

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

МОБУ ЦО № 56

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
протокол № 01-23
от 31.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
_____Шеборонина Т.М.
протокол № 01-23
от 31.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор
_____Гайдук Н.В.
приказ № 198-а-1
от 01.09.2023 г.

Рабочая программа
элективного курса
«Психология профессионального выбора».
10 класса

Ступень обучения, класс: среднее общее образование, 10 класс

Количество часов в неделю, в год: 1 час в неделю, 34 часа в год

Уровень обучения: базовый

Сроки реализации: один учебный год

Составитель: Соловьева Зоя Евгеньевна, учитель биологии, высшая квалификационная категория

Тула, 2023

Пояснительная записка к курсу «Психология и технология профессионального выбора»

В рамках сопровождения предпрофильной подготовки и профильного обучения на старшей ступени общего образования.

Актуальность курса заключается в том, что он предоставляет возможность совершить свой личный выбор, задуматься о своей личности, осмыслить представление о жизни, счастье, ценностях, жизненных планах, своевременно соотнести индивидуальные особенности с профессиональным самоопределением, ознакомиться с требованиями, предъявленными к будущей профессии, и главное, принять и осознать алгоритм и выбрать стратегию выбора профессии.

Первая жизненно важная проблема, с которой сталкиваются средних и особенно старших — это проблема выбора будущей профессии. Для молодого человека очень важно правильно определить свое место в жизни. От включения бывшего учащегося в профессиональное сообщество людей, близких по духу, образу жизни и ценностным ориентациям, зависит его психическое здоровье, продолжительность жизни, удовлетворенность собой и работой, материальное состояние и др.

Значимость проблемы выбора будущей профессии школьники начинают осознавать уже в 13-15 лет. А если этот возраст сопоставить с теми физиологическими и психологическими изменениями, то подростку совсем не просто осознанно осуществлять свой профессиональный выбор:

Достаточно вспомнить, что меняется сознание ребёнка, особенности мышления; ему нужно всё понять, проанализировать, сделать умозаключение. Формируется критическое мышление, требование доказательств.

В развитие включаются половые гормоны, и у ребёнка начинается интенсивный рост, возмужание организма, внешнее и внутреннее взросление. И отношения со сверстниками становятся более значимыми, чем со взрослыми, растёт потребность в общении, понимании (а это является ещё одним фактором влияющим на выбор будущей профессии). Эмоциональное развитие подростка характеризуется бурными внутренними переживаниями. («+» «-»). Подросток много фантазирует, особенно он предвосхищает своё будущее.

подавляющее большинство молодых людей в этот ответственный период испытывают довольно болезненное и противоречивое внутреннее состояние: « Я должен и обязан определиться, чем я буду заниматься после окончания школы », и « Я не знаю какое занятие мне выбрать, потому что мне нравится много разных профессий» , или « Мне не нравится ни одна профессия». Разрыв между чувством долга и неготовностью к принятию решения, переживаемый выпускниками, говорит о том, что они попадают в острую проблемную ситуацию.

Отрицательные последствия неправильно выбранной профессии затрагивают как самого человека, так и все общество. Правильный выбор профессии в 2-2,5 раза уменьшает текучесть кадров, на 10-15% увеличивает производительность труда.

Поэтому основным направлением работы с учащимися 8-11 классов является помощь в определении их жизненных планов, в прояснении временной перспективы будущего, в профессиональном и личностном самоопределении.

Основная тенденция развития профориентационной и профконсультационной работы с подростками и юношами - всемерное содействие пробуждению собственной активности молодого человека.

I. Основные положения программы

В концепции модернизации Российского образования говорится, что одной из важнейших задач воспитания является «формирование у школьников способности к успешной социализации в обществе и активной адаптации на рынке труда». Составной частью социализации является профессиональное самоопределение.

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

Поэтому при проведении профориентационной работы важно не только выявить индивидуальные психологические качества личности, но и определить уровень сформированности социальных притязаний, ценностно-нравственной ориентации.

