Педагог-психолог знакомит участников группы с некоторыми приемами саморегуляции.

Урок 21. Изучение некоторых приемов эмоциональной саморегуляции (30 минут)

1. Сосредоточьтесь на эмоциональной сфере, постарайтесь «перехватить» наплывшие отрицательные эмоции, отстранить их.

2. Если это на первых порах не удастся, переключите мысли и чувства на другой объект, отвлекитесь. Запишите десять наименований предметов или вещей, о которых вы мечтаете. Это могут быть не обязательно важные вещи, просто те, которые вам доставляют удовольствие. В течение двух минут займитесь перечислением качеств, которые вам в себе нравятся, и приведите примеры каждого из них.

3. Если и это не помогает, уединитесь на несколько минут, сосредоточьтесь и проведите самовнушение по примерным формулам.

А. Сейчас я чувствую себя лучше.

Б. Я могу полностью расслабиться, а потом быстро собраться.

В. Я могу управлять своими внутренними ощущениями.

Г. Я спокоен, собран, уравновешен, непринужден.

Д. Голова ясная.

Е. Могу спокойно соображать.

Ж. Могу точно действовать.

З. Я справлюсь с напряжением в любой момент, когда пожелаю.

И. Все будет хорошо. Все разрешится.

К. Жизнь слишком коротка, чтобы тратить ее на всякие беспокойства.

Л. Что бы ни случилось, я постараюсь сделать все от меня зависящее, чтобы избежать стресса.

М. Внутренне я ощущаю, что у меня все будет в порядке.

Постарайтесь придумать свои собственные формулировки. Делайте их краткими и позитивными; избегайте негативных слов типа «нет» и «не получается». Очень важно повторение. Повторяйте свои утверждения ежедневно по нескольку раз вслух или записывайте на бумаге. Выберите те, которые лучше всего вам помогают.

4. Высвободите дыхание – это один из основных способов «выбросить из головы». В течение трех минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете даже закрыть глаза, если вам так больше нравится. Если хотите, посчитайте до пяти, пока делаете вдох, и до семи, когда выдыхаете. (Затрата большего количества времени на выдох создает успокаивающий эффект.) Представьте, что, когда вы

наслаждаетесь этим глубоким неторопливым дыханием, все ваши тревоги и неприятности улетучиваются. Передышка – это техника релаксации. Но вместе с тем она может сработать и как средство, отвлекающее внимание, уведящее мысли от наших проблем хотя бы на несколько минут. Дышите спокойно и глубоко в течение 3 мин. Каждый раз в момент вдоха повторяйте какое-либо утверждение типа: «Я начинаю чувствовать себя лучше».

5. Представьте себе, что у вас есть удобное надежное убежище, в котором вы можете укрыться, когда пожелаете. Это место совсем не обязательно должно быть реально существующим. Вообразите себе хижину в горах или лесную долину, о которой никто, кроме вас, не знает. Личный космический корабль, сад на Гаити, таинственный замок. Мысленно опишите это безопасное удобное место. Когда ложитесь спать, представьте себе, что вы направляетесь туда. Вы можете там отдыхать, слушать музыку или разговаривать с другом. После того как вы проделаете это несколько раз, можете фантазировать подобным образом в течение дня. Закройте на несколько минут глаза и войдите в свое личное убежище.

6. Вы можете использовать любые образы, ассоциирующиеся с миром и доверием. Например, представить себя в виде свернувшегося клубочком спящего котенка. А может, вам понравится мягкая сила урчащего от удовольствия льва или львицы. Чтобы расслабить лицо, можете представить его себе в виде роскошного цветка. Мысленно нарисуйте его прекрасные лепестки и блестящую зелень листьев. Цветок нежен и свеж, и вы можете ощутить его аромат. Сделайте глубокий вдох и плавный выдох, представляя себе при этом, как уходит напряжение.

7. Выполните следующие упражнения (помните о своих физических возможностях).

А. Начните с плавного вращения глазами дважды в одном направлении, а затем дважды в другом.

Б. Зафиксируйте свое внимание на отдаленном предмете, а затем переключите его на предмет, расположенный поблизости.

