**ПРОГРАММА ЗАНЯТИЙ**

**«Основы профессионального самоопределения обучающихся»**

**Составила Тихонова Ю.А. педагог-психолог**

**На основе программы по профориентации старшеклассников в условиях череповецкого центра ПМСС педагога-психолога Н. А. Глебовой**

**ВВЕДЕНИЕ**

**Профориентация** — это совместное определение с обучающимися целесообразной сферы трудоустройства или профессионального обучения с учетом их личных интересов, склонностей, способностей и ситуации на рынке труда.

**Цель профориентации** — это активизация процесса формирования психологической готовности обучающегося к профессиональному самоопределению, ненавязчивое психологическоесопровождение выбора профессии и подготовки к ней.

**Принципы в работе:**

1. Адекватность и надежность диагностических средств. Соответствие методик выявляемым параметрам.
2. Доступность языка и корректность предоставления информации.
3. Закрытость выявленной информации и результатов профконсультации.
4. Адресная помощь.
5. Четкое следование стадиям и этическим принципам психологического консультирования.

Средства профконсультирования.

1) Профинформирование— предоставление информации по запросу.

2) Профдиагностика (ПД) — применение необходимого набора психодиагностических методов (тестов) с целью получения объектив-ной информации об основных возможностях, способностях, профессионально важных качеств личности.

Возможные этапы профдиагностики:

• первичная экспресс диагностика («ОПГ» Йоваши, «ДДО» Климова, анкета оптанта, методика «Ориентация», карта интересов, «КОС», методика Айзенка, опросник Голланда, компьютерная про-грамма «Профи» и т. д.);

• углубленная ПД («ТУС» Амтхауэра, тесты способностей, личностные тесты и т. д.);

• глубинная ПД (оценка психики, эмоционального состояния, скрытых мотивов).

3) Психологическое консультирование, с целью психологической поддержки, помощь в сознательном профессиональном самоопределении (на основании беседы с оптантом, результатов его профдиагностики и профинформирования).

Итогом профконсультации является составление адекватного личного плана действий: «Моя профессия — учебное заведение — качества, необходимые для развития».

**Формы организации работы.**

В профориентацию входит групповая тренинговая работа — «Тренинг профессионального самоопределения и личностного роста».

*Цели тренинга:* ненавязчивое психологическое сопровождение и активизация потенциальных возможностей при выборе профессиональной сферы деятельности; личностный рост.

*Задачи тренинга:*

1. Создать доброжелательную обстановку в группе как необходимое условие самораскрытия обучающихся и развития уверенности в себе.

2. Учить овладению рефлексивной технологии оценки, анализа и коррекции личных качеств и умений.

3. Обучить навыкам конструктивного взаимодействия.

4. Развивать самопознание, чувства эмпатии, внимание к себе и доверие к окружающим.

5. Развивать потенциальные возможности каждого участника при выборе профессиональной сферы деятельности или обучения.

6. Помочь снять индивидуальные психологические барьеры и преодолеть защитные механизмы, мешающие положительной самоактуализации и самореализации.

7. Оказывать помощь в осознании собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок.

8. Осуществить помощь в составлении личного профплана, учитывая интересы, склонности, способности, индивидуальные особенности и ситуации на рынке труда.

*Организация занятий.*

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1,5—2 часа (цикл из 10 занятий). Состав группы: обучающиеся 9—11 классов (оптимальное количество 16—18 человек).

*Методы и приемы*: ролевые и активизирующие деловые игры, дискуссии, психотехнические упражнения, упражнения на взаимодействие и перцепцию, рефлексия и «обратная связь», «мозговой штурм», активное вербальное и невербальное общение в микрогруппах , парные техники, техники арт- и гештальттерапии, проективное и групповое рисование, анализ самочувствия, тесты и методы самодиагностики, метод направленных визуализаций и т. д.