Трудовая деятельность представляет собой важнейшую сферу самореализации и самовыражения личности, обеспечивает раскрытие потенциальных возможностей и способностей индивида.

Выбор профессии основывается на соотношении возможностей, способностей и интересов, учащихся с оценкой состояния общественных потребностей в работниках тех или иных специальностей. В основу профессионального самоопределения положена трехфакторная модель Е. А. Климова (хочу - могу - надо).

Профориентация в предлагаемой программе рассматривается как система воспитательных, социально-психологических и обучающих мероприятий, способствующих свободному профессиональному самоопределению выпускников школы в условиях современного динамичного рынка труда.

Профессиональное самоопределение рассматривается здесь как важная часть социализации.

Выбор профессии - одно из самых ответственных решений, которые принимает человек в жизни.

II. Содержание и организация программы курсов

Программа курса «Психология и технология профессионального выбора» составлена для учащихся 10-11 классов и рассчитана на 34 часа (одно занятие в неделю), продолжительность занятия - 45 минут. Программа рассчитана на класс обычной наполняемостью.

Данная программа является второй ступенью общего курса «Психология профессионального выбора».

Курс направлен на повышение уровня профессиональной зрелости, т.е. способности сделать профессиональный выбор, используя собственные ресурсы и имеющуюся информацию, стремление к получению новой информации и планированию предполагаемого места работы, зрелости интересов, соответствия между предпочтениями и способностями, интересами и активностью субъекта выбора.

Программа курсов состоит из теоретической и практической части.

Используются техники: проективные рисунки, самоописание, групповая дискуссия, невербальная коммуникация, использование обратной связи.

Программа курсов состоит из теоретической части и наполнена элементами как играми, диагностикой, закреплением изученного материала.

Используются техники: проективные рисунки, самоописание, групповая дискуссия, невербальная коммуникация, использование обратной связи.

Теоретической особенностью курсов является проблемность обучения, которая достигается за счёт привлечения учащихся к обсуждению неоднородных проблем и вопросов как личного так и общего характер.

Цель данных курсов: нахождение своего образа "Я", приобретение знаний, необходимых при выборе профессии и продвижение в процессе принятия решения о выборе профессии.

Курсы направлены на повышение уровня профессиональной зрелости, т.е. способности сделать профессиональный выбор, используя собственные ресурсы и имеющуюся информацию, стремление к получению новой информации и планированию предполагаемого места работы, зрелости интересов, соответствия между предпочтениями и способностями, интересами и активностью субъекта выбора.

Задача ведущего: дать возможность участникам перейти с внешнего контроля над своими поступками и мыслями на внутренний, развивать профессиональную зрелость.

Работу можно разделить на 3 этапа:

1 этап.

Цели: включение в групповую работу, познание себя как субъекта межличностного взаимодействия.

Задача ведущего: организация работы группы, вовлечение участников в групповой процесс, принятие членами группы ответственности за групповой процесс.

2 этап.

Цели: самопознание как субъектов выбора профессии, применение результатов самопознания в принятии решения о выборе профессии.

Задача ведущего: активизация обратной связи, направление самопознания на то, чтобы у каждого члена группы сформировалось дельное, адекватное представление о своем образе "Я".

3 этап. Цель: применение результатов самопознания при прогнозировании своего профессионального будущего.

Задача ведущего: стимулирование личной ответственности за использование результатов самопознания при прогнозировании своего будущего.

Принципы поведения участников группы:

1. Добровольность «Я»-высказывания.
2. "Здесь и теперь"
3. "Уважение другого"
4. Конфиденциальность.

Цель программы: нахождение своего образа "Я", приобретение знаний, необходимых при выборе профессии и продвижение в процессе принятия решения о выборе профессии. Развитие профессиональной зрелости и осознанности выбора профориентации через тренинговые и игровые занятия

Задачи:

- формировать ответственное отношение в выборе профессиональной траектории через расширение границ самопознания и получения информации о мире профессий,
- формирование мотивов саморазвития, самореализации личностного роста.
- Ознакомить учащихся с банком профессий Тульской области, Ленинского района (связь с центром занятости Ленинского района).
- Ознакомить учащихся с учебными заведениями нашего региона.
- Использовать авторитет и возможности родителей в выборе профессии.

