

В аттестационную комиссию
министерства образования,
науки и молодежной политики
Краснодарского края

Рецензия

на программу внеурочной деятельности «Адаптация первоклассников»
автор: Иванова Галина Петровна, педагог-психолог МБОУ СОШ №19

Адаптация – естественное состояние человека, проявляющееся в приспособлении (привыкании) к новым условиям жизни, новой деятельности, новым социальным контактам, новым социальным ролям. Значение этого периода вхождения в непривычную для детей жизненную ситуацию проявляется в том, что от благополучности его протекания зависит не только успешность овладения учебной деятельностью, но и комфортность пребывания в школе, здоровье ребенка, его отношение к школе и учению. В связи с введением новых стандартов проблема адаптации детей к школьной жизни стала наиболее актуальной, т.к. внедрение ФГОС влечет за собой новые требования к развитию личностных, познавательных, коммуникативных и регулятивных умений первоклассников.

Рецензируемая авторская программа «Адаптация первоклассников» Ивановой Галины Петровны направлена на повышение мотивационной готовности к школе, развитие познавательных потребностей, социальной ответственности, индивидуальности, навыков адекватного социального поведения первоклассников для облегчения процесса адаптации в начальной школе. Реализация целей данной коррекционно-развивающей программы базируется на выделенных автором принципах:

1. принцип соблюдения интересов ребенка – решать проблему в интересах ребенка;
2. принцип приоритета личностного развития, когда обучение выступает не как самоцель, а как средство развития личности каждого ребенка;
3. принцип реальности – предполагает, прежде всего, учет реальных возможностей ребенка и ситуации.

Кроме указанных организационных принципов, программа основывается и на традиционных психолого-педагогических принципах: учет

ведущей деятельности, индивидуальных особенностей учащихся, принципе обеспечения здоровьесберегающих условий, последний из которых является ключевым в условиях внедрения ФГОС.

Пояснительная записка к авторской программе содержит не только цели, задачи и принципы реализации программы, но и общую информацию о содержании занятий, рекомендации по их проведению, условиях реализации программы, кадровом обеспечении.

Кроме того, в программе «Адаптация первоклассников» сформулированы не только методы диагностики и коррекции, но и методы контроля над исполнением поставленных в программе задач.

Новизна программы состоит в том, что поставленная цель и решаемые программой задачи направлены на развитие и коррекцию универсальных учебных действий (УУД), являющихся ключевым компонентом успешности адаптационного периода первоклассников в условиях реализации ФГОС.

Содержание и конструктивное построение данной программы имеет гибкую структуру и предусматривает возможность внесения необходимых изменений.

05.04.2022г.

Руководитель РМО педагогов-психологов

И.Л. Черная

Директор МКУ «Районный
информационно-методический кабинет
при управлении образования» администрации
МО Красноармейский район



С.В. Трофименко

Согласовано
зам. дир. по УВР
Ю.П. Маркова
«29» августа 2020г



Программа по адаптации первоклассников

Педагог-психолог: *Иванова Г.П.*

ст. Марьянская

Адаптация первоклассника в свете новых стандартов ФГОС НОО.

1. Адаптация первоклассника.

2. Введение в школьную жизнь.

3. Организация режима школьной жизни первоклассников.

Организация уроков математики. Организация уроков окружающего мира.

Организация уроков технологии. Организация уроков изобразительного искусства.

Особенности организации урока в 1-м классе.

4. Рекомендации для учителя по организации адаптивной развивающей среды в первом классе.

5. Трудности адаптации первоклассников к школе.

Эмоциональная поддержка ребенка в период адаптации со стороны учителя

Важность отсутствия отметок в период адаптации детей к школе. Отношение

учителей к "непослушанию" детей в период адаптации. Факторы, определяющие

успешность адаптации детей к школе. Этапы и проявления социально-

психологической и физиологической адаптации.

6. Преемственность между дошкольным и начальным образованием в условиях введения новых образовательных стандартов.

7. Объединение усилий школы и семьи по "снятию" адаптационных проблем ребенка - первоклассника.

8. Адаптация.

Адаптация первоклассника в свете новых стандартов ФГОС НОО

1. Адаптация первоклассника.

Адаптация - естественное состояние человека, проявляющееся в приспособлении (привыкании) к новым условиям жизни, новой деятельности, новым социальным контактам, новым социальным ролям. Значение этого периода вхождения в непривычную для детей жизненную ситуацию проявляется в том, что от благополучности его протекания зависит не только успешность овладения учебной деятельностью, но и комфортность пребывания в школе, здоровье ребенка, его отношение к школе и учению.

Цель программы: создать психолого-педагогические условия, обеспечивающие благоприятное течение адаптации первоклассников к школьному обучению.

Планируемый результат: благоприятное течение адаптации первоклассников к обучению в школе.

Основные показатели благоприятной адаптации ребенка:

- сохранение физического, психического и социального здоровья детей;
- установление контакта с учащимися, с учителем;
- формирование адекватного поведения;
- овладение навыками учебной деятельности.

