**Пояснительная записка**

Для учащихся выпускных классов основной школы выбор профиля обучения – самый главный вопрос их образовательного развития. Его решение поможет выпускникам сориентироваться в выборе дальнейших путей получения образования, определиться с будущей сферой профессиональной деятельности.

Выбор профессии – один из важнейших выборов человека, определяющий его жизненный путь. Необходимо, чтобы профессия соответствовала интересам личности, но ее выбор должен быть обоснован и тем, насколько человек по своим индивидуально-психологическим качествам отвечает требованиям профессии . Неудачный , необоснованный выбор профессии имеет неблагоприятные последствия и для человека, и для общества. Элективный курс «Путешествие в мир профессий» предполагает побудить старшеклассников к активному самопознанию, исследованию собственных познавательных ресурсов и возможностей, а также помогает им сориентироваться в планах на будущую жизнь.

 **Цель курса:** оказание психологической помощи старшеклассникам в личностном и профессиональном самоопределении и в выборе профиля обучения.

 **Проблема:** выпускник школы, в силу возрастных причин, не всегда может самостоятельно сделать выбор профессии, зачастую он навязывается окружающими (друзьями, родителями, и т.д.)

 **Задачи курса:**

- оказать психолого-педагогическую поддержку в процессе приобретения школьниками представлений о профессии;

 - создать условия для изучения школьниками своих профессиональных возможностей с целью дальнейшего самоопределения и самореализации;

 - выявить склонности, способности, интересы школьников;

 - организовать знакомство с миром профессий и способом приобретения желаемой профессии.

 **Ожидаемый результат:** выбор учениками профиля, который будет произведен с учетом имеющихся психологических ресурсов молодого человека в соответствии со сформированным личным профессиональным планам.

 **Объём программы** составляет 15 часов аудиторных занятий.

 **Формы контроля**

Рефлексия по каждому занятию в форме вербального проговаривания, а также письменного выражения своего отношения к теме.

 По итогам курса обучающиеся выполняют самостоятельную работу – творческое эссе по темам:

1.Моё профессиональное будущее.

2.Роль профориентационного курса в моем самоопределении.

 **Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование темы занятия | Количество часов | Содержание  | Дата |
| 1 | Введение в курс | 1 | Знакомство с курсом, целями, задачами. Обсуждение правил работы на занятиях. Введение понятий: «цель», «выбор», «профессиональный выбор», «счастье». Первоначальное представление о предполагаемой профессии.  |  |
| 2 | Я выбираю профессию, мне выбирают профессию | 2 | Тактика осуществления «выбора» (Я хочу; Я могу; Мне надо). Факторы выбора будущей профессии. Иллюзии, связанные с профессиями. Игра «Или- или». Упражнения «Мы творим мир профессий». |  |
| 3 | Роль характера в выборе профессии  | 2 | Знакомство с понятием «характер». Мозговой штурм на установлении взаимосвязи между чертами характера и профессией человека. Упражнение «Символ моего дела». Профориентационная игра «Криминалисты». |  |
| 4 | Профессиональные интересы | 2 | Сущность понятий «профессиональный интерес » и «склонности». Выявление и оценка профессиональных интересов с помощью методик «Карта интересов», «Продолжи рассказ». |  |
| 5 | Природные свойства нервной системы | 1 | Темперамент, черты характера и их проявления в профессиональной деятельности. Выявление типа темперамента. Тест на определение темперамента, ролевая игра «Разговор о выбираемой профессии». |  |
| 6 | Психические процессы и их роль в профессиональном самоопределении | 2 | Восприятие, внимание, память, мышление. Выявление и оценка уровня кратковременной наглядно-образной памяти, внимания (кольца Ландольта), мышление (методика ШТУР, Равена). |  |
| 7 | Мотивы, ценностные ориентации, сила воли в профессиональном самоопределении | 2 | Выявление ведущих мотивов деятельности. Сущность понятий «мотивы», «ценностные ориентации».Условия их формирования. Классификация мотивов деятельности. Значение мотивов деятельности и ценных ориентаций в профессиональном самоопределении и служебной карьере. Деловая игра «Путешествие на воздушном шаре ». |  |
| 8  | Здоровье и выбор профессии |  | Здоровье как условие высокоэффективной профессиональной деятельности. Взаимосвязь и взаимообусловленность здоровья и выбора профессии, карьеры. Важнейшие характеристики здоровья человека. Реакция на различные раздражители. |  |
| 9 | Итоговое занятие |  | Самостоятельная работа по написанию творческого эссе на одной из предложенных тем: 1) Моё профессиональное будущее; 2) Роль профориентационного курса в моём самоопределении. |  |

