**Пояснительная записка**

Профессиональное самоопределение – процесс развития личности, внутренним содержанием которого является формирование системы знаний о себе, своих способностях и возможностях, о мире труда, положительной трудовой направленности.

Профессиональное самоопределение личности – сложный и длительный процесс, охватывающий значительный период жизни - подростковый и ранний юношеский возраст. Характерные для этого периода становление нового уровня развития самопознания, выработка собственного мировоззрения, определение позиций в жизни активизируют процессы профессионального самоопределения.

Одной из основных проблем, с которыми приходится сталкиваться школьному психологу, является социальная адаптация подростков, решение вопросов взросления. Задача психолога (в тесном взаимодействии со всем педагогическим коллективом) - способствовать социализации подростков в условиях постоянно меняющегося мира, помочь им в самоопределении, выборе дальнейшего жизненного пути в соответствии с их склонностями, возможностями и способностями, стимулировать выпускников к продолжению образования.

Для обучающихся с ЗПР проблема социальной адаптации является ключевой. Процесс социализации детей с неравномерным психическим развитием сложен, а их интеграция в общество по окончании школы проблемна и далеко не всегда успешна. Любая форма задержки психического развития означает ослабление умения приспосабливаться к социальным требованиям общества. Но, тем не менее, каждый человек мечтает обрести в жизни любимое дело, доставляющее радость ему самому и приносящее пользу людям.

Серьезная жизненная проблема, с которой сталкиваются обучающиеся - это выбор будущей профессии. У многих школьников выбор является случайным, носит романтический характер, не вполне соотносится с реальными способностями и возможностями, то есть, готовность к ситуациям самоопределения оказывается недостаточной. Поэтому очень важно учащихся специальной (коррекционной) школы VII вида подготовить к тому, что любой труд достоин уважения, что к выполнению любой работы надо подходить ответственно и стараться сделать ее качественно, но для этого необходимо, чтобы требования, которые она предъявляет, совпадали с его личностными качествами и возможностями.

В связи со всем выше сказанным становится очевидной необходимость создания целостной системы содействия профессиональной ориентации и самоопределения воспитанников коррекционной школы VII вида, которая будет включать в себя как получение знаний о себе и о мире профессионального труда, так и соотнесение знаний о себе со знаниями о профессиональной деятельности.

Так как на данный момент нет ни одной коррекционно-развивающей программы для работы с детьми с ЗПР рекомендованных Министерством образования РФ, возникла необходимость в написании данной рабочей программы «Личность в профессиональном самоопределении».

Рабочая программа составлена на основе программы для общеобразовательных учреждений коррекционно-развивающего обучения, рекомендованной Министерством образования РФ, и на основе методических рекомендаций. Резапкиной Г.В «Я и моя профессия», Климова Е.А «Выбор профессии», Пряжникова Н.С «Профессиональное и личностное самоопределение», Смирновой Е.Е «На пути к выбору профессии».

**Цель программы –** изучение динамической структуры личности обучающегося с целью осуществления коррекционного воздействия на её развитие и определения наиболее подходящей сферы трудовой деятельности.

**Задачи программы:**

1. Способствовать развитию критичности мышления. Помочь обучающимся в осознании того, что не каждой профессией они могут овладеть, помощь в соотнесении своих возможностей с реальными условиями их реализации.

2. Способствовать развитию представлений обучающихся о себе, своем внутреннем мире.

3. Сформировать положительное отношение к самому себе, осознание своей индивидуальности, уверенность в своих силах применительно к реализации себя в будущей профессии.

4. Способствовать формированию позитивной установки относительно профессионального будущего: если я буду стараться, то смогу работать по профессии, которая нравится; если не смогу, то буду работать по другой специальности.

Поскольку дети с ЗПР быстро утомляются, то важно иметь четкую структуру каждого занятия. Структура занятия позволяет детям держаться в рамках занятия, способствует преодолению характерных трудностей концентрации внимания, произвольной организации деятельности. Следование структуре из занятия в занятие лучше организует детей. Важна частая смена видов деятельности.