Поступление в школу вносит большие перемены в жизнь ребенка. Очень сложным для первоклассников является период адаптации в школе. Обычно он составляет от 1 до 2 месяцев. В этот период некоторые дети могут быть очень шумными, крикливыми, без удержу носятся по коридорам, отвлекаются на уроках, даже могут вести себя развязно с учителями: дерзить, капризничать.

Другие очень скованы, робки, стараются держаться незаметно, слушают, когда к ним обращаются с вопросом, при малейшей неудаче, замечании плачут. У некоторых детей нарушается сон, аппетит, они становятся очень капризны, появляется интерес к игрушкам, играм, книгам для очень маленьких детей.

Увеличивается количество заболеваний, которые называют функциональными отклонениями, они вызваны той нагрузкой, которую испытывает психика ребенка, его организм в связи с резким изменением образа жизни, в связи со значительным увеличением тех требований, которым ребенок должен отвечать. Конечно, не у всех детей адаптация к школе протекает с подобными отклонениями, но есть первоклассники, у которых этот процесс сильно затягивается. У некоторых полноценной адаптации к школе на 1 году обучения так и не происходит. Такие дети часто и подолгу болеют, причем болезни носят психосоматический характер, эти дети составляют группу риска с точки зрения возникновения школьного невроза.

Некоторые дети к середине дня оказываются уже переутомленными, т.к. школа для них является стрессогенным фактором, уже дорога в школу для многих требует повышенного внимания, напряжения. На протяжении дня у них не бывает возможности полного расслабления, как физического, так и умственного, эмоционального. Некоторые дети невеселы уже по утрам, выглядят переутомленными, у них появляются головные боли и боли в области живота: страх, тревога перед предстоящей работой в классе из-за расставания с домом, родителями столь велик, что ребенок в некоторые дни не может идти в школу. У некоторых детей по утрам развивается рвота.

Ребенку необходимо помочь адаптироваться в школе.

Целью адаптационного периода является создание наиболее полного представления о школе, об учениках, о жизни по школьным правилам.

Задачи адаптационного периода:

- 1.воспитание качеств, нужных в общении друг с другом и совместной деятельности (сотрудничество);
- 2.формирование навыков общения.

Г.А. Цукерман называет этот период своеобразной инициацией в новый возраст, в новую систему отношений со взрослым, сверстником и самим собой. Педагогу важно создать доброжелательную атмосферу взаимодействия в классе, когда каждый ученик сможет прояснить для себя непонятное, предложить свою точку зрения в обсуждении, принять мнение одноклассника, не похожее на собственное. Ребята учатся прислушиваться к своим чувствам, оценивать результаты своих знаний. Все это способствует снятию тревожности. Кроме вышеназванных общих задач, есть специфические задачи для первоклассников:

- вживание в позицию школьника (поэтому важно показать различие: школьник — не школьник);
- ввести понятие оценки, самооценки и различные их критерии;
- научить ребенка задавать вопрос (не столько в процедурном плане, сколько в смысле решимости);
- подготовить родителей к новой роли — родителя школьника;
- организация самопознания и доброжелательной, конструктивной обратной связи.

Согласно М.М. Безруких, процесс адаптации ребенка к школе можно разделить на несколько этапов, каждый из которых имеет свои особенности.

Первый этап — ориентировочный, характеризующийся бурной реакцией и значительным напряжением практически всех систем организма. Длится две-три недели.

Второй этап — неустойчивое приспособление, когда организм ищет и находит какие-то оптимальные варианты реакций на эти воздействия. На втором этапе затраты снижаются, бурная реакция начинает затихать.

Третий этап — период относительно устойчивого приспособления, когда организм находит наиболее подходящие варианты реагирования на нагрузку, требующие меньшего напряжения всех систем. Возможности детского организма далеко не безграничны, а длительное напряжение и связанное с ним переутомление могут стоить организму ребенка здоровья.

Выделяются группы детей, дающих легкую адаптацию, средней тяжести и тяжелую. При легкой адаптации состояние напряженности организма компенсируется в течение первой четверти. При адаптации средней тяжести нарушения самочувствия и здоровья более выражены и могут наблюдаться в течение первого полугодия, что можно считать закономерной реакцией организма на изменившиеся условия жизни. У части детей адаптация к школе проходит тяжело. При этом значительные нарушения в состоянии здоровья нарастают от начала к концу учебного года, и это свидетельствует о непосильности учебных нагрузок и режима обучения для организма данного первоклассника. Критериями благополучной адаптации детей к

школе М.М. Безруких предлагает считать благоприятную динамику работоспособности и ее улучшение на протяжении первого полугодия, отсутствие выраженных неблагоприятных изменений показателей здоровья и хорошее усвоение учебной программы. Индикатором трудности процесса адаптации к школе, как правило, являются изменения в поведении детей.

Первая группа детей (с высокой степенью), адаптируется к школе в течение первых двух месяцев обучения. Эти дети относительно быстро вливаются в коллектив, осваиваются в школе, приобретают новых друзей в классе, у них почти всегда хорошее настроение, они доброжелательны, добросовестно и без видимого напряжения выполняют все требования учителя. Иногда у них отмечаются сложности либо в контактах с детьми, либо в отношениях с учителем, так как им еще трудно выполнять все требования правил поведения. Но к концу октября происходит освоение и с новым статусом ученика, и с новыми требованиями, и с новым режимом. Эти качества позволяют им с первых дней ощутить свои успехи, что ещё больше повышает учебную мотивацию. Это легкая форма адаптации.