 **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

1. **Введение в курс (1 час)**

Знакомство с курсом, целями, задачами .Обсуждение правил работы . Введение понятий : «цель », «выбор», «профессиональный выбор», «счастье».Первоначальное представление о предлагаемой профессии.

1. **Я выбираю профессию, мне выбирают профессию (2 часа)**

Тактика осуществления выбора ( Я хочу; Я могу; Мне надо) . Факторы выбора будущей профессии. Иллюзии, связанные с профессиями. Игра «Или-или». Упражнение «Мы творим мир профессии».

**Схема – план профессионального самоопределения (планирование карьеры )**

**Ф.И.О.**

**Я хочу**

- Кем я хочу стать?

- Что от меня может потребоваться?

**Я могу**

- Что я имею для этого?

(Образование, умения, навыки, интересы, состояния здоровья)

**Мне надо**

**-**Чему я должен научиться ?

(Повысить образование, выработать определенные качества, развить умения и навыки)

-Требования работодателей

- Требования профессии к человеку

- Возможности и перспективы профессионального роста

**Игра «Или-или»**

**Цель:** помочь лучше осознать, что влияет на принятие решений и заставляет поступать так, а не иначе участников группы.

Ведущий предлагает всем построиться в шеренгу. Затем сообщает участникам занятия, что он будет задавать им вопросы, на которые надо реагировать быстро, но не словом, а с помощью перемещения по аудитории. Например, вы –машина: а)экономный «фольксваген» - справа; б) шикарный «роллс-ройс »- по центру; в) высоко-проходимый джип – слева.

 Затем предлагается ряд вариантов:

- Вы – универсальная ручка «пиши - стирайка» ;золотая авторучка; простой карандаш.

- Вы – табличка с надписью: «Открыто»; «Вход воспрещён»; «Скоро вернусь».

-Вы –гора; долина; равнина.

- ВЫ –город; деревня; микрорайон.

-ВЫ- вчера; сегодня; завтра.

Вы- романтическое платье; классический костюм; спортивный костюм.

Вы- косуля; слон; гепард.

Вы- да; нет; может быть.

 Данная игра может быть частью разминки. Во время перемещения ведущий может задать вопрос любому участнику относительно образа, который он выбрал.

**Упражнение «Мы творим мир профессий»**

**Цель:** развитие осознания того, каким тебя видят другие.

На большом листе ватмана педагог предлагает ребятам нарисовать символически свои фигуры (обвести их по шаблону и подписать), затем под музыку ребята двигаются вокруг листа. Как только музыка заканчивается, все останавливаются и начинают раскрашивать ту фигуру, которая оказалась к нему ближе, тем цветом, который ,как ему кажется , больше соответствует этому человеку. Затем снова включается музыка, и все ребята передвигаются вокруг листа. При окончании звучания музыки каждый подписывает те качества, способности, которые, как он думает, помогут человеку, чья фигура оказалась рядом, сделать профессиональную карьеру. Затем снова звучит музыка, и все передвигаются вокруг листа ватмана. Как только музыка смолкает, ребята рисуют у находящейся рядом фигуры какое-либо орудие труда, которое, как им кажется, мог бы использовать в своей будущей профессиональной деятельности этот человек, или пишут ряд профессий, которые ему подходят, по мнению других. Этот лист ватмана хранится до последнего занятия, где его можно соотнести с планом профессионального самоопределения.

 **3.Роль характера в выборе профессий(2 часа)**

 Знакомство с понятием «характер».Мозговой штурм на установление взаимосвязи между чертами характера и профессией человека. Упражнение «Символ моего дела». Профориентационная игра «Криминалисты».