В. Нахмурьтесь, напрягая окологлазные мышцы, а потом расслабьтесь.

Г. Широко зевните несколько раз.

Д. Расслабьте шею, сначала покачав головой, а затем покрутив ею из стороны в сторону. Поднимите плечи до уровня ушей и медленно опустите.

Е. Расслабьте запястья и поводите ими. Сожмите и разожмите кулаки, расслабляя кисти рук.

Ж. Сделайте три глубоких вдоха. Затем мягко прогнитесь в позвоночнике вперед – назад и из стороны в сторону.

З. Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.

И. Напрягите и расслабьте икры ног.

К. Покрутите ступнями, чтобы расслабить лодыжки.

Л. Сожмите пальцы ног таким образом, чтобы ступни изогнулись вверх, повторите 3 раза.

8. Даже короткое активное действие (например, несколько приседаний) поднимет ваш тонус и изменит настроение. Эффективны быстрая ходьба, бег. При этом, конечно, позаботьтесь о том, чтобы не переутомиться.

9. Обратитесь к самому себе с вопросом: «Что следует предпринять в первую очередь, чтобы выйти из создавшейся ситуации?» Совсем не обязательно, чтобы этот первый шаг сразу же привел к решению проблемы. Но без него невозможно начать. Действие рождает надежду, а надежда порождает следующее действие.

А. Запишите все свои мысли, касающиеся данной проблемы.

Б. Запишите все альтернативы, постепенно сведя их число до двух-трех.

В. Постарайтесь приспособиться к ситуации, убедив себя воспринимать все так, как есть.

Г. Попросите совета у кого-нибудь, кто способен оценить ситуацию объективно.

Резюме (5 минут). Обобщается все происходившее и повторяются цели занятия.

Домашнее задание (5 минут). Проанализировать свое эмоциональное отношение к выбранным ранее профессиям и записать результаты в тетради.

Раздел 6. «Принятие решения»

Цель: освоение учениками алгоритма принятия решения.

Задачи:

1. Дать участникам занятий знание об алгоритме принятия решения.
2. Помочь им в освоении алгоритма на практике.

Материал. Тетради, ручки, схема принятия решения.

Урок 22. Введение в тему занятия и обсуждение домашнего задания.

Вступление (10 минут). Педагог-психолог знакомит учеников с темой занятия.

Обсуждение домашнего задания (30 минут). Занятие начинается с обмена впечатлениями о предыдущем занятии и о выполнении домашнего задания.

Ученики отвечают на вопросы.

1. Что было наиболее сложным и наиболее легким при выполнении задания?
2. О чем заставило задуматься его выполнение?
3. Что нового я узнал о себе?

Каждый зачитывает записи, сделанные в рабочей тетради. Все присутствующие участвуют в обсуждении, задают вопросы.

Не обязательно каждому члену группы отвечать на все вопросы.

Урок 23. Ознакомление с алгоритмом принятия решения (40 минут)

Педагог-психолог: «Теперь, когда вы составили список наиболее приемлемых для себя профессий, проанализировали свои индивидуальные особенности (способности, черты характера), осознали переживаемые по поводу профессионального выбора эмоции, настала очередь принять решение и выбрать одну профессию. Сегодня мы освоим еще один из параметров, характеризующих профессиональную зрелость, - умение принимать решение.

Человек часто оказывается в ситуации выбора: поступать в вуз или идти работать; какой факультет выбрать; выйти замуж или продолжать учиться; поступать в аспирантуру или идти работать; ехать по распределению или нет и так далее. Таким образом, человек оказывается в ситуации принятия решения. Для очень многих подобная ситуация оказывается стрессовой. О причинах такого отношения к необходимости принимать решения мы говорили на первом занятии: с одной стороны, человеку страшно брать на себя ответственность за свои поступки, с другой – он просто не знает, как грамотно принять решение, чтобы оно соответствовало его интересам и целям. Поэтому простое знание некоторых правил уже во многом облегчает принятие решения. Этот процесс исследователи разделяют на несколько этапов.