Вторая группа детей со средней степенью, имеет длительный период адаптации, период несоответствия их поведения требованиям школы затягивается: дети не могут принять ситуацию обучения, общения с учителем, детьми. Как правило, эти дети испытывают трудности в усвоении учебной программы. Благодаря доброжелательному и тактичному отношению учителя к концу первого полугодия реакции этих детей становятся адекватными школьным требованиям. Это форма средней степени адаптации.

Третья группа — дети, у которых социально-психологическая адаптация связана со значительными трудностями; кроме того, они не усваивают учебную программу, у них отмечаются негативные формы поведения, резкое проявление отрицательных эмоций. Именно на таких детей чаще всего жалуются учителя, родители. Постоянные неуспехи в учебе, отсутствие контакта с учителем создают отчуждение и отрицательное отношение сверстников. Среди этих детей могут быть те, кто нуждается в специальном лечении — ученики с нарушениями психоневрологической сферы, но могут быть и ученики, не готовые к обучению в школе. Это “группа риска”.

2. Введение в школьную жизнь.

Ребенок пришел в первый класс. Как с самых первых уроков создать у него позитивное отношение к школе? Решить эту непростую проблему помогает специальный курс «Введение в школьную жизнь» (авторы Г.А.Цукерман, Н.К. Поливанова), который поможет детям безболезненно адаптироваться к новой жизненной ситуации, а учителю – почувствовать себя лучше, мудрее и добрее.

Планирование занятий

«Введение в школьную жизнь»

1 день Знакомство. Умение выражать свои мысли. Формы устного ответа.

2 день Формирование положительного отношения к школе. Знакомство. Знаки «Я» и «Мы». Парная форма работы.

3 день Лента школьного времени. Школьные правила вежливости. Противоречие. «Люблю – не люблю».

4 день Режим дня школьника. Обратная связь на уроке. Введение знака «Поднятая рука»

5 день Школьные принадлежности. Взаимодействие в группах. Учимся спорить.

6 день Понятие содержательной оценки. Введение знака «Вопрос» Умение договариваться.

7 день Отработка введенных знаков. Введение знака «Мы готовы!» Самооценка, критерии оценки.

8 день Организация дискуссии. Требования к высказыванию, обобщению. Введение знака «Ловушка»

9 день Групповые задания с неопределенными правилами. Ситуация неопределенного правила.

10 день Праздник «Посвящение в ученики»

Главной целью адаптации: объединение усилий школы и семьи по “снятию” адаптационных проблем ребенка - первоклассника.

Задачи:

1. Изучение механизмов адаптации первоклассника в новых для них условиях. - тест для первоклассника: «Что мне нравится в школе?»).

2. Анализ результатов диагностики учащихся и выявление противоречий и проблем. (Анкетирование детей по оценке уровня школьной мотивации. Работа классного "почтового ящика" с вопросами родителей о типичных затруднениях в контексте заявленной темы для формирования актуального содержания встречи.)

3. Овладение приемами и поддержки ребенка принимающего новую социальную роль. (Советы родителям первоклассника. Информационный пакет для родителей.)

3. Организация режима школьной жизни первоклассников. Начальный период обучения в первом классе должен создать благоприятные условия для адаптации ребенка к школе, обеспечивающие его дальнейшее благополучное развитие, обучение и воспитание. Согласно п. 2.9.5. Санитарных правил 2.4.2 782-99 «Гигиенические требования к условиям обучения школьников в различных видах современных общеобразовательных учреждений», введенных приказом Минздрава России от 6 августа 1999 г. № 309 в первом классе в сентябре и октябре проводится по три урока по 35 минут каждый. В письме «Об организации обучения в первом классе четырехлетней начальной школы» сказано: «...в сентябре-октябре проводится ежедневно по три урока. Остальное время заполняется целевыми прогулками, экскурсиями, физкультурными занятиями, развивающими играми». Чтобы выполнить задачу снятия статического напряжения школьников, предлагается на четвертых уроках использовать не классно-урочную, а иные нормы организации учебного процесса.

В течение восьми недель учитель может планировать последними часами уроки физической культуры, а также уроки по другим предметам в форме уроков-игр, уроков-театрализации, уроков-экскурсий, уроков-импровизаций и т.п. Поскольку "эти уроки также являются обучающими, то фактически в иной, нетрадиционной форме изучается или закрепляется программный материал.

Уроки физического воспитания в течение первых двух месяцев (16 уроков, по два урока в неделю) направлены в первую очередь на развитие и совершенствование движений детей и по возможности проводятся на свежем воздухе. На уроках используются различные игры и игровые ситуации. При проведении трех уроков в день в течение двух месяцев четвертые учебные часы следует планировать иначе, чем традиционные уроки. Эти сорок часов учебной нагрузки (8 недель по 1 уроку ежедневно) можно распланировать следующим образом: 16 уроков физкультуры и 24 нетрадиционных урока, которые можно распределить между разными предметами, используя гибко расписание уроков. Например, провести последними уроками в течение сентября-октября 4-5 экскурсий по окружающему миру, 3-4 — по изобразительному искусству, 4-6 — по труду, 4-5 уроков-театрализации по музыке и 6-7 уроков-игр и экскурсий по математике. Помимо общих рекомендаций по организации уроков в адаптационный период выявляется специфика организации уроков по отдельным предметам.

