

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
Государственное бюджетное нетиповое образовательное учреждение
центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
Красногвардейского района Санкт-Петербурга
«Школа здоровья и индивидуального развития»
(ГБНОУ «Школа здоровья и индивидуального развития»
Красногвардейского района Санкт-Петербурга)
195030, Санкт-Петербург, улица Отечественная, д. 10 лит. А

ПРИНЯТО:

На заседании Педагогического совета
ГБНОУ «Школа здоровья
и индивидуального развития»
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга
протокол № 10 от 30.08.2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБНОУ
«Школа здоровья и
индивидуального развития»
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга
С.А.Тихашин
Приказ № 151 от 30.08.2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ ПОДРОСТКОВ

Возраст детей 13-16 лет
Разработчик
Серебрякова Анастасия Александровна,
Педагог-психолог

Санкт – Петербург
2021

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
Государственное бюджетное нетиповое образовательное учреждение
центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
Красногвардейского района Санкт-Петербурга
«Школа здоровья и индивидуального развития»
(ГБНОУ «Школа здоровья и индивидуального развития»
Красногвардейского района Санкт-Петербурга)
195030, Санкт-Петербург, улица Отечественная, д. 10 лит. А

ПРИНЯТО:

На заседании Педагогического совета
ГБНОУ «Школа здоровья
и индивидуального развития»
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга
протокол № 10 от 30.08.2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБНОУ
«Школа здоровья и
индивидуального развития»
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга
С.А.Тихашин
Приказ № 151 от 30.08.2021 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ ПОДРОСТКОВ

Возраст детей 13-16 лет
Разработчик
Серебрякова Анастасия Александровна,
Педагог-психолог

Санкт – Петербург
2021

Нормативно-правовые документы:

1. Конвенция ООН о правах ребенка.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Приказ Минобрнауки России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726р;
5. Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденные Распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р;
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию (Распоряжение Комитета по образованию от 01.03.2017 № 617-р).
8. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее – СП 2.4.3648-20);
9. Санитарные правила и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2
10. Устав ГБНОУ «Школа здоровья и индивидуального развития» Красногвардейского района Санкт-Петербурга и другие локальные акты учреждения.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность. Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Основы профессионального самоопределения подростков» имеет социально-гуманитарную направленность.

Актуальность программы:

Выбор профессии — дело сложное и важное. Поскольку жизнь человека неразрывно связана с определенной профессией, нет ничего важнее проблемы выбора жизненного пути. В лице человека не занятого своим делом, не нашедшего себя, общество несет невосполнимые духовные и материальные потери. При этом огромный ущерб наносит себе и сам человек вследствие неудовлетворенностью своей жизнью, отсутствием самореализации, незавидным материальным положением. Человек становится неудачником зачастую потому, что ему в начале жизненного пути не помогли найти свое место, на котором он смог бы творчески реализовать себя, испытать радость и свободу труда по призванию. По важности выбор профессии сопоставим только с выбором спутника жизни. Конечно, так же как можно развестись с супругом, можно поменять и профессию. Однако такой шаг сделать непросто. И чем старше мы становимся, тем это труднее, так как смена профессии обычно связана с болезненными переживаниями, ощущением утраты, потерей времени и сил. Если же самый первый выбор был неслучайным, то исправлять его не потребуется вовсе или можно будет обойтись незначительными поправками. Казалось бы — собственное будущее безразлично всем. Но вызывает удивление необоснованная легкость, с которой определенная часть молодых людей относится к выбору профессии. Многолетняя работа с учащимися школ показывает, что выбирая профессию многие ориентируются на следующие мотивы, которые ниже расположены в приоритетном порядке:

1. Большинство хотят, чтобы профессия была престижной, пользовалась признанием в обществе. Став представителями такой профессии, учащимся кажется, что автоматически становятся уважаемыми людьми. Однако надо знать, что общественное признание профессий существенно меняется со временем.
2. Многие хотели бы приобрести любую профессию, лишь бы она хорошо оплачивалась. Однако они не учитывают или не знают, что оплачивается не профессия, а должность, которую они будут занимать. Оказывается, недостаточно получить профессию, чтобы потом много зарабатывать.
3. Одна из наиболее веских причин профессионального выбора - Интерес к содержанию профессии.
4. На четвертое место среди причин выбора профессии чаще всего ставят условия труда. Основание существенное, но оно тоже связано не столько с профессией, сколько с местом работы, так как любая профессия предполагает довольно широкий спектр возможных рабочих мест. И чем выше уровень вашей квалификации, тем шире ваши возможности в выборе места работы и, соответственно, условий труда по душе.
5. Доступность обучения. Очень часто люди выбирают ту профессию, которую легче приобрести: поступают в то учебное заведение, которое находится ближе к дому, или то, куда позволяют поступить финансовые возможности, или то, куда могут помочь поступить. В большинстве случаев это является веской причиной. Однако, ориентируясь только на доступность обучения, это сильно ограничивает возможности профессионального выбора.

6. Важную роль часто играет желание родителей или советы других людей. Но есть и уверенность в том, что они знают современный рынок профессий и в профессиональные качества учащегося?
7. Выбор профессии в соответствии со своими способностями. Эта причина является очень важной при выборе профессии
8. Пример других людей. Это случается, если вы поступаете учиться за компанию с кем-нибудь. В этом случае вы выбираете себе профессию в соответствии с интересами и способностями ваших друзей и товарищей, а не вашими собственными.
9. И на последнем месте среди причин выбора профессии называется возможность трудоустройства.

Процессуальность самоопределения проявляется тем, что это не одномоментный акт. Самоопределение является процессом, а это означает, что его состояние, возможно, оценить «на входе»; промежуточные состояния и происходящие изменения; состояние «на выходе», т.е., существенные отличия в сравнении с первоначальным положением системы.

По соотносению своего образа “Я” с жизненными, личностными и профессиональными планами различают следующие формы самоопределения:

Жизненное самоопределение – выбор человеком стиля и образа жизни. Оно характеризуется определенностью образа и стиля жизни в зависимости от стереотипов общественного сознания данной социокультурной среды, от экономических, социальных, экологических и других объективных факторов, определяющих жизнь данной социальной и профессиональной группы.

Личностное самоопределение – нахождение человеком самобытного образа “Я”, постоянное развитие этого образа и утверждение его среди окружающих людей.

Профессиональное самоопределение – готовность рассматривать себя развивающимся во времени и находить личностно-значимые смыслы в конкретной профессиональной деятельности.

Важной особенностью профессионального самоопределения современных школьников является то, что данный процесс проходит в условиях нестабильности общества в целом и кризиса привычных норм и ценностей. В результате, к возрастным трудностям самоопределения, в той или иной мере, присущим всем подросткам, добавляются трудности объективные, вызываемые сложностью ориентировки старшеклассников в постоянно меняющемся, нестабильном мире.

Отличительные особенности программы:

Данная программа способствует активизации процесса самопознания, позволит учащимся ориентироваться в профессиях и специальностях, поможет в выборе деятельности, которая приведет к удовлетворению своих потребностей и реализоваться применительно к способностям, склонностям, характеру, темпераменту конкретной личности, поможет оценить свои возможности, уменьшить вероятность ошибок при выборе профессии.

Адресат программы:

Программа адресована для подростков 13-16 лет.

Цель программы:

Способствовать формированию у подростков 13-16 лет ответственного отношения к выбору профессионального пути через осознание ведущих мотивов профессионального самоопределения.

Задачи программы:

Обучающие:

- способствовать формированию представления о сущности понятия «мотивы», познакомить с их классификацией, значением мотивов в профессиональном самоопределении;
- расширение знаний о мире профессий.

Воспитательные:

- формировать положительное отношение к труду

Развивающие:

- способствовать формированию потребностей в профессиональном самоопределении;
- способствовать осознанию ведущих мотивов профессиональных предпочтений;
- оказание адресной психологической помощи учащимся в осознанном выборе будущей профессии.