1. Сбор возможных вариантов решения. На этом этапе задачей человека становится сбор как можно большего их числа – глобальных и частных, реальных и нереальных, имеющих под собой основу и не имеющих. Все идеи следует записать и подвергнуть первичному анализу.

2. Сбор информации по каждому варианту решения. Чем полнее информация, тем с большей уверенностью можно будет принять или отвергнуть путь решения проблемы. Некоторые идеи отвергаются уже на этапе сбора информации.

3. Исследование шансов успешности в каждой альтернативе. На этом этапе человек ищет ответ на вопрос: “Могу ли я на деле осуществить данный вариант?”

4. Соотнесение каждой альтернативы с ценностями и целями человека. Иногда наиболее успешный путь решения конкретной проблемы не соответствует общим принципам человека, его этическим нормам или жизненным целям. Поэтому на данном этапе идут поиски такого решения, которое бы учитывало данные факторы.

5. Разработка конкретного плана действий и определение факторов, способствующих и препятствующих данному варианту решения проблемы.

6. Формулировка плана действий для новых возможностей и нового развития. Это очень важный этап принятия решения. Человек должен всегда иметь перспективные цели, только в этом случае его развитие не остановится. Поэтому решать частные проблемы необходимо в русле перспективного развития и их решение не должно препятствовать развитию.

Особо хотелось бы обратить внимание на то, что истинное решение никогда не ведет к тупику. Оно должно создавать человеку возможности для дальнейшего развития.

Для принятия эффективного решения, учитывающего все важные факторы настоящей ситуации и перспективы, человек должен обладать определенными качествами, способностями, знаниями и

умениями: любознательностью, предусмотрительностью, здравым смыслом, решительностью, умением планировать, способностью оценить потенциальный риск принятого решения и взять ответственность на себя, способностью контролировать процесс решения проблемы.

Первый пункт алгоритма мы с вами уже выполнили: собрали возможные варианты решения, проанализировали их и выбрали наиболее приемлемые. У каждого из вас получился небольшой список профессий».

Урок 24. Освоение участниками алгоритма принятия решения (30 минут)

Педагог-психолог: «Теперь рассмотрите этот список с позиции 2, 3, 4 пунктов алгоритма и результаты запишите в тетрадь.

По окончании каждый участник зачитывает свои записи. Члены группы могут задавать вопросы, уточнять, дополнять, подсказывать. Все дополнения участники заносят в тетрадь.

После обсуждения каждый ученик отвечает на вопросы.

1. Что нового я узнал на сегодняшнем занятии?
2. Чем мне могут быть полезны эти знания в дальнейшем?

Резюме (5 минут). Обобщается все происходившее и повторяются цели занятия.

Домашнее задание (5 минут).

1. В рабочей тетради проанализировать хотя бы один случай принятия реального решения с точки зрения усвоенного алгоритма, найти ошибки и удачные моменты в решении.
2. Сравнить выбранные профессии и решить, при выборе каких больше шансов успешности какая профессия вам больше всего подходит и что нужно сделать, чтобы добиться своей цели.

Раздел 7. «Планирование профессионального пути»

Цель: выработать у участников занятий умение планировать свой профессиональный путь.

Задачи:

1. Дать ученикам необходимые знания по планированию профессионального пути.
2. Помочь им в применении этих знаний на практике, предоставить членам группы возможность «заглянуть в будущее» с учетом полученных знаний.

Материал: тетрадь, ручка, простой карандаш, ластик, стандартные листы бумаги, раздаточный материал со структурой профессионального плана.

Урок 25. Введение в тему занятия и обсуждение домашнего задания.

Вступление (10 минут). Педагог-психолог обобщает содержание всех предыдущих занятий.

Обсуждение домашнего задания (30 минут). Занятие начинается с обмена впечатлениями о предыдущем занятии и о выполнении домашнего задания.

Ученики отвечают на вопросы.

1. Что было наиболее сложным и наиболее легким при выполнении задания?
2. О чем заставило задуматься его выполнение?
3. Что нового я узнал о себе?