Организация уроков математики

Начальный период адаптации (приблизительно один месяц) совпадает с проведением подготовительной работы к восприятию понятий числа, отношения, величины, действий с числами и др. (так называемый дочисловой период). Дети в этот период учатся целенаправленно проводить наблюдения над предметами и

группами предметов в ходе их сравнения, расположения в пространстве, классификации по признакам (цвет, форма, размер), получая при этом количественные и пространственные представления. Наряду с расширением математического кругозора и опыта детей, формированием их коммуникационных умений и воспитанием личностных качеств специальное внимание уделяется развитию математической речи детей, их общелогическому развитию.

Дальнейшая работа по ознакомлению детей с числами и действиями с ними строится на основе полной предметной наглядности в ходе проведения игр, практических работ, экскурсий и др. В зависимости от характера заданий дети могут на уроке вставать из-за парт, свободно перемещаться, подходить к столу учителя, к полкам, игрушкам, книгам и т.д. На уроках часто используются игровые приемы обучения. Большое место на занятиях математикой следует отводить дидактическим играм, позволяя детям подвигаться, обеспечивая смену видов деятельности на уроке. Для развития пространственных представлений у первоклассников полезно использовать разнообразные дидактические материалы (строительные наборы, конструкторы и пр.). Изучение некоторых вопросов курса математики в этот период может проходить не только на уроках в классе, но и уроках-играх в хорошо оборудованной игровой комнате и уроках-экскурсиях. Один урок математики каждую неделю рекомендуется проводить на воздухе.

Перечисленные формы организации учебной деятельности могут быть использованы при изучении следующих вопросов программы:

1. Признаки предметов (сравнение предметов по цвету, размеру, форме): экскурсии по школе, школьному двору на спортивную площадку с включением игр «Кто первый», «Угадайка», «Кто дальше, кто выше, кто больше», «Научи другого» и др.; экскурсия в кабинет математики.
2. Пространственные представления, взаимное расположение предметов: экскурсии в парк, по улицам города, на дошкольный участок; подвижные игры с различными заданиями
3. Сравнение групп предметов по их количеству, счет предметов: экскурсии по школе, в парк, магазин.

Организация уроков окружающего мира

Адаптационный период совпадает по времени с сезоном года, когда в большинстве регионов страны имеются благоприятные возможности для проведения экскурсий и целевых прогулок, в ходе которых происходит непосредственное знакомство детей с окружающим миром. Тем самым обеспечивается накопление чувственного опыта, реальных ярких впечатлений, которые очень важны для успешного познания окружающего. Следует, однако отметить, что замена всех уроков окружающего мира прогулками и экскурсиями нецелесообразна, поскольку в этом случае эффективность последних может значительно снизиться. Проведенные наблюдения должны быть осмыслены, обобщены, встроены в формирующуюся систему представлений ребенка о мире, а это возможно именно на уроке.

Экскурсии и целевые прогулки определены образовательной программой, по которой обучаются школьники. На порядок проведения экскурсий могут повлиять погода, социальная обстановка, творческие задумки учителя, содержание занятий по другим учебным предметам. Кроме экскурсий и целевых прогулок целесообразно на уроках окружающего мира проводить изучение части материала в форме подвижных игр и игр-театрализаций. Они проводятся в классной комнате,

спортивном зале, в хорошую погоду — на школьном участке. Все перечисленные формы организации учебной деятельности могут быть использованы при изучении следующих вопросов программы.

1. Признаки осени: экскурсии «Золотая осень». «Природа вокруг нас», «Во саду ли в огороде».

2. Разнообразии природы: экскурсии и целевые прогулки «Разнообразии растений», «Деревья твоего двора». «Что за дерево»; подвижные игры, например, «Комнатные растения».

3. Социальное окружение: экскурсия по школе для знакомства с различными помещениями, их назначением, с работниками школы, с некоторыми правилами поведения в школе: экскурсии, по улицам города, в общественное учреждение (детская библиотека, магазин, почта). Тематика экскурсий может быть самая различная, например, «Наш город». «Дорога от школы до ...» (особое внимание обращается на места опасного перехода). Также ознакомление с социальным окружением может проходить через подвижные игры раскрывающие правила дорожного движения, правила поведения в школе, общественных учреждениях, транспорте; можно провести игры «Поздравляем с днем рождения», «Давайте знакомиться».

4. Здоровье: подвижные игры. Например: «Чистота — залог здоровья».

Организация уроков изобразительного искусства.