Задача ведущего: дать возможность участникам перейти с внешнего контроля над своими поступками и мыслями на внутренний, развивать профессиональную зрелость.

Возрастные особенности подростка, связанные с профессиональным самоопределением.

Одной из жизненно важных проблем, с которой сталкиваются учащиеся средних и особенно старших классов – это проблема выбора будущей профессии, определяющая жизненный путь человека. От включения бывшего учащегося в профессиональное общество людей, близких по духу, образу жизни и ценностным ориентациям, зависти его психическое и физическое здоровье, продолжительность жизни, удовлетворённость собой и работой, материальное благосостояние и т.д.

Значимость проблемы выбора будущей профессии школьники начинают осознавать уже в 13-15 лет. А если этот возраст сопоставить с теми физиологическими и психологическими изменениями, то подростку совсем не просто осознанно осуществлять свой профессиональный выбор:

Достаточно вспомнить, что меняется сознание ребёнка, особенности мышления; ему нужно всё понять, проанализировать, сделать умозаключение. Формируется критическое мышление, требование доказательств.

В развитие включаются половые гормоны, и у ребёнка начинается интенсивный рост, возмужание организма, внешнее и внутреннее взросление. И отношения со сверстниками становятся более значимыми, чем со взрослыми, растёт потребность в общении, понимании (а это является ещё одним фактором, влияющим на выбор будущей профессии). Эмоциональное развитие подростка характеризуется бурными внутренними переживаниями. («+» «-»). Подросток много фантазирует, особенно он предвосхищает своё будущее.

Подавляющее большинство молодых людей в этот ответственный период испытывают довольно болезненное и противоречивое внутреннее состояние: « Я должен и обязан определиться, чем я буду заниматься после окончания школы », и « Я не знаю какое занятие мне выбрать, потому что мне нравится много разных профессий» , или « Мне не нравится ни одна профессия».Разрыв между чувством долга и неготовностью к принятию решения, переживаемый выпускниками, говорит о том, что они попадают в острую проблемную ситуацию.

Отрицательные последствия неправильно выбранной профессии затрагивают как самого человека, так и всё общество. Правильный выбор профессии в 2-2,5 раза уменьшает текучесть кадров, на 10-15% увеличивает производительность труда

Оценка результативности программы.

Одним из наиболее важных принципов преподавания данного курса является создание атмосферы доверия, свободного обмена мнениями. Поэтому формализованная оценка знаний может применяться только при повторении теоретического материала или при выполнении дополнительных заданий, подготовке рефератов, докладов. При ответах на проблемные вопросы, высказываниях во время дискуссий, выполнении тестов и упражнений применять систему оценок нельзя.

Преподаватель может лишь отметить активность учащихся, оригинальность ответов, высказывать свое восхищение или недоумение в форме «Я-высказывание»

Результативность можно отследить через разные параметры: эмоциональное включение в ситуацию выбора профессии(проективные рисунки- «Я через 10 лет, Дорога в мир и тд.», самоописание, отзывы о курсе, рефлексия, через диагностические методики «Профессиональная готовность» (до и после занятий), через включение в тренинговую работу, в ролевые игры «Кадровый вопрос», «Отдел кадров».

Ожидаемые результаты:

- сформированность мотивационно - потребностной сферы личности, наличие развитых интересов, склонностей и способностей;
- самоопределение выпускника школы;
- ориентированность выпускника в поле профессионального выбора в условиях реального и потенциального рынка труда и образования.

Оценка эффективности проводится следующими методиками:

1. Сравнение результатов методики «Профессиональная зрелость» (1и 2 срезы)
2. Опросник «Личностного роста» (1и 2 срезы)
3. Самоотчет участников группы.
4. Итоговый опросник.

Требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся.

Учащиеся должны знать:

- расширенные представления о мире профессий и их особенностях;
- иметь стратегию выбора профессии;
- соответствие выбранной профессии своим склонностям и способностям.
- учебные заведения Тульской области;
- профессии и специальности, предлагаемые образовательными учреждениями Тульской области;
- пути получения профессии;
- как управлять стрессом и основами саморегуляции;
- знать и соотносить способности и профессиональную пригодность;
- о центрах помощи профориентации молодежи.

Учащиеся должны уметь:

- брать на себя ответственность за свой выбор и свои поступки;
- конструктивно строить свои взаимоотношения с окружающими;
- отстаивать свою позицию конструктивными способами;
- анализировать ситуации, поступки, мотивы, интересы, чувства.

Тематическое планирование
Курса «Психология профессионального выбора» (10 кл)

№	Тема	Цель	Задачи	Технологии
1.	Введение. Знакомство группы. Правила группы	Формировать у участников установку на саморазвитие в рамках занятий по профориентации	- познакомить с правилами группы; - вовлечь участников в групповую работу.	Знакомство Правила группы
2.	Человек в новых социально-экономических условиях.	Формировать теоретические представления и понятия, связанных с миром профессий	- развитие навыков работы с диагностическим материалом	Тестирование: «Направленность личности», ориентационная анкета
3.	Психологическая суть жизненного и профессионального самоопределения.	Введение в проблему профессионального и жизненного самоопределения.	- вести в проблему профессионального самоопределения.	Техники: «Вербальное и невербальное общение».
4.	Профессиональное самоопределение.	Повышение интереса группы к самим себе.	- формирование навыков целеполагания и планирования	Игры: «Подарок», «Кто есть кто».
5.	Профконсультация.	Формировать критическое мышление. Развитие навыков рефлексии.	- формирование критического мышления. Развитие навыков рефлексии.	(по запросу)
6.	Типы получения профессий.	Расширить информированность участников группы о путях и формах получения образования	- содействие в составлении индивидуального профессионального маршрута.	Пр.: «Мой путь в профессию».
7.	Проектирование профессионального жизненного пути.	Формировать навыки целеполагания и планирования	- развитие навыков работы с диагностическим материалом	Методика «Матрица профессий».
8.	Моя профессиональная карьера. Критерии	Познакомить с	- познать свои желания,	

	профессиональной компетентности	критериями профкомпетентности	связанные с будущей профессией.	Пр.: «День из жизни...»
9.	Практическое занятие.	Практическое закрепление знаний.	-повысить ответственность в профессиональном самоопределении.	«Мир профессий». Составление информационной карты (дома).
10.	Межличностное взаимодействие.	Актуализация особенностей поведения каждого из группы в межличностном взаимодействии с целью учета этих особенностей в совершении жизненного выбора.	- дать знания о ролевом общении; - показать необходимость анализа причин принятия той или иной роли для ее изменения.	«Совместное рисование».
11.	Развитие умений по принятию решения.	Освоить алгоритм принятия	- дать участникам занятий знания об алгоритме принятия решения	Составление схемы
12.	Практическое занятие «Развитие умений по принятию решения.»	Освоить алгоритм принятия решения.	- дать знания об алгоритме принятия решения; - проследить освоение алгоритма на практике.	техника: «Плюс, минус, интересно».
13.	Эмоциональное отношение к выбору профессии.	Осознать собственное эмоциональное отношение к выбору и его влияние на выбор.	- обсудить влияние эмоционального отношения к деятельности на успешность деятельности и удовлетворенности	«Шестое чувство»
14.	Практическое занятие "Эмоциональное отношение к выбору профессии".	Осознать собственное эмоциональное отношение к выбору и его влияние на выбор.	-обсудить из чего складывается эмоциональное отношение и как его можно изменить	«Проективный рисунок».
15.	<i>Умение учитывать сильные и слабые стороны своих способностей при выборе профессии.</i>	Повысить интерес участников к самому себе: анализ способностей как одного из факторов выбора профессии.	- <i>дать членам группы алгоритм анализа своих сильных и слабых сторон;</i>	Игра «Автопортрет»

16.	Практическое занятие «Мои способности».	Развивать навыки работы с диагностическим материалом	- показать им необходимость самоанализа при принятии серьезных решений.	«Мои способности»
17.	Роль жизненных ценностей при выборе профессии	<i>Осознание собственных ценностей, влияющих на выбор профессии, с целью учета при планировании жизни.</i>	- <i>актуализация ценностей;</i> - <i>влияние ценностей на выбор;</i>	«Мои ценности»,
18.	Практическое занятие «Жизненные ценности»	<i>Развитие навыков работы с диагностическим материалом.</i>	- <i>актуализация собственных ценностей;</i> - <i>определение приоритетных целей учащихся.</i>	«Мои цели».
19.	<i>Умение учитывать сильные и слабые стороны своей личности при выборе профессии.</i>	<i>Самооценка личности, повышение внутреннего интереса к самому себе.</i>	- <i>закрепить алгоритм своих сильных и слабых сторон.</i>	<i>Техника "самоописания"</i>
20.	<i>Планирование профессионального пути.</i>	<i>Освоить навыки по планированию своего пути.</i>	- <i>дать необходимые знания по планированию профессионального пути.</i>	<i>рисунок «Я»- через 10 лет"</i>
21.	<i>Профессиональная зрелость.</i>	<i>Обсудить компоненты профессиональной зрелости</i>	- <i>проверить усвоение знания и навыки;</i> - <i>роль усвоенных навыков для каждого участника.</i>	<i>рисунок «Дорога в жизнь»</i>
22.	Профессиональная зрелость.	Выявить уровень профессиональной зрелости.	- развитие навыков работы с диагностическим материалом	«Профессиональная зрелость».
23.	Деловая игра «Кадровый вопрос».	Расширить информационное пространство.	- вовлечь участников в групповую работу, знакомить с новыми профессиями на рынке труда.	Игра.
24.	Деловая игра «Кадровый вопрос».	Расширить информационное	- развитие навыков работать в группе	Игра.

		пространство.		
25.	Как достичь успеха в профессии.	Анализ способов успешности в профессиональной деятельности.	- развитие мотивов самоактуализации.	Игра «Паутина»
26.	Профконсультация. Резюме	Расширять информационное пространство.	- формирование критического мышления. Развитие навыков составления резюме	Резюме
27.	Секреты выбора профессии (хочу, - могу, -надо).	Прогнозирование профессиональной успешности в системе «хочу-могу-надо»	- продолжить формирование умения рационально анализировать свои сильные и слабые стороны.	Упр.: «Профессионально-важные качества» памятка
28.	Ошибки при выборе профессии.	Анализ ошибок при выборе профессии.	- исследование ошибок при выборе профессии.	Тест Голланда Д.
29.	Оценка способностей школьника к выбранной профессии.	Скорректировать свои способности с требованиями профессии.	- развитие навыков работы с диагностическим материалом	П.р. «Определение способности школьника к выбранной профессии.
30.	Анализ личного профессионального плана.	Формирование критического мышления	- развитие навыков рефлексии	П.р. «Анализ личного профессионального плана».
31.	Профконсультация	Формировать критическое мышление. Развивать навыки рефлексии.	- построение перспективного профессионального маршрута	Таблица «Моя профнаправленность»
32.	Проектная деятельность.	Развивать навыки самовыражения	- развитие навыков моделирования	Защита проектов, презентаций.
33.	<i>Применение полученных знаний в решении ситуации выбора профессии.</i>	<i>Закрепить знания по самопознанию и активизировать размышления по собственной ситуации выбора профессии.</i>	<i>- организация дискуссии и работы в группах.</i>	<i>Анализ собственных записей</i>

34.	<i>Практическое занятие (зачетное).</i>	<i>Обобщение полученных знаний и навыков</i>	- проверить знания учащихся по всему курсу "Психология и технология профессионального выбора".	Рефлексия.
-----	---	--	--	------------