**Ожидаемые результаты по итогам занятий:**

**Учащиеся должны знать:**

- значение профессионального самоопределения;

- требования к составлению личного профессионального плана;

- правила выбора профессии;

- понятия о профессиях и профессиональной деятельности;

- понятия об интересах, мотивах и ценностях профессионального труда, а также психофизиологических и психологических ресурсах личности в связи с выбором профессии;

- понятие о темпераменте, ведущих отношениях личности, эмоционально-волевой сфере, интеллектуальных способностях, стилях общения;

- значение творческого потенциала человека, карьеры.

**Учащиеся должны уметь:**

- выявлять свои способности и профессиональные интересы;

- соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями конкретной профессии;

-ориентироваться в типах и подтипах профессий;

- пользоваться сведениями о путях получения профессионального образования.

**Структура занятий состоит из следующих составляющих:**

1. Приветствие (снятие напряжения). Психологическая разминка.

2. Основная часть. (беседы, тесты, обучающие задания) Упражнения на доверие, сплочение группы, эмоциональное объединение. Основное содержание образуют психотехнические упражнения.

3. Упражнения, направленные на активизацию процесса самопознания. Повышение собственной значимости. Формирование мотивации самовоспитания, саморазвития (Профориентационные игры).

4. Подведение итогов. Рефлексия.

5. Упражнения на саморегуляцию.

6. Ритуал прощания.

Программой предусмотрено 34 часа в год (1 час в неделю). Обучение в форме групповых фронтальных занятий. Возможны индивидуальные занятия с учетом особенностей ребенка.

На основе календарно-тематического планирования по программе рекомендуется составлять планы индивидуальной работы с обучающимися с ЗПР. Особенно важны индивидуальные занятия для детей с высокой степенью невротичности, тревожности и другими эмоциональными особенностями в тех случаях, когда присутствие других детей является для ребенка стрессом.

Продолжительность занятий индивидуально или с группой 40 минут по стандарту общеобразовательной школы VII вида.

В процессе реализации программы педагог-психолог осуществляет взаимосвязь с педагогами через индивидуальные и групповые консультации, педагогические советы.

С родителями через выступления на родительских собраниях, индивидуальные консультации.

Отслеживание динамики и эффективности программы осуществляется через школьный ПМПк.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятий** | **Количество часов** | |
| **Практич.** | **Теоритич.** |
| 1. | **Интересы и склонности человека в профессиональном выборе.** | 4 | |
|  | 1. Понятие об интересах и склонностях. | 1 | 1 |
|  | 2. Диагностика индивидуальных интересов и склонностей. | 1 |  |
|  | 3. Управление своими интересами и склонностями. |  | 1 |
| 2. | **Профессиональная пригодность.** | 4 | |
|  | 1. Понятие профпригодности. Способности и профпригодность. | 1 | 1 |
|  | 2. Требования профессии к человеку. |  | 2 |
| 3. | **Здоровье и карьера** | 4 | |
|  | 1. Здоровье как важный фактор профпригодности. |  | 2 |
|  | 2. Влияние профессии на здоровье человека. |  | 1 |
|  | 3. Охрана труда и здоровья людей некоторых профессии. |  | 1 |
| 4. | **Понятие о личности. Личность.** | 0,5 | 0,5 |
| 5. | **Какой я? Самооценка и уровень притязаний.** | 1 | 1 |
| 6. | **Профессионально важные качества.** | 0,5 | 0,5 |
| 7. | **Темперамент** | 1 | 1 |
| 8. | **Характер** | 1 | 1 |
| 9. | **Интеллект** | 1,5 | 0,5 |
| 10 | **Возможные трудности и ошибки при выборе профессии** | 1 | 1 |
| 11. | **Типы профессий по предмету труда.** | 5 | |
|  | 1. Тип «Человек-человек» | 0,5 | 0,5 |
|  | 2. Тип «Человек-техника» | 0,5 | 0,5 |
|  | 3. Тип «Человек-знаковая система» | 0,5 | 0,5 |
|  | 4. Тип «Человек-художественный образ» | 0,5 | 0,5 |
|  | 5. Тип «Человек-природа» | 0,5 | 0,5 |
| 12 | **Игра «Угадай профессию»** | 1 |  |
| 13 | **Профессиональное самоопределение** | 0,5 | 0,5 |
| 14 | **Личный профессиональный план** | 1 | 1 |
| 15 | **Деловая игра «А вот и я!»** | 1 |  |
| 16 | **Шаг в профессию** | 0,5 | 0,5 |
| Итого: |  | 16 | 18 |
| Всего: |  | 34 часа | |

**Содержание занятий**

**1. Интересы и склонности в профессиональном выборе. (4 ч.)**

Психологическая разминка.