В период адаптации к новым для ребенка условиям школьного обучения художественным занятиям принадлежит особая роль. Художественная деятельность органически присуща всей жизнедеятельности ребенка. Игры детей всегда связаны с организацией специального пространства. Потребность что-то изображать, рисовать, рассматривать — необходимый и специфический способ познания мира. Ребенок не столько создает некое произведение, сколько выражает свое состояние. В это время учитель имеет возможность сопереживать вместе с ребенком, на равных с ним создавать особую реальность на листе бумаги или в куске пластилина. Художественная деятельность ребенка предполагает особую установку учителя на творческое сотрудничество, на доверительность отношений. Поэтому сама атмосфера и цели художественных занятий предполагают свободные игровые формы общения. Художественные занятия в период адаптации должны иметь различные формы: — прогулки и экскурсии в парк или лес с целью развития навыков восприятия, эстетического любования и наблюдательности, а также сбора природных материалов для дальнейших художественных занятий. Чтобы ребенок понял и создал художественный образ, ему надо в него «войти», изобразить его через движения своего тела. Это создает разнообразие форм деятельности и полноту впечатлений на уроках изобразительного искусства, способствуя снятию напряжения.

Организация уроков технологии.

Основные направления работы на первых уроках технологии включают в себя расширение сенсорного опыта детей, развитие моторики рук, формирование познавательных процессов (восприятия, внимания, памяти, мышления и др.), координации движений, формирование первоначальных приемов работы с ручными инструментами. Так же, как и другие уроки, часть уроков рекомендуется провести в форме экскурсий или игр.

1. Подготовительная работа к созданию художественного образа на уроках технологии может проходить на таких экскурсиях, как «Красота окружающей природы», «Образы родного края». «Сказочные животные». Здесь происходит тренировка умения видеть образы в окружающих предметах, которые впоследствии дети будут воплощать в своих работах.

2. Сбор природного материала целесообразно провести на экскурсии «Природа — художник и скульптор» («Что нам дарит природа?»). Дети заготовят для дальнейшей работы на уроках листья, семена, корни, шишки, веточки, плоды и другой природный материал. Экскурсия может включать соревнования на развитие глазомера, чувства цвета, формы. Например, можно предложить игры «Собери листочки одинаковой формы», «Кто больше придумает образов, которые можно сделать из шишки (желудя и др.)», «Из каких природных материалов можно сделать фигурку лисички». Уроки на свежем воздухе могут включать игры и конкурсы, связанные с подбором природного материала: «Кого тебе напоминает эта веточка (шишка)?», «Найди листочки, напоминающие по форме перо птицы», и т.д.

3. Можно предложить уроки-конкурсы с использованием изготовленных поделок, например, театрализованный конкурс «Озвучь тот персонаж, который ты изобразил», или урок-игру «Бумажная авиация», включающий в себя запуск моделей самолета из бумаги и игры-соревнования, например, на дальность полетов.

Данные рекомендации по проведению уроков помогут учителю в реализации требований санитарных правил, в создании благоприятных условий для адаптации детей к школе, снятии статического напряжения школьников при одновременном выполнении образовательных программ по всем предметам.

Особенности организации урока в 1-м классе.

Учитывая особенности первоклассников, урок строится иначе, чем в следующих классах начальной школы. В уроке представляем два структурных элемента: оргмомент и основную часть.

Оргмомент используем для обучения детей умениям организовывать рабочее место (достать учебник, разложить кассу букв, расположить на парте правильно и удобно тетрадь и т.п.). Здесь требуется терпеливая, длительная работа, в основе которой лежит пошаговая инструкция учителя, подробно объясняющая, что и как делать (используется прием проговаривания последовательности действий).

Основная часть урока - «дробная» т.е. состоит из нескольких взаимосвязанных, но различных видов деятельности. Особое внимание уделяется использованию игр как структурной части урока. Необходимо использовать в качестве дидактических игр не только игры с правилами, которые способствуют формированию новой ведущей деятельности - учебной, но и ролевые игры, способствующие развитию творческих способностей, основа которых - воображение.

Домашние задания в первом классе не задаются (Письмо МО РФ «Об организации обучения в первом классе четырехлетней начальной школы» от 25.09.2000 г. № 2021/11-13.)

4.Рекомендации для учителя по организации адаптивной развивающей среды в первом классе.

Освежите Ваши знания о психологических и физиологических особенностях детей в период «Кризиса семи лет».

Посетите занятия в ДОУ, наблюдайте, как организуется взаимодействие «воспитатель-ребенок», «ребенок-ребенок», особенности проведения занятий.

Поговорите с детьми, возможно. Возьмите в ДОУ «паспорт выпускника». Воспитатели над ним работали целый год, чтобы помочь Вам быстрее понять и раскрыть личность ребенка.

Проведите первое родительское собрание нестандартно, постарайтесь сделать родителей своими союзниками изначально. Дайте им понять, что Вы уже знаете детей. Используя разные формы собраний:

собрание-тренинг «Классный руководитель».

собрание «Увлечение радостной перспективой (добрым делом)»

собрание - консультация

собрание - диспут «Я хочу, чтобы мой ребенок полюбил школу».

Продумайте вместе с родителями создание развивающей среды для детей:

создание игротеки, фонотеки, библиотеки;

изобретите единые воспитательные законы, Устав своего класса.

Работа с

детьми:

Проведите совместно с психологом вводную диагностику, продолжайте ведение «Паспорта выпускника».

Придумайте с детьми ежедневные ритуалы, которые поднимают настроение, и неукоснительно соблюдайте их.