Реализация воспитательной работы на занятиях осуществляется посредством:

- установления доверительных отношений между педагогом и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию детей требований и просьб педагога, привлечению их внимания к обсуждаемой на занятии информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждения обучающихся соблюдать на занятиях общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогами) и сверстниками, принципы дисциплины и самоорганизации;
- привлечения внимания ребят к ценностному аспекту изучаемых на занятиях явлений, организация их работы с получаемой на занятии социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использования воспитательных возможностей содержания занятия через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в группе;
- применения на занятии интерактивных форм работы обучающихся;
- интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию детей; дидактического театра, где полученные на занятии знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают ребятам возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат ребят командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включения в занятия игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в группе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия;
- организации шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего ребятам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

Условия реализации программы:

- Учащиеся зачисляются в группу на основании заявления родителей/законных представителей, договора с образовательным учреждением района,
- Программа рассчитана на 16 академических часов. Академический час для данной категории учащихся составляет 45 мин. Занятие проводится 1 раз в неделю. Программа может реализовываться индивидуально и (или) в групповой форме, аудиторно и (или) внеаудиторно (с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий). Количество учащихся в группе составляет – 7-15 человек.

Кадровое и материально техническое обеспечение занятий:

Программу реализует педагог-психолог.

Для занятий необходимо отдельное просторное помещение с возможностью рассматривать презентации на экране и наличием не менее 7 посадочных мест с их свободной расстановкой по помещению. Техника: ноутбук, проектор, удлинители, многофункциональное печатающее устройство, стул для каждого участника, карандаши, ручки, листы бумаги. Занятия желательно проводить в звукоизолированном помещении, где можно было бы довольно быстро организовать учебное пространство — переставлять стулья и столы, освобождать место для подвижных психотехнических упражнений.

Несмотря на наличие плана работы, нельзя свести способ ведения занятий с подростками к четко запрограммированному; в намеченный замысел всегда могут быть внесены изменения. Описываемые занятия по форме, содержанию и способу организации учебной деятельности, по принципам взаимодействия психолога с учащимися во многом отличаются от традиционных уроков в школе, поскольку основаны, прежде всего, на диалогичности общения, рефлексивной позиции ведущего, безоценочном принятии учащихся. Для онлайн встреч необходим ноутбук или телефон с выходом в интернет для каждого участника группы.

Планируемые результаты:

Подростки научатся применять:

- значение профессионального самоопределения, требования к составлению профессионального плана;
- правила выбора профессии;
- сформируют понятие о профессиях и профессиональной деятельности;
- сформируют понятие об интересах, мотивах и ценностях профессионального труда, а также психофизиологических и психологических ресурсах личности в связи с выбором профессии;
- сформируют понятие о темпераменте, ведущих отношениях личности, эмоционально-волевой сфере, интеллектуальных способностях, стилях общения; значение творческого потенциала человека, карьеры.

Подростки научатся соотносить свои индивидуальные психологические и физиологические особенности с требованиями конкретной профессии; составлять личный профессиональный план и мобильно изменять его; использовать приемы самосовершенствования в учебной и трудовой деятельности; анализировать профиограммы, информацию о профессиях по общим признакам профессиональной деятельности, а также о современных формах и методах хозяйствования в условиях рынка; пользоваться сведениями о путях получения профессионального образования.

Календарный учебный график

Возраст учащихся	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
(13-16 лет)	Сентябрь	Май	16	16	Групповые/ индивидуальные занятия
начало занятий по мере комплектования групп, в течение учебного года.					