*Материальное оснащение*: стулья, столы, магнитофон (музыкальное сопровождение), доска, ватманы, бумага разных форматов, различные изобразительные средства, наглядность к занятию, подручный материал (мяч, шнур, платки, свечка и т. п.), атрибуты к играм, бланки к проведению тестов и методик, ручки и простые карандаши, тетради.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ**

**Тренинг профессионального самоопределения**

**и личностного роста**

Содержание занятий подбирается с учетом информированности обучающихся, их запросом и актуальным состоянием, степенью подготовленности к самостоятельному профессиональному выбору.

**Занятие 1**

Знакомство!

Цели: установление контакта с обучающимися, создание положительной мотивации к предстоящим занятиям, знакомство с правилами работы группы и структурой курса; стимулирование межличностных связей и общения в группе, обучение рефлексии.

Материал: мяч, визитки на каждого участника, ватман, изобразительные средства, «Анкета оптанта», тетради, ручки.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Приветствие ведущего.

2. «Здравствуй, я рад познакомиться!»

• Оформление карточки-имени.

• Самопрезентация.

3. «Имя по кругу» (имя + прилагательное).

4. Правила нашей группы. Сообщение о целях и методах тренинга.

5. «Моя линия жизни», краткий рассказ участников о себе и своей

линии жизни.

6. Упражнение «Мяч + профессия», кто назовет больше профессий.

7. Заполнение анкеты оптанта. Пересадка по общим интересам или отношению к различным видам деятельности.

8. Упражнение «Мечты».

9. Ожидания и опасения участников.

10. Актуальное состояние участников. Подведение итогов.

**Занятие 2**

Тайны собственного «Я». Темперамент и профессия

Цели: дальнейшее самораскрытие и самопознание; прояснение   
«Я-концепции», развитие умения анализировать и определять психологические характеристики свои и окружающих людей; определение типа темперамента и выявление индивидуально-типологических ограничений при выборе профессии, стимулирование рефлексии и обратной связи.

Материалы: визитки, «Правила группы», цветные фишки, бланки Айзенка, изобразительные средства, бумага формата А3, тетради, музыкальное сопровождение, воздушный шарик, платок.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Приветствие ведущего, установление контакта со всеми участниками группы.

2. Актуальное состояние каждого из участников.

3. Упражнение «Рукопожатие в кругу».

4. Упражнение «Птичий двор».

5. Игра «Ассоциация», объединение в микрогруппы.

6. В кругу Айзенка:

а) опросник;

б) графическое изображение типа темперамента;

в) рекомендации по выбору профессии;

г) объединение в микрогруппы по темпераменту, обсуждение наиболее подходящих профессий.

7. Рисование в микрогруппах «Настроение и темперамент», демонстрация и обсуждение.

8. Упражнение «Футболист».

9. Актуальное состояние участников. Подведение итогов.

**Занятие 3**

Тайны собственного «Я». Мой профессиональный тип личности

Цели: дальнейшее раскрытие навыков самопознания и самораскрытия, развитие чувства принадлежности к группе; более подробное представление о своем профессиональном типе, преобладающей сферы деятельности; стимулирование рефлексии.

Материалы: мяч, бланки Голланда, таблица «Профессиональные типы личности», тетради, ручки, музыкальное сопровождение, справочники.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Приветствие ведущего. Цели занятия.

2. Актуальное состояние участников.

3. «Приветствие — пожелание в круге».

4. Упражнение «Молекулы и атомы».

5. Игра «Предмет хозяина».

6. Работа с опросником Дж. Голланда + справочник популярных профессий. Участники подбирают профессии, учитывая свой темперамент и профессиональный тип личности.

7. Упражнение «Силачи».

8. Актуальное состояние участников. Подведение итогов.

**Занятие 4**

Мир профессий и твое место в нем

Цели: более подробное представление о различных профессиях, определение ведущего типа и класса профессии; помочь участникам лучше понять себя, разобраться в своих целях; развитие коммуникативных и перцептивных навыков, активизация межличностного взаимодействия, рефлексии и обратной связи.

Материал: мяч, шнур, тетради, ручки, бланки «ОПГ», таблицы «Типы профессий», листы бумаги.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Приветствие ведущего. Цели занятия.

2. Актуальное состояние участников.

3. «Бруновское движение»:

а) поздороваться друг с другом только глазами;

б) только с помощью рукопожатия, тактильного прикосновения.