Изучите пальчиковую гимнастику, используйте их на протяжении всего адаптационного периода, возможно, эти приемы Вы будете использовать и в дальнейшей работе.

Чаще создавайте условия, чтобы быть с ребенком в позиции «Глаза в глаза», старайтесь реже «возвышаться над ребенком».

Используйте различную расстановку столов для организации динамики на уроках, если есть возможность, меняйте статические формы на динамические.

Помните, что у детей сформирована игровая деятельность, поэтому обучайте их учебной. Составьте программу формирования общеучебных умений и навыков для своего класса, а пока используйте на уроках игровые технологии.

Для понимания нового ребенок должен услышать, увидеть и потрогать, поэтому пользуйтесь наглядностью планируйте практическую работу на каждом уроке.

«Дайте ребенку немного подвигаться, и он одарит Вас опять десятью минутами внимания, которые, если вы сумели ими воспользоваться, дадут вам в результате больше целой недели полусонных занятий», - убеждал педагогов К.Д.Ушинский.

5.Трудности адаптации первоклассников к школе.

Первый год обучения ребенка в школе – самый трудный, но и в его рамках можно выделить различные по сложности периоды. Педагоги должны знать характеристики этих периодов и в соответствии с ними выстраивать образовательный процесс в первых классах. Однако начало обучения – это не только новые контакты, отношения, обязанности, новый статус ученика, но и принципиально новые условия деятельности, большие физические (и прежде всего статические), эмоциональные и умственные нагрузки. И чтобы освоиться в школе по-настоящему, ребенку необходимы не неделя, не две. Это довольно длительный процесс, связанный со значительным напряжением всех систем организма.

Эмоциональная поддержка ребенка в период адаптации со стороны учителя . Многие первоклассники не только не осознают специфическую позицию учителя, но и свое положение ученика. Им трудно понять условность отношений педагога и школьника, ребенок может сказать учителю в ответ на его замечание: "Я не хочу

здесь учиться, мне с вами не интересно". Отстоять свое "Я" педагогу бывает довольно трудно. Приказывать бесполезно, ведь нужно завоевать доверие и уважение ребенка, поэтому от учителя требуются терпение и доброжелательность. Можно "серьезно, по-взрослому" объяснить правила поведения или посетовать на огорчение, которое ребенок доставляет своим поведением, но обязательное правило – делать это наедине, не ставить ребенка в неловкое положение и перед взрослыми, и перед сверстниками, требуя немедленного "больше не буду".

Особого внимания требуют дети, которые до школы воспитывались дома: их общение с "чужими" взрослыми, скорее всего, было ограничено, а мама и бабушка были чересчур снисходительны. В школе такие дети тоже пытаются капризничать, настаивать на своем, а когда встречают отпор (пусть самый доброжелательный и корректный), то чаще всего отказываются учиться вообще. Они могут в раздражении швырнуть книги и тетради, расплакаться, а дома будут жаловаться – "учительница не любит". К сожалению, такие жалобы приводят к осуждению действий учителя и серьезным конфликтам.

Учителю не стоит обвинять родителей в плохом воспитании и корить ребенка за неумение работать с другими детьми. Требуются большое терпение и такт, т. к. ребенок должен научиться новым для него вариантам взаимодействия, и необходимо длительное время, чтобы малыш понял, что он не "лучше всех", что его умения или большие знания о чем-то – не повод для пренебрежительного отношения к одноклассникам, что учитель должен обращать внимание не только на него и т. п.

Нужно постараться не только объяснить, но и показать ребенку, что "Маша пока не умеет писать, но она хорошо танцует", "Коля плохо читает, но он добрый и очень много знает о животных" и т. д.

Успешность адаптации ребенка к школе во многом зависит от эмоциональной поддержки со стороны учителя и родителей и положительной оценки его стараний (даже если успех невелик). Ребенок должен чувствовать интерес одноклассников, каждому малышу хочется завоевать авторитет и доверие ребят. Положительные эмоции, которые ребенок испытывает при общении со сверстниками, во многом формируют его поведение, облегчают привыкание к школе. И здесь чрезвычайно велика роль учителя, ведь дети смотрят друг на друга глазами взрослых, а в школе чаще всего глазами учителя.

Важность отсутствия отметок в период адаптации детей к школе.

На начальном этапе обучения учитель не должен использовать отметки для оценки успехов ребенка, его знаний и поведения. Плохие отметки могут стать психотравмирующей ситуацией, затрудняющей адаптацию ребенка к школе. Но на практике учителю трудно отказаться от этого наглядного способа оценки, поэтому вместо традиционной отметки используются рисунки, флажки, звездочки и другие символы, дифференцирующие успехи так же, как пятерки, четверки и тройки. Официальное отсутствие отметки не исключает зависимости ребенка от любого такого знака, фактически оценивающего его деятельность, приносящего ему радость или огорчение. Поэтому ситуация тревожности, непосредственно связанная с отметкой, все равно сохраняется. Например: малыш шнурует ботинки и горько плачет, рукавом вытирая слезы. На вопрос мамы: "Что же ты так горько плачешь, что случилось?" – отвечает: "Все плохо, все плохо, у всех цветочки и бабочки, а у меня зеленая лягушка". От негативного отношения учителя ребенок страдает