**Упражнения «Символ моего дела»**

**Цель:** развитие осознанного отношения к своему профессиональному будущему.

 Педагог предлагает ребятам создать символ своего будущего профессионального дела, представив себя владельцами кампании. Но для начала необходимо выбрать геометрическую фигуру (круг, квадрат, треугольник, прямоугольник или многоугольник), в которой будет находиться символ. Цветовая гамма не ограничена. Но есть одно условие: символ должен отражать содержательную сторону деятельности фирмы участников занятия.

 Время работы: до 10 минут. Далее символы фирм собираются и перемешиваются, а каждому участнику группы предлагается высказать свои предположения относительно того, чья это фирма и что она производит.

 **Игра «Криминалисты»**

 **Цель:** развитие зрительного восприятия, срабатываемости. Пополнение личностного опыта в процессе ролевого проигрывания.

Ведущий кратко знакомит ребят с особенностями профессии криминалиста и составляет вместе с ними профессиограмму данной профессии. Затем участникам группы предлагается пересчитываться на 1, 2, 3. Первые номера-«полковники», вторые номера – одна группа «криминалистов», третьи номера- вторая группа «криминалистов». Из каждой группы «криминалистов» выбирают по одному участнику, который будет выступать в роли «модели разыскиваемого человека» и чей фоторобот необходимо будет составить «криминалистам».

Материалы: клей, ножницы, половина листа ватмана, вырезки разнообразных лиц из газет, журналов, плакатов, старых фотографий артистов, простой карандаш, ластик. Время на составление фоторобота 15-20 минут. Составленный фоторобот должен быть похож на оригинал. По истечению указанного времени «полковники» сличают оригинал с фотороботом. В ходе выполнения задания они наблюдают за поведением «криминалистов» каждой команды. Отмечают, на сколько они были активны, сплоченно работали, определяя лучшую «криминалистическую» группу. Можно также выделить самых наблюдательных «криминалистов», у которых хорошо развито зрительное восприятие, чей вклад в работу по составлению фоторобота был наиболее значительным.

**4.Профессиональные интересы (2 часа)**

Сущность понятий «профессиональный интерес» и «склонности». Выявление и оценка профессиональных интересов с помощью методик «Карта интересов», «Продолжи рассказ».

 **Дифференциально- диагностический опросник** (автор: Е.А.Климов)

 **Цель:** определение предпочтительных сфер труда по группам профессий «человек-природа», «человек-техника», «человек-человек», «человек-знак», «человек- художественный образ».

 **Инструкция:** выберите один из двух предложенных видов деятельности, отметив в бланке ответов соответствующее ему обозначенной «а» или «б».

1. а) Ухаживать за животными.

 б) Обслуживать машины, приборы (следить, регулировать).

2. а) Помогать больным.

 б) Составлять таблицы, схемы, программы для вычислительных машин.

3. а) Следить за качеством книжных иллюстраций, плакатов, художественных открыток.

 б) Следить за состоянием и ростом растений.

4. а) Обрабатывать материалы (дерево, ткань, металл, пластмассу и т.п.)

 б) Доводить товары до потребителя, рекламировать, продавать.

5. а) Обсуждать научно-популярные книги, статьи.

 б) Обсуждать художественные книги (пьесы, концерты).

6. а) Выращивать животных (молодняк).

 б) Тренировать товарищей (или младших школьников) в выполнении каких-либо действий (трудовых, учебных, спортивных).

7. а) Копировать рисунки, изображения (или настраивать музыкальные инструменты).

 б) Управлять каким-либо грузовым (подъёмным или транспортным) средством – подъёмным краном, трактором, тепловозом и др.

8. а) Сообщать людям нужные им сведения (в справочном бюро, на экскурсии и т.д.)

 б) Оформлять выставки, витрины (или участвовать в подготовке спектаклей, концертов).

9. а) Ремонтировать различные изделия (одежду, технику) , жилище.

 б) Искать и исправлять ошибки в текстах, таблицах, рисунках.

10. а) Лечить животных.

 б) Выполнять вычисления, расчеты.

11. а) Выводить новые сорта растений.

 б) Конструировать, проектировать новые виды промышленных изделий (машины, одежду, дома, продукты питания и т.п.).