Условие: взаимодействие со всеми участниками группы.

4. Упражнение «Слушай и выполняй» (построение геометрических фигур с закрытыми глазами и с помощью шнура). Обратная связь.

5. Опросник ОПГ. Обсуждение результатов в группе. Работа с таблицами.

6. Упражнение «Самореклама».

7.Упражнение «Бип».

8. Актуальное состояние участников. Подведение итогов.

**Занятие 5**

Мое видение будущей профессии

Цели: более подробное представление о различных профессиях;

повышение ответственности в профессиональном самоопределении; актуализирование эмоций, связанных с профвыбором, развитие рефлексии и обратной связи, межличностных взаимоотношений.

Материал: мяч, справочники, бланки Йоваши, тетради, ручки, листы с заготовкой «человечек», изобразительные средства, свеча.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Приветствие ведущего. Цели занятия.

2. Актуальное состояние участников.

3. Упражнение «Бруновское движение»в кругу с закрытыми глазами, тактильные прикосновения.

4. Игра «Путаница».

5. Уточнение типа профессии с помощью опросника Йоваши:

а) работа с опросниками, обсуждение результатов;

б) построение личного профиля в тетради;

в) подбор профессий, исходя из результатов диагностики, заполнение таблицы

Профессия

|  |  |
| --- | --- |
| «+» почему она вам подходит, чем привлекает, какие личные качества будут в ней реализованы. | «–» почему она вам не подходит |

6. Проективное рисование «Что я чувствую (эмоции, мысли), когда я думаю о выборе профессии, о планировании своих будущих действий». Обсуждение по кругу.

7. Упражнение «Сядем вместе, сядем рядом!» (свеча в кругу).

8. Актуальное состояние участников. Подведение итогов.

**Занятие 6**

Моя профессия и пути ее достижения

Цели: сузить круг профессий, подходящих конкретному участнику из группы; наметить пути достижения цели; определить трудности — внешние и внутренние (личностные), препятствующие выбору; снять психоэмоциональное напряжение, связанное с выбором профессии; развитие навыков общения и межличностного взаимодействия, рефлексии.

Материал: карточки для «писем», «сундучок», тетради, ручки, бумага, карточки с профессиями, таблица «Пути получения профессии», справочники абитуриентов, мяч, музыкальное сопровождение, покрывало.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Приветствие ведущего. Цели занятия.

2. Актуальное состояние участников.

3. «Приветственное письмо».

4. Упражнение «А ты молодец!»— работа в парах. Обсуждение.

5. Беседа «Пути достижения профессии».Составление собственного личного плана. Обсуждение в микрогруппах. Советы и помощь группы неопределившимся ребятам. Личные трудности на пути

к достижению цели (обсуждение в кругу).

6. «Мозговой штурм»: если вы никуда не поступили? Что делать

дальше?

7. Игра «Покажи, кто он?»

8.Игра «Угадай, что за спиной?»

9. Упражнение «Укачивание на покрывале».

10. Актуальное состояние участников. Подведение итогов.

**Занятие 7**

Поговорим о самооценке

Цели: помочь старшеклассникам глубже узнать себя, повысить самооценку, скорректировать «Я — образ» настоящего и будущего; отработать навыки публичного выступления; развитие эмпатии и сплочение группы.

Материал: мяч, картон, фломастеры, личные тетради, бланки «СО Прихожан», линейки, бумага, мусорное ведро, музыкальное сопровождение, открытки, «Декларация моей самоценности».

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Приветствие ведущего. Цели занятия.

2. Актуальное состояние участников.

3. «Приветствие-комплимент» (подчеркнуть сильную сторону участника).

4. Игра «Надписи на футболке»: лицевая сторона — каким я вижу себя; на спине — каким меня видят окружающие. Обсуждение в кругу.

5. Заполнение таблицы.

|  |  |
| --- | --- |
| Качества, которые я хочу развить в себе | Качества, от которых я хочу избавиться |

6. Упражнение «Мусорное ведро»: выброси в ведро то, от чего ты хочешь избавиться.