втройне: и учитель относится к нему "плохо", и родители недовольны, и так же относятся к нему дети. Поэтому в школе (особенно на этапе адаптации) лучше избегать отрицательных оценок поведения ребенка и его учебных неудач. Не исключено, что учитель не вкладывал негативный смысл в штампик "зеленая лягушка", но дети очень чутко реагируют на отношение учителя и сравнивают себя с одноклассниками. Возможно, что сам себя ребенок оценил строже, чем учитель, но это только подчеркивает, как важно объяснить ребенку, почему он получил именно такую оценку. Кроме того, с первых дней обучения ученик понимает зависимость своего положения в классе от отметки, превращает ее в предмет стремления и желаяния. Но часто объективные причины (недостаточная готовность к школе, слабое здоровье, плохая моторика, дефекты речевого развития) не позволяют достигнуть желаемого результата. Это травмирует психику ребенка, порождает комплекс неполноценности. Поэтому, оценивая успехи, не надо сравнивать ребенка с другими детьми, подчеркивать, что кто-то выполняет задание лучше, особенно если видно, что учащийся прилагает много усилий. В этих ситуациях необходимо подбодрить ребенка, не скупясь на похвалу.

Отношение учителей к "непослушанию" детей в период адаптации

Непослушание как трудность обучения отмечают многие учителя начальных классов. Конечно, и в школе, и дома любят детей спокойных, не доставляющих хлопот. Воспитание послушания, а вернее беспрекословного подчинения, особенно активно начинается с первых дней обучения в школе. "Послушный – хороший, непослушный – плохой" – вот достаточно жесткие критерии педагогической оценки. Конечно, школа может определять правила поведения детей, но важно не пренебрегать при этом их интересами. Нельзя считать беспрекословное подчинение непременным условием некоторая возбудимость, повышенное двигательное беспокойство и другие проявления эмоциональной неустойчивости – явления вполне объяснимые. Кроме того, у детей 6–7 лет недостаточно сформированы механизмы произвольной регуляции деятельности и им сложно "властвовать собой".

Факторы, определяющие успешность адаптации детей к школе

Готовность ребенка к началу систематического обучения. Развитие отдельных органов и систем организма ребенка должно достичь такого уровня, чтобы адекватно реагировать на воздействия внешней среды. В противном случае процесс адаптации затягивается, идет с большим напряжением, т. к. дети, функционально не готовые к обучению, имеют более низкий уровень работоспособности. У трети "неготовых" детей уже в начале года отмечают: неудовлетворительная реакция на нагрузку сердечно-сосудистой системы, потеря массы тела; они часто болеют и пропускают занятия, а значит, еще больше отстают от сверстников.

Основные причины нарушения (срыва) адаптации:

- неадекватность требований педагога, родителей;
- стресс ограничения времени;
- перегрузки (эмоциональные, интеллектуальные и физические);
- несоответствие программ, методик, технологий возрастным и индивидуальным возможностям;
- нарушение режима и организации учебных и внеучебных занятий;
- нарушения психического и физического здоровья;
- психологическая и функциональная неготовность к условиям и требованиям процесса обучения.

Возраст начала систематического обучения. Адаптация 6-летних детей к школе длится дольше – у них наблюдаются повышенное напряжение всех систем организма, более низкая и неустойчивая работоспособность.

Год, отделяющий 6-летнего ребенка от 7-летнего, очень важен для физического, функционального и психического развития. По мнению психологов, именно в это время формируются многие психологические новообразования: механизмы регуляции поведения, ориентация на социальные нормы и требования, самооценка и т. п. Интенсивно созревает кора головного мозга, развиваются все познавательные функции (прежде всего, организации и произвольной регуляции деятельности). Вот почему многие исследователи считают более оптимальным для поступления в школу возраст не 6 (до 1 сентября), а 6,5–7 лет.

Состояние здоровья ребенка – один из основных факторов, влияющих не только на длительность и успешность адаптации к школе, но и на весь процесс дальнейшего обучения. Легче всего адаптируются здоровые дети, намного тяжелее – часто болеющие дети и дети с хроническими заболеваниями в компенсированном состоянии. У большей части из них в начале школьного обучения отмечается ухудшение состояния здоровья, сопровождающееся возникновением нервно-психических отклонений.

Готовность к обучению и состояние здоровья ребенка – те факторы, которые невозможно быстро изменить. Однако можно существенно облегчить адаптацию к школе всех детей, особенно "неготовых" и ослабленных, и это во многом зависит от учителя и родителей. Для этого необходимо, чтобы режим и условия организации учебных занятий, учебная и внеучебная нагрузка, методы преподавания, содержание и насыщенность учебных программ соответствовали возрастным возможностям детей.

Также необходимо, чтобы педагог знал и учитывал в своей работе функциональные особенности организма школьника на протяжении каждого урока, учебного дня, недели и учебного года, выстраивая образовательный процесс так, чтобы можно было варьировать интенсивность нагрузки и наиболее сложный материал давать в период, когда у детей больше сил.

Этапы социально-психологической и физиологической адаптации и основные проблемы в поведении и деятельности детей (таблица).