12. а) Разбирать споры и ссоры между людьми, убеждать, разъяснять, наказывать, поощрять.

 б) Разбираться в чертежах, схемах, таблицах (проверять, уточнять, приводить в порядок).

13. а) Участвовать в работе кружков художественной самодеятельности .

 б) Изучать микроорганизмы.

14. а) Обслуживать ,налаживать медицинские приборы, аппараты.

 б) Оказывать людям медицинскую помощь.

15. а) Составлять точные описания, отчеты о наблюдаемых явлениях, событиях, измеряемых объектах и др.

 б) Художественно описывать, изображать события(наблюдаемые и представляемые).

16. а) Делать лабораторные анализы в больнице.

 б) Принимать и осматривать больных, беседовать с ними, назначать лечение.

17. а) Красить или расписывать стены помещений, поверхность изделий.

 б) Осуществлять монтаж или сборку машин, приборов.

18. а) Организовывать туристические походы, экскурсии, групповые выходы в театры, музеи.

 б) Играть на сцене, принимать участие в концертах.

19. а) Изготовлять по чертежам детали, изделия (машину, одежду), строить здания.

 б) Чертить, копировать чертежи, карты.

20. а) Вести борьбу с болезнями растений, вредителями леса, сада.

 б) Играть на клавишных машинах.

**Обработка результатов** проводится путём соотнесения полученных результатов с ключом.

Ключ представляет собой указания на ответы, сочетание которых позволяет говорить о предпочтительном выборе какой-либо из пяти групп профессий:

 «человек-природа» - 1а, 3б, 6а,10а,11а,13б,16а,20а;

 «человек-техника» - 1б, 4а, 7б, 9а, 11б,14а, 17б,19а;

 «человек-человек»- 2а ,4б, 6б ,8а,12а, 14б,16б, 18а;

 «человек-знак»- 2б, 5а, 9б, 10б, 12б, 15а, 19б, 20б;

 «человек - художественный образ» -3а, 5б, 7а, 8б, 13а, 15б, 17а, 18б.

 **Методика «Продолжи рассказ»:** закончить рассказ, который начинается со слов «Я прихожу на работу, открываю дверь…»

**5. Природные свойства нервной системы (1 час)**

Темперамент, черты характера и их проявления в профессиональной деятельности. Выявление типа темперамента. Тест на определение темперамента, *ролевая игра «Разговор о выбираемой профессии».*

 **Ролевая игра «Разговор о выбираемой профессии»**

Целью ролевой игры является проверка старшеклассником обоснованности выбора профессиональной сферы. Участники занятия в игровой ситуации рассказывают о своём профессиональном выборе и аргументируют его. Это даёт им возможность получить обратную связь от других.

 Участники игры в парах попеременно выступают то в роли «старшеклассника», убеждающего родителей в правильности избранной им профессии, то в роли «родителя» , не принимающего выбор сына или дочери. Время для приведения аргументов ограничено. После игры происходит обсуждение. Участники отвечают на вопросы:

 - насколько, с их точки зрения, были убедительны приводимые аргументы;

 - какие аргументы были наиболее убедительными?

Ниже приводится фрагмент одного такого диалога. В роли старшеклассницы выступает Лариса, выросшая в семье медика и избравшая для себя профессию врача. Девушка стала победителем олимпиады по биологии, проведенной в медицинской академии для школьников. Приведена запись окончания разговора.

 **Мама.** Лариса, до того, как ты станешь врачом-гомеопатом, пройдут годы института. Ты представляешь себе, какими будут эти семь лет учёбы?

**Лариса.** Я представляю.

**Мама.** Уже с первого курса придется столкнуться с анатомией! Это –таз крови с содержимым кишечника, например. Доченька, ты никогда не переносила запах вчерашних котлет, а от не очень свежего мяса тебя тошнить.