Формирование у обучающихся представления о понятиях «интересы» и «склонности», соотнося их с понятиями «хочу» и «могу». Диагностика индивидуальных интересов и склонностей осуществляется по модифицированному варианту «Карты интересов».Познакомить старшеклассников со сходством и различием интересов и склонностей, указать на способы управления ими.

Подведение итогов занятия.

**2. Профессиональная пригодность (4 ч.)**

Психологическая разминка.

Познакомить обучающихся с понятиями «способность» и «профессиональная пригодность».

Ознакомить с возможными требованиями, предъявляемыми профессиями к человеку (осуществляется на примере наиболее доступных для обучающихся профессий).

Упражнения на саморегуляцию.

Подведение итогов занятия.

**3. Здоровье и карьера (4 ч.)**Психологическая разминка.

Рассказать обучающимся необходимость учета фактора здоровья при выборе профессии, познакомить с основными медицинскими противопоказаниями к группам профессий, которые доступны для их освоения. Показать какое влияние на состояние здоровья могут оказывать определенные профессии, в которых человек сталкивается с различными неблагоприятными факторами, нарушающими работу различных органов.

Упражнения на саморегуляцию.

Подведение итогов занятия.

**4. Понятие о личности. Личность. (1 ч.)**

Психологическая разминка. Дать определение понятиям «личность», «персона». Четыре составляющие личности. Ценностные ориентации личности. Тест «Личность».

Два класса ценностей.

Упражнения на саморегуляцию.

Подведение итогов занятия.

**5. Какой я? Самооценка и уровень притязаний. (2 ч.)**

Психологическая разминка. Беседа на тему «самооценка и уровень притязаний». Дать определение «адекватная самооценка». Упражнения на саморегуляцию. Подведение итогов занятия.

**6. Профессионально важные качества. (1 ч.)**

Психологическая разминка..

Познакомить обучающихся с определением «профессионально важные качества». Беседа на тему «Профессионально важные качества». Упражнение «Портрет специалиста». Игра «Цепочка профессий».

Упражнения на саморегуляцию.

Подведение итогов занятия.

**7. Темперамент(2 ч.)**

Психологическая разминка.. Дать понятие «темперамент». Рассказать о типах темперамента, о характерных чертах каждого типа. Экстраверсия. Интроверсия. Сангвиник. Холерик. Меланхолик. Флегматик. Тест «Изучение темперамента».

Упражнения на саморегуляцию.

Подведение итогов занятия.

**8. Характер (1 ч.)**

Психологическая разминка.

Обобщить имеющиеся знания обучающихся, указать на связь характерологических особенностей человека с профессиональной успешностью. Работа с личностным опросником Айзенка, анализ и обсуждение результатов.

Упражнения на саморегуляцию.

Подведение итогов занятия.

**9. Интеллект** (2 **ч.)**

Психологическая разминка.

Дать определение понятиям «интеллект», «умственные способности». Беседа на тему «вербальный и невербальный интеллект». Рассказать о памяти, мышлении, внимании. Тест «Прогрессивные матрицы Равена»

Упражнения на саморегуляцию.

Подведение итогов занятия.

**10. Возможные трудности и ошибки при выборе профессии** (2 **ч.)**

Психологическая разминка.

Сформировать адекватное представление обучающихся об основных трудностях профессионального выбора и предостеречь от возможных ошибок выбора. Нацелить старшеклассников на овладение наиболее полной информацией о содержании профессии, условиях работы, оплате труда.

Упражнения на саморегуляцию.

Подведение итогов занятия.

**11. Мир профессий.** (5 **ч.)**

Психологическая разминка.

Дать определение понятиям «профессия», «специальность». Рассказать о существующих типах, классах, профессий. Упражнение «В мире профессий».

Упражнения на саморегуляцию.

Подведение итогов занятия.

**12. Игра «Угадай профессию» (1 ч.)**

Психологическая разминка.