Этапы и проявления социально-психологической и физиологической адаптации

Вид адаптации	Этапы адаптации	Основные проблемы в поведении и деятельности ребенка
Социально-психологическая адаптация	1-я группа – 1–2 месяца (56% первоклассников)	Трудности выполнения правил поведения, сложности в контактах со сверстниками и с педагогом, неадекватная оценка ситуации, трудности организации учебной деятельности, снижение учебной

мотивации,
повышенная
тревожность

2-я группа – 3–4 месяца (30%)

3-я группа – не адаптируются (14%)

Физиологическая адаптация	Этап 1 "физиологическая буря" – 2–3 недели	– Низкий уровень работоспособности, неустойчивость работоспособности, высокое функциональное напряжение, повышенная утомляемость, сложность концентрации внимания, низкий произвольный контроль деятельности, сложности в реализации познавательных функций (восприятия, внимания, памяти, мышления и т. п.), обострение хронических заболеваний, снижение сопротивляемости организма, появление неврозо-подобных расстройств
------------------------------	--	---

Этап 2 – неустойчивое приспособление – 2–3 недели

Этап 3 – относительно устойчивое приспособление (адаптация) – 1–2 недели

Адаптация первоклассников в школе.

Одной из задач государственной политики согласно Закону «Об образовании в Российской Федерации», является сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения.

Сегодня высокая учебная нагрузка в школе при введении и реализации ФГОС, а также недостаток физической активности создают психологическую напряженность и способствуют умственному утомлению детей. Под школьной адаптацией понимается сложный процесс приспособления ребенка к школе и школы к ребенку, как психологический так и физиологический.

Все ученики начальных классов нашей школы обучаются по УМК «Перспектива», которая органично сочетается с требованиями новых образовательных стандартов, в частности, позволяет реализовать системно-деятельностный подход. Работа над формированием личностных, метапредметных и предметных результатов обучения начинается уже в адаптационный период. При такой интенсивной и длительной учебной работе школьников развивается не только утомление но, и переутомление, особенно в начале обучения.

С целью успешной адаптации детей к процессу обучения в школе созданы благоприятные условия:

- учебные занятия проводятся в первую смену;
- пятидневная учебная неделя;
- продолжительность уроков 35 минут;
- в середине учебного дня организована динамическая пауза.
- для детей организовано горячее питание;

В связи с этим в октябре-ноябре мы проводим психологическую и учебно-предметную диагностику первоклассников. Данные диагностики учитываются учителями при организации процесса обучения.

Для определения уровня трудностей в адаптационный период в начале учебного года в школе было проведено обследование обучающихся первых классов.

Таблица 1.

адаптация / класс	1 А	1 Б	1 В	ИТОГО:
1. высокий уровень школьной	13 72%	19 40%	11 57%	33

мотивации, учебной активности				55%
2. хорошая школьная мотивация	2 11%	10 43%	6 32%	18 30%
3. положительное отношение к школе, но школа привлекает больше внеучебными сторонами	1 6%	4 17%	2 11%	7 12%
4. низкая школьная мотивация	2 11%	-	-	2 3%
5. негативное отношение к школе, школьная дезадаптация	-	-	-	-
Всего детей в классе	22	24	22	68
Прошли психологическое обследование	18 (4 - болели) 82%	23 (1 – отсут. по болезни) 96%	19 (3 – отсут по болезни) 79%	60 8– отсут. по болезни 88%

1. (максимально высокий уровень) - высокий уровень школьной мотивации, учебной активности. –33 чел. (55%)

Такие дети отличаются наличием высоких познавательных мотивов, стремлением наиболее успешно выполнять все предъявляемые школой требования. Они очень четко следуют всем указаниям учителя, добросовестны и ответственны, сильно переживают, если получают неудовлетворительные оценки или замечания педагога. В рисунках на школьную тему они изображают учителя у доски, процесс урока, учебный материал и т.п.

2. хорошая школьная мотивация. – 18 чел. (30%)

Подобные показатели имеет большинство учащихся начальных классов, успешно справляющихся с учебной деятельностью. В рисунках на школьную тему они также изображают учебные ситуации, а при ответах на вопросы проявляют меньшую зависимость от жестких требований и норм. Подобный уровень мотивации является средней нормой.

3. положительное отношение к школе, но школа привлекает больше внеучебными сторонами. – 7 чел. (12%)

Такие дети достаточно благополучно чувствуют себя в школе, однако чаще ходят в школу, чтобы общаться с друзьями, с учителями. Им нравится ощущать себя учениками, иметь красивый портфель, ручки, тетради. Познавательные мотивы у таких детей сформированы в меньшей степени и учебный процесс их мало привлекает. В рисунках на школьную тему такие дети изображают, как правило, школьные, но не учебные ситуации.

4. низкая школьная мотивация. - 2 (3%)

Подобные школьники посещают школу неохотно, предпочитают пропускать занятия. На уроках часто занимаются посторонними делами, играми. Испытывают серьезные затруднения в учебной деятельности. Находятся в состоянии неустойчивой адаптации к школе. В рисунках на школьную тему такие дети изображают игровые сюжеты, хотя косвенно они связаны со школой, присутствуют в школе.

5. негативное отношение