**Лариса.** Мамочка, я буду любить несвежие котлеты.

**Мама.** Ну, допустим, ты их полюбишь. Вот ты говоришь о гуманности профессии. Но ведь это, кроме всего прочего,- маленькая зарплата…

**Лариса** (перебивает). У меня будет частная практика.

**Мама.** Для того, чтобы была успешная частная практика, нужно иметь имя, имидж.

**Лариса** (удивлённо поднимает бровь; молчит).

**Мама .**Чтобы этого добиться, иногда нужно потратить 10-15 лет непризнанного низкооплачиемого труда.

**Лариса.** Мне помогут родители. Они пока будут меня материально содержать…

**Мама**(молчит ; диалог на этом прекращается).

**Обсуждение.**

**Тест Айзенка (на выявление темперамента)**

**Инструкция:** «Вам предлагается ответить на 37 вопросов. Вопросы направлены на выявление вашего обычного способа поведения. Постарайтесь представить типичные ситуации и дайте первый «естественный» ответ, который приходит в голову. Отвечайте быстро и точно. Помните, что нет «хороших» или «плохих» ответов. Если ваш ответ положителен, поставьте рядом с его номером знак «+», а если отрицателен – знак «-».

**Тест опросника**

1.Нравится ли вам оживление и суета вокруг вас?

2.Часто ли у вас бывает беспокойное чувство, что вам что-либо хочется, а вы не знаете что?

3. Вы из тех людей, которые не лезут за словом в карман?

4.Чувствуете ли вы себя иногда счастливым, а иногда печальным без какой-либо причины?

5.Держитесь ли вы себя иногда «в тени» на вечеринках или в компании?

6.Всегда ли в детстве вы делали немедленно и безропотно то, что вам приказывали?

7.Бывает ли у вас иногда плохое настроение?

8.Когда вас втягивают в ссору, предпочитаете ли вы отмолчаться, надеясь, что всё обойдется?

9.Легко ли вы поддаётесь переменам настроения?

10. Нравится ли вам находиться среди людей?

11. Часто ли вы теряли сон из-за своих тревог?

12.Упрямитесь ли вы иногда?

13. Могли бы вы назвать себя беспечным?

14.Часто ли вам приходят хорошие мысли слишком поздно?

15.Предпочитаете ли вы работать в одиночестве?

16. Часто ли вы чувствуете себя апатичным и усталым без серьёзной причины?

17.Вы по натуре живой человек?

18.Смеетесь ли вы иногда над неприличными шутками?

19.Часто ли вам что-то так надоедает, что вы чувствуете себя «сытым по горло» ?

20. Чувствуете ли вы себя неловко в какой-либо одежде, кроме повседневной?

21.Часто ли ваши мысли отвлекаются, когда вы пытаетесь сосредоточиться на чем-то?

22.Можете ли вы быстро выразить свои мысли словами?

23.Часто ли вы бываете погружены в свои мысли?

24.Полностью ли вы свободны от всяких предрассудков?

25.Нравятся ли вам первоапрельские шутки?

26.Часто ли вы думаете о своей работе?

27.Очень ли вы любите вкусно поесть?

28.Нуждаетесь ли вы в дружески расположенном человеке, чтобы выговориться, когда вы раздражены?

29.Очень ли вам неприятно брать взаймы или продавать что-нибудь, когда вы нуждаетесь в деньгах?

30.Хвастаетесь ли вы иногда?

31.Очень ли вы чувствительны к некоторым вещам?

32. Предпочли бы вы остаться в одиночестве дома, чем пойти на скучную вечеринку?

33.Бываете ли вы иногда так беспокойны , что не можете долго усидеть на месте?

34.Склонны ли вы планировать свои дела тщательно и заранее, чем следовало бы?

35.Бывает ли у вас головокружение?

36.Всегда ли вы отвечаете на письма сразу после прочтения?

37.Справляетесь ли вы с делом лучше, обдумав его самостоятельно, а не обсуждая с другими?

**6. Психические процессы и их роль в профессиональном самоопределении(2 часа)**

 Выявление и оценка уровня кратковременной наглядно-образной памяти, внимания(кольца Ландольта), мышления (методика ШТУР, Равена).

**7.Мотивы, ценностные ориентации, сила воли в профессиональном самоопределении(2 часа)**

Выявление ведущих мотивов деятельности. Сущность понятий «мотивы», «ценностные ориентации». Условия их формирования. Классификация мотивов деятельности. Значение мотивов деятельности и ценностных ориентаций в профессиональном самоопределении и служебной карьере. Деловая игра «Путешествие на воздушном шаре».