Каждый зачитывает записи, сделанные в рабочей тетради. Все присутствующие участвуют в обсуждении, задают вопросы.

Не обязательно каждому члену группы отвечать на все вопросы.

Урок 26. Обсуждение темы занятия (40 минут)

Педагог-психолог: «Итак, вы выбрали свою будущую профессию. Теперь научимся планировать свой путь по ее освоению, то есть выполним пятый, шестой пункты алгоритма принятия решения. Умение планировать свою профессиональную жизнь – четвертый параметр, характеризующий профессиональную зрелость. Но сначала сделаем рисунок.

Возьмите простые карандаши и бумагу и нарисуйте себя через десять лет. Подпишите свои рисунки».

Каждый из участников простым карандашом выполняет рисунок. Ведущий не дает никаких дополнительных инструкций и пресекает все разговоры, если они носят характер типа: «Скажи, что мне

нарисовать?» При этом рисунок не обязательно должен отражать профессию. Затем организуется обсуждение рисунков.

Часто в рисунках предстает образ жизни человека в 26- 27 лет (например, машина, дом, дети и так далее). Следует обязательно задать вопрос: «Кто ты будешь при этом, какими средствами будут достигнуты цели?»

Педагог-психолог: «Так как же спланировать свой профессиональный путь, чтобы достичь своей мечты? Перспектива должна быть реалистичной, оптимистичной, дифференцированной, то есть должно быть разделение будущего на последовательные этапы. (Знакомит присутствующих со схемой профессионального планирования, разработанной Е.А. Климовым)

1. Главная цель (кем я буду? Чего достигну? Какой трудовой вклад внесу в общенародное дело?).
2. Цепочка более отдаленных конкретных целей (где буду учиться? Первая работа, дальнейшие перспективы).

3. Пути и средства достижения ближайших жизненных целей (ознакомление, проба сил, самообразование и тому прочее).

4. Возможные внешние препятствия.

5. Свои возможности.

6. Запасные варианты».

Профессиональный план оптанта.

Педагог-психолог: «Интересующее нас явление называют по-разному: “жизненные планы”, “личные планы”, “жизненные перспективы”, “профессиональные планы”, “проекты самоопределения”, “виды на ближайшее будущее”, “панорама жизненных перспектив”. С точки зрения психологии личные профессиональные планы- разновидность внутренних регуляторов поведения. Руководство выбором профессии и должно в значительной степени сводиться к построению, коррекции или перестройке именно таких, внутренних регуляторов деятельности и поведения. Профессиональные планы могут варьировать у разных оптантов по следующим признакам:

А. Определенность, ясность плана (как образа в сознании).

Б. Полнота.

В. Устойчивость (во времени, по отношению к внушающим и другим воздействиям).

Г. Реалистичность.

Д. Логическая обоснованность и внутренняя согласованность (или противоречивость).

Е. Моральная оправданность, обоснованность.

Ж. Согласованность с явно выраженными склонностями.

В идеале личный профессиональный план должен иметь следующую структуру:

1. Главная цель (что я буду делать, какой трудовой вклад внесу в общенародное дело, каким буду, с кем буду, где буду, чего достигну; идеал жизни и деятельности).

2. Цепочка ближайших и более отдаленных конкретных целей (первая область деятельности, специальность, работа; чему и где учиться; первый трудовой пост по окончании учения, перспективы повышения мастерства).

3. Пути и средства достижения ближайших целей (изучение справочной литературы, беседы со знающими людьми, пробы сил, самообразование, поступление в определенное профессиональное учебное заведение).

4. Внешние условия достижения целей (трудности, возможные препятствия, возможное противодействие тех или иных людей).

5. Внутренние условия (свои возможности: состояние здоровья, способности к теоретическому или практическому обучению, настойчивость, терпение, личные качества, необходимые для работы по данной специальности).

6. Запасные варианты целей и путей их достижения на случай возникновения непреодолимых препятствий для непосредственной реализации основных вариантов (“если не пройду по конкурсу в расположенное поблизости учебное заведение, попробую поступить на ту же специальность в другое”).