Игра обобщает и закрепляет знания обучающихся, предназначена для выявления и коррекции у старшеклассников представлений о профессиях, а также общего и эмоционального отношения к ним.

Упражнения на саморегуляцию.

Подведение итогов занятия.

**13. Профессиональное самоопределение (1 ч.)**

Психологическая разминка.

Формирование к общей готовности к самоопределению, активизация проблемы выбора профессии, уточнение соответствия выбранной профессии своим склонностям и способностям.

Упражнения на саморегуляцию.

Подведение итогов занятия.

**14. Личный профессиональный план (2 ч.)**

Психологическая разминка.

Помочь обучающимся составить представление о своей будущей профессиональной деятельности, то есть выработать свой личный профессиональный план, позволяющий осуществить профессиональные намерения. Обобщить и систематизировать приобретенные знания. Обучить старшеклассников правилам составления личного профессионального плана, умениям структурировать последовательность действий, ставить основную цель « кем я хочу стать, каким я хочу быть».

Упражнения на саморегуляцию.

Подведение итогов занятия.

**15. Деловая игра «А вот и я!» (1 ч.)**

Психологическая разминка.

Формирование навыков самопрезентации. Моделирование некоторых элементов собеседования при приеме на работу и, таким образом, повысить уровень готовности обучающихся к подобным собеседованиям. Выработать основные правила успешного прохождения собеседования.

Упражнения на саморегуляцию.

Подведение итогов занятия.

**16. Шаг в профессию (1 ч.)**

Психологическая разминка.

Обобщение и систематизация приобретенных знаний полученных на занятиях. Соотнесение полученной информации и личного опыта, окончательный выбор профессионального пути.

Упражнения на саморегуляцию.

Подведение итогов занятия.

Список используемой литературы

Асмолов, А.Г. Психология личности. М.: Изд-во МГУ, 1990.

Дети с ЗПР / по ред. Т.А.Власовой, В.И Любовского, Н.А.Цыпиной. – М.: Просвещение, 1984.- 256 с.

Диагностика и коррекция задержки психического развития у детей.: Пособие для учителей и специалистов коррекционно-развивающего обучения / под ред. С.Г.Шевченко. -М.: АРКТИ, 2001. - 224 с.

Климов, Е.А. Основы профессионального самоопределения. М.: Изд-во МГУ, 1996,

Климов, Е.А. Психолого-педагогические проблемы профессиональной консультации. М.: Знание, 1983. 2.

Пономаренко, Л.П., Белоусова Р.В. Основы психологии для старшеклассников: Пособие для педагога: В 2 ч. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2003. – Ч. 2 Психология общения: - 192 с. ISBN 5- 691-00514-6

Пряжников, Н.С. Профессиональное и личностное самоопределение. – М.; Воронеж, 1996.

Пряжников, Н.С. Профессиональные игры: Проблемные задачи, ситуации, карточные методики. М.: МГУ, 1991.

Пряжников, Н.С. Профессиональное самоопределение. М. 1996

Пряжников, Н.С Профориентация в школе: игры, упражнения, опросники (8-11 классы)/ Н.С Пряжников.М.: ВАКО, 2005.

Резапкина, Г.В. Секреты выбора профессии. М., 2003.

Смирнова, Е.Е. На пути к выбору профессии. – СПб.: КАРО, 2003. – 176 с. – (Материалы для специалиста образовательного учреждения). ISBN 5-89815-220-2.

Список рекомендованной литературы

Борисова, Е.М. Профессиональное самоопределение: Рабочая книга школьного психолога /Под ред. И.В. Дубровиной. М.: Просвещение, 1991.

Климов, Е.А. Основы профессионального самоопределения. М.: Изд-во МГУ, 1996.

Климов, Е.А. Психолого-педагогические проблемы профессиональной консультации. М.: Знание, 1983. 2.

Пряжников, Н.С. Профессиональные игры: Проблемные задачи, ситуации, карточные методики. М.: МГУ, 1991.

Пряжников,.Н.С. Профессиональное самоопределение. М. 1996.

Чистякова, С.Н. Профессиональная ориентация школьников в условиях непрерывного образования //Школа и производство. 1989.- № 8.