 **Деловая игра «Путешествие на воздушном шаре»**

**Цель деловой игры:** дать возможность наблюдать в группе процессы, происходящие при обсуждении и принятии коллективного решения.

**Время проведения:** 30 минут.

**Порядок проведения:**

1. Предложите участникам игры выбрать себе профессию: врач, инженер, учитель, художник, и т.д. Одного учащегося попросите быть наблюдателем.2.
2. Всем участникам игры предлагается представить, что они оказались членами одного экипажа на воздушном шаре. Шар начинает падать, и остается совсем немного времени до того момента, когда он упадет в море. Чтобы этого не произошло, кто-то должен выпрыгнуть из корзины.
3. Группа должна принять общее решение о том, кто прыгает из корзины, члены группы исходят из того, кто из них будет менее полезен, если воздушный шар приземлится на необитаемом острове.

4.После завершения дискуссии происходит оценка работы группы.

Эксперт докладывает свои наблюдения о ходе дискуссии: использование веских доводов ,аргументов в защиту «своей» профессии , умение выслушать друг друга, «авторитарные манеры» и т.д.

**8.Здоровье и выбор профессии (2 часа)**

Здоровье как условие высокоэффективной профессиональной деятельности. Взаимосвязь и взаимообусловленность здоровья и выбора профессии ,карьеры. Важнейшие характеристики здоровья человека. Реакция на различные раздражители. Координация движений, динамический и статический тремор рук и профессиональная деятельность. Стрессоустойчивость. Определение к предрасположенности к стрессу. Методы снятия напряжения.

 **Определение предрасположенности к стрессовому напряжению.**

 Возможные варианты ответов: «никогда», «изредка», «время от времени», « часто», «очень часто».

1.Часто ли вы переедаете?

2. Спрашиваете ли вы себя(по крайней мере, иногда), стоит ли вообще жить?

3. Считаете ли вы, что ведете неправильный образ жизни?

4.Чувствуете ли вы себя виноватым, когда ничего не делаете дома- только отдыхаете, спите, смотрите телевизор?

5.Кажется ли вам порой предстоящее изменение в жизни непреодолимым препятствием?

6.Считаете ли вы себя пессимистом?

7.Не кажется ли вам, что вы потеряли контроль над своей жизнью?

8. Ощущаете ли вы напряжение в конфликтных ситуациях на работе или дома?

9.Испытываете ли вы ощущение безнадежности , если у вас что-то не получается?

10.Чувствуете ли вы сильное напряжение при возникновении непредвиденных ситуаций?

11.Защищаете ли вы свою точку зрения от нападок других людей?

12. Считаете ли вы причиной неудачи других людей или какие-то не зависящие от вас обстоятельства?

13. Берёте ли вы на себя ответственность за успехи или неуспехи в своей жизни?

14.Часто ли у вас бывает плохое настроение?

Честные ответы на эти вопросы позволят взглянуть на себя со стороны, по-новому оценить свои мысли, ощущения и некоторые элементы своего поведения. Если на большинство ответов вы ответили «часто» или «очень часто», значит, вам надо быть предельно внимательным к себе.

**9.Итоговое занятие(1 час)**

Самостоятельная работа по написанию творческого эссе на одну из предложенных тем:

- Мое профессиональное будущее.

-Роль профориентационного курса в моём самоопределении.

**Литература**

1. Евстратов В,Г. Психология и педагогика профориентационной работы /В.Г.Евстратов .-Тамбов: Изд-во ТГУ им. Г.Р.Державина, 1999
2. Климов Е. А. Как выбирать профессию .- М: Просвещение, 1990.-С.192
3. Черникова Т.В. Профориентационная поддержка старшеклассников .-М.:Глобус, 2006.-256с.

**МБОУ «ДСОШ»**

**Программа элективного курса по психологии**

**«Путешествие в мир профессий»**

автор: Цыденова Б.Ж.,

 учитель начальных классов

консультант: Максимова О.Д.,

 психолог

с. Алла, 2014