7. Беседа о самооценке. «Оцени себя по шкалам». Обсуждение

результатов: взаимосвязь СО и уровня притязания, как это отражается на наших целях, планах.

8. Ролевая игра «Выступление у микрофона» (роли: представитель одного из учебных заведений, выпускники школ, эксперты).

9. «Декларация моей самоценности. Я — это Я». Музыкальное сопровождение.

10.«Открытка на память с пожеланиями от всех участников».

11.Актуальное состояние участников. Подведение итогов.

**Занятие 8**

У меня все получиться!

Цели: формирование приемов уверенного поведения, развитие позитивного образа «Я»; повышение самооценки и эмпатии; развитие доверия и взаимопонимания; формирование доброго, внимательного отношения друг к другу.

Материал: тетради, ручки, бланки Спилбергера, шпаргалки по количеству участников, бумага, изобразительные средства, музыкальное сопровождение, карточки для ролевой игры, газеты.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Приветствие ведущего. Цели занятия.

2. Актуальное состояние участников. Цветом описать свое настроение.

3. Упражнение «Настройка пианино».

4. Упражнение в парах «Слепой и поводырь», обсуждение чувства доверия к напарнику, ситуации безысходности. Техника «Горячий стул».

5. Ролевая игра «Приемная комиссия» (роли: 5—6 человек преподаватели; выпускник-абитуриент; зрители; эксперты).

6. Диагностика личностной и ситуативной тревожности (бланки Спилбергера).

7. Дискуссия в малых группах: составить портрет уверенного в себе человека, в своих силах; портрет неуверенного человека; как справиться с волнением при собеседовании, на экзамене; как снять напряжение, возникшее на экзамене.

8. Шпаргалки «Способы снятия нервно-психического напряжения, тревожности».

9. «Мой круг уверенности», работа с модальностями. Рисование круга. Обсуждение.

10. Упражнение «Прощай напряжение!»

11. Актуальное состояние участников. Подведение итогов.

**Занятие 9**

На пути к цели

Цели: дальнейшая отработка приемов уверенного поведения, отработка навыков преодоления препятствий на пути к достижению цели; активизация внутренних ресурсов и способностей, развитие чувства эмпатии, доверия, сплоченности в группе.

Материал: мяч, конверт с вопросами, карточки для ролевой игры, тетради, ручки, ватман с солнышком, изобразительные средства, музыкальное сопровождение, бумага для рисования, клей.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Приветствие ведущего. Цели занятия.

2. Актуальное состояние участников в цвете.

3. Упражнение «Коллективный счет».

4. Упражнение «Конверт откровений» (ответь на вопрос или продолжи начатое предложение).

5. Ролевая игра «Убеди предков» (роли: отец, мать, подросток; зрители, эксперты). Может быть использована техника «Три Стула».

Анализ собственных эмоций.

6. Игра «Клубок проблем».

7. Упражнение «Железное алиби». Составление собственных списков-оправданий.

8. Групповая работа «Мой портрет в лучах солнца» (рисунок).

9. Упражнение «Рукопожатие»: пожимая участнику руку, необходимо сказать, что нового в нем сегодня обнаружил, что увидел.

10. Актуальное состояние участников. Подведение итогов.

**Занятие 10**

Пожелай мне доброго пути!

Цели: получение позитивной обратной связи для укрепления самооценки и актуализации личностных ресурсов участников занятий; закрепление уверенности в достижении цели.

Материалы: мяч, листы бумаги, заключение ведущего по результатам ПД, фломастеры, карандаши, заготовки — сердечки, музыка, бланк «Мнение», все необходимое к чаепитию.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Приветствие ведущего. Цели занятия.

2. Актуальное состояние участников.

3. Психотех. упражнение «Сплоченность».

4. Психотех. упражнение «Ловля моли».

5. Упражнение «Сбор чемодана в дорогу»как итог совместной

работы.

6. Упражнение «Сердечко по кругу»(заполнить сердечко добрыми пожеланиями).

7. Сладкое завершение работы — чаепитие. Обмен впечатлениями о сегодняшнем дне и в целом о тренинге. Заполнение бланка

«Мое мнение о тренинге».