Следует изложить план на бумаге. Но настоящим регулятором поведения и деятельности будет только план, удерживаемый в сознании.

Спланировать трудовой, жизненный путь хотя бы на ближайший период “профессионального старта” нельзя за один присест. Это процесс творческий. Он может быть длительным, проходить ряд этапов:

1. Ориентировочное планирование (рассматриваются важность, осуществимость, посильность разных целей, конкурирующих вариантов, возможности овладения профессиями разных типов; уточняется область приложения сил, профессионального роста).

2. Организационное планирование (обдумываются, перебираются, обосновываются, оцениваются условия, пути и средства достижения избранных целей; в частности, оцениваются экономичность, нравственная характеристика планов, путей и средств).

3. Планирование последовательности конкретных исполнительных действий, поступков (что, когда, как будет сделано для достижения целей).

4. Перепланирование и допланирование (достройка и даже перестройка жизненных планов в соответствии с новыми сведениями о профессиях, об учебных заведениях, с изменяющейся социальной или биографической обстановкой).

А теперь я расскажу вам о характерных ошибках и затруднениях, с которыми сталкиваются старшеклассники при выборе профессии.

1. Ориентация сразу на профессии высокой квалификации, но к ним ведет многоступенчатая лестница трудовых занятий. При этом наибольших успехов достигает тот, кто хорошо прошел начальные ступени.

2. Отношение к некоторым важным для общества профессиям как к недостойным.

3. Выбор профессии за компанию, чтобы не отстать от своих товарищей.

4. Перенос отношения к человеку на его профессию: стараясь подражать во всем своему идеалу (отцу, старшему брату, хорошему знакомому), старшеклассник решает выбрать ту же работу, которой занимается этот человек.

5. Увлечение только внешней или какой-нибудь частной стороной профессии.

6. Плохое различение или вообще отождествление школьного учебного предмета с профессией.

7. Устарелые представления о характере труда в выбранной сфере.

8. Неумение разобраться в своих склонностях, способностях, подготовленности.

9. Неумение реально оценить свои психофизиологические особенности.

10. Незнание правил принятия решения и составления плана профессионального пути.

Урок 27.

Составление плана оптанта (30 минут)

Каждому участнику группы предлагается составить свой план профессионального пути. По окончании работы каждый участник зачитывает свои записи, сделанные в тетради. Члены группы могут задавать вопросы, уточнять, дополнять, подсказывать. Все дополнения участники заносят в тетради.

Если при обсуждении группа не укладывается в указанное время, то лучше продолжить его до конца либо договориться о дополнительной встрече. Останавливать обсуждение темы на середине нельзя.

Резюме (5 минут). Обобщается все происходившее и повторяются цели занятия.

Домашнее задание (5 минут)

1. Проанализировать составленный план, при необходимости внести в него коррективы.

2. Осуществить первые шаги по его реализации (найти дополнительную информацию о выбранной профессии, определиться с учебным заведением, посетить его и собрать о нем подробную информацию и так далее).

Раздел 8. «Профессиональная зрелость»

Цель: обобщение приобретенных участниками занятий знаний и умений, необходимых для принятия решения при выборе профессии и планирования своего профессионального пути.

Задачи:

1. Разъяснить ученикам то, что они не до конца поняли.

2. Обобщить приобретенные участниками занятий знания и умения, необходимые для профессионального и жизненного самоопределения.

3. Получить материалы для оценки эффективности работы группы и выявить динамику развития профессиональной зрелости участников занятий.

Материал: тетради, ручки, бланки для ответов и ключ к методике «Профессиональная готовность» (занятие 1), листы с напечатанными на них вопросами, большие листы бумаги для рисования, простые и цветные карандаши, ластик.

Урок 28. Введение в тему занятия и обсуждение домашнего задания.

Вступление (10 минут). Педагог-психолог обобщает знания и умения, необходимые для адекватного выбора профессии, полученные на предыдущих занятиях.

Обсуждение домашнего задания (30 минут). Занятие начинается с обмена впечатлениями о предыдущем занятии и о выполнении домашнего задания.

Ученики отвечают на вопросы.

1. Что было наиболее сложным и наиболее легким при выполнении задания?
2. О чем заставило задуматься его выполнение?
3. Что нового я узнал о себе?
4. Какие первые шаги по реализации профессионального плана были сделаны?

Каждый читает свои записи. Все присутствующие участвуют в обсуждении, задают вопросы.

Не обязательно каждому ученику отвечать на все вопросы.

Урок 29. Подведение итогов занятий (40 минут)

С учениками проводится повторная диагностика уровня развития профессиональной зрелости (методика «Профессиональная готовность», занятие 1), обсуждаются полученные результаты, которые обсуждаются и сравниваются с результатами первой диагностики.

Раздел 9. Посещение ГКУ ВО «ЦЗН города Вязники»

Цель: ознакомление старшеклассников со строительными и военными специальностями.

Задачи:

1. Ознакомление учеников с перечнем строительных и военных специальностей.
2. Информирование о сдаче необходимых экзаменов для поступления на строительные и военные специальности.
3. Предоставление списка ближайших строительных и военных колледжей и вузов и их требований при поступлении.

Урок 30-33

Раздел 10. Экскурсии на промышленные предприятия города Вязники

Цель: ознакомление старшеклассников с наиболее развитой промышленностью в городе

Задачи:

1. Наглядное представление условий и требований труда на производственных предприятиях города Вязники.
2. Знакомство со структурой производства, профессиями на производстве.

Урок 34-35

Раздел 11. «Подведение итогов»

Цель: резюмирование и рефлексия.

Урок 36. Проведение опроса с целью выявить наличие результата от проведенных занятий (30 минут)

Ученикам предлагается опросник, цель которого – выяснить, чем помогла им занятия.

Опросник

ФИО: _____

Дата рождения: _____

Пол: _____

Дата обследования: _____

1. Чего я ожидал(а), начиная ходить в группу?
2. Насколько совпали мои ожидания с тем, что я увидел(а)?
В чем именно совпали?
В чем именно не совпали?
3. Что нового я узнал(а) на занятиях?
4. В чем мне помогла группа?
5. Что мне больше всего понравилось?
6. Было ли на занятиях что-то, что меня удивило?
7. Что мне на занятиях не понравилось?
8. Хотел(а) ли бы я снова ходить на подобные занятия?
9. Что бы я еще хотел (а) увидеть, узнать на занятиях?
10. Что в ходе занятий изменилось в моих представлениях о выборе профессии?
11. Какие аргументы я бы привел(а), советуя знакомым посещать подобные занятия?

Эффект занятий может проявиться в развитии рефлексии, умении осуществлять самоанализ, принимать решения, а также в принятии конкретного профессионального решения. Необходимо учитывать, что эффект от занятий может проявиться не во время работы, а гораздо позднее.

Участникам предлагается нарисовать свою дорогу в жизнь.

На больших листах бумаги (по числу членов группы) рисуется символическая дорога, уходящая к горизонту. Листы подписываются, и все участники группы рисуют на каждом листе пожелания для автора рисунка и свое представление о его жизни. Желательно, чтобы они касались всего пути. Пожелания могут быть двоякими: чего достичь и чего избежать. Если хозяин листа захочет, рисовавшие могут дать пояснения.

Подводя итоги всему циклу занятий, участников просят ответить на вопрос: «Что изменилось в вашем отношении к выбору профессии?»

Ведущему, отвечая на вопросы, необходимо повторить мысль о том, что приобретенные знания и умения не только являются необходимыми на этапе выбора профессии, но и помогут осознанно подходить к организации жизни на любом ее этапе, в любых ситуациях.

Резюме (5 минут).

Педагог-психолог: «Итак, целью программы было приобретение вами знаний и умений, необходимых для адекватного выбора своей будущей профессии, планирования своего профессионального пути и успешного продвижения в реализации намеченного плана.

О том, насколько цель достигнута, в какой степени имело место развитие профессиональной зрелости, каждый из вас может судить по результатам повторной диагностики».

Домашнее задание (5 минут). Продолжить осуществление намеченного профессионального плана.