**Учебно-тематический план программы «Основы профессионального
самоопределения подростков»**

№	Наименование разделов и тем	Всего, часов	В том числе	
			теоре т.	практ.
Стратегия выбора профессии.				
1.	Жизненное и профессиональное самоопределение – один из важнейших шагов в жизни человека. Почему важно сделать правильный выбор. Что такое психология и чем она может помочь при выборе профессии. Понятия “личность”, “профессиональные интересы”, “склонности”.	1 час	0,75	0,25
2.	Мир профессий. Дать определения: профессия, специальность, квалификация, должность. Классификация по типам профессий (Е.А. Климов), объекту, характеру труда, видам деятельности и др. Методика “Матрица профессий”.	1 час	0,5	0,5
3.	Знакомство с профессиограммами (занятие с элементами практикума). Дать определение понятиям “профессиограмма: цель труда, предмет труда, средства и условия организации труда”, “профессиональная пригодность”. Опросник ДДО Климова, Карта интересов. • Профессия типа “Человек – техника”. • Профессия типа “Человек – природа”. • Профессия типа “Человек – знаковая система”. • Профессия типа “Человек – человек”. • Профессия типа “Человек – художественный образ”. Пути получения профессии. Формы обучения.	1 час	0,25	0,75
Способности и профессиональный выбор.				
4.	Кто я, или что я думаю о себе. Внутренний мир человека и возможности его самопознания. Что такое психодиагностика, как она помогает в выборе профессии.	1 час	0,25	0,75
5.	Свойства нервной системы и темперамент. История изучения темперамента: от Гиппократов до Павлова. Типы темперамента, их влияние на профессиональную деятельность. Теппинг тест – определение свойств нервной системы, работоспособности; опросник типа темперамента Г.Айзенка.	1 час	0,75	0,25
6.	Память.	1 час	0,75	0,25

	Виды памяти. Законы и механизмы запоминания, сохранения и забывания информации. Мнемотехники. Определение объема кратковременной памяти и ведущего способа запоминания.			
7.	Внимание. Внимание и деятельность человека. Произвольное и непроизвольное внимание. Структура и характеристики внимания: объем, распределение, переключение, концентрация, устойчивость. Профессии, предъявляющие повышенные требования к развитию внимания. Изучение индивидуальных особенностей внимания: “Тест Э.Ландольта”. Приемы развития внимания.	1 час	0,75	0,25
8.	Мышление. Функции, виды мышления. Мыслительные операции. Правополушарные и левополушарные мыслители. Диагностика структуры интеллекта по методике Р.Амтхауэра. Приемы развития.	1 час	0,75	0,25
9.	Эмоциональное состояние личности. Эмоции в жизни человека. Формы и виды эмоциональных состояний, их влияние на профессиональную деятельность. Стресс и дистресс. Диагностика уровня личностной и реактивной тревожности по методике Ч.Д.Спилбергер “Шкала самооценки”.	1 час	0,75	0,25
10.	Саморегуляция. Умение контролировать свое поведение. Позитивное мышление и жизненные ценности. Как выпустить “лишний пар”. Десять шагов уверенности в себе.	1 час	0,75	0,25
11.	Коммуникабельность – составляющая успеха будущей карьеры. Требования к работнику: профессионализм, ответственность, коммуникабельность. Умение конструктивно разрешать конфликты. Изучение коммуникативных и организаторских способностей по методике “КОС”.	1 час	0,75	0,25
<i>Планирование профессионального пути.</i>				
12.	Первый шаг на пути к профессии. Способности, профессиональная пригодность, состояние физического здоровья, как основные составляющие правильного выбора. Формула успеха. Ошибки в выборе профессии.	1 час	0,75	0,25
13.	Современный рынок труда и его требования. Социально-профессиональная мобильность – качество современного человека. Самостоятельность и ответственность в профессиональной деятельности. Коллективность трудового процесса. Профессионализм и самосовершенствование. Что требует профессия от меня? Понятие рынка профессий. Определение требований к соискателю (по газете, рубрика “работа для вас”), “Центр занятости населения”.	1 час	0,75	0,25

14.	Мотивы и основные условия выбора профессии. “Хочу – могу – надо” - необходимые условия правильного выбора. “Мышеловки” легких денег, или возможность попадания в финансовую зависимость. Перспективы профессионального старта. Навыки самопрезентации. Как правильно составить резюме. Правила поведения на собеседовании. Интервью при приеме на работу (ролевая игра).	1 час	0,25	0,75
15.	Составление плана профессионального самоопределения. Алгоритм принятия решения Построение образа профессионального будущего. Планирование карьеры. Цепочка ближних и дальних целей. Пути и средства достижения целей. Внешние и внутренние условия достижения целей. Запасные варианты, пути их достижения. Как получить хорошую работу в современной России. Подготовка к будущей карьере. Психологический портрет личности. Ролевая игра “Встреча через 10 лет”.	1 час	0,25	0,75
16.	Итоговое занятие “Перелистывая страницы”. Обобщение приобретенных учащимися знаний и умений, необходимых для принятия решения при выборе профессии и планирования своего профессионального пути.	1 час	0,25	0,75
Всего 16 часов			9,25	6,75

Оценка результативности программы:

1. Анкета обратной связи.
2. Педагогические методики и технологии:
3. Информационно – коммуникационная технология.
4. Игровые технологии.
5. Кейс – технология.
6. Методика «Матрица профессий».
7. Диагностика структуры интеллекта по методике Р.Амтхауэра.
8. Диагностика уровня личностной и реактивной тревожности по методике Ч.Д.Спилбергер «Шкала самооценки».
9. Изучение индивидуальных особенностей внимания: «Тест Э.Ландольта».

Список литературы:

1. Гуткина М.С., Лернер П.С. и др. Твоя профессиональная карьера. – М.: Просвещение, 2005.
2. Климов Е.А. Как выбирать профессию: Кн. для учащихся ст. кл. сред. шк. М., 1990.
3. Климов Е.А. Психолого-педагогические проблемы профессиональной консультации. М., 1983. (Новое в жизни, науке, технике. Сер. "Педагогика и психология", №2)
4. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения. – Ростов н/д., 1996.
5. Махеева О.А., Григорьева Е.Е. Я выбираю профессию. – М.: УЦ "Перспектива", 2002.
6. Немов Р.С. Психология. Учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений. В 2 кн. Кн.1. Общие основы психологии.- М.: Просвещение: Владос, 1994.- 576 с.
7. Павлова Т.Л. Профориентация старшеклассников. – М.: ТЦ Сфера, 2005.
8. Пряжников Н.С. Активизирующие опросники профессионального и личностного самоопределения. Методическое пособие 2.-М.: Издательство "Институт практической психологии", Воронеж: НПО "МОДЭК", 1997.-80 с.
9. Пряжников Н.С. Бланковые и карточные игры профессионального и личностного самоопределения. Методическое пособие 4.-М.: Издательство "Институт практической психологии", Воронеж: НПО "МОДЭК", 1997.-64 с.
10. Пряжников Н.С. Ценностно-нравственные активизирующие опросники профессионального и личностного самоопределения. Методическое пособие 3.-М.: Издательство "Институт практической психологии", Воронеж: НПО "МОДЭК", 1997.-64 с.
11. Пряжников Н.С. Игровые профориентационные упражнения. Методическое пособие. - М.: Издательство "Институт практической психологии", Воронеж: НПО "МОДЭК", 1997.-56 с.
12. Резапкина Г.В. Секреты выбора профессии. – М.: Генезис, 2003.
13. Резапкина Г.В. Я и моя профессия. – М.: Генезис, 2004.
14. Чистякова С.Н. Технология профессионального успеха. – М.: Просвещение, 2005.

Информационные источники, используемые при реализации программы:

1. Пряжников «Будь готов!»: активизирующая профориентационная методика // «Школьный психолог», 2001г. – №13.
2. Пряжников «Перекресток»: активизирующая профориентационная методика // «Школьный психолог», 1991г. – №41.
3. Пряжников «Страшный суд»: карточная групповая профориентационная игра // «Школьный психолог», 2000г. – №41.
4. Профориентационный тренинг для старшеклассников «Твой выбор»/Под ред. Н.В. Афанасьевой. – СПб.: Речь, 2008. – 366 с.
5. «Профориентация старшеклассников» / сост. Т.В. Черникова. – Волгоград: изд. Учитель, 2006г. – 120с.
6. Резапкина Г.В. «Психология и выбор профессии», Москва:, Генезис, 2005 г. – 208с.
7. Резапкина Г.В. «Секреты выбора профессии». – Москва.: Генезис, 2005г. – 140с.
8. Резапкина Г.В. «Я и моя профессия» // «Школьный психолог», 1999 г. – №14.
9. «Теория и практика профориентации и профконсультирования» / под ред. В.В.Спасенникова. – Калуга, 1996г. – 406с.
10. Филлимонова О. «Как научиться выбирать профессию», Москва.: Чистые пруды, 2008 г. – 32с.
11. <https://шоупрофессий.рф> 12. <https://atlas100.ru/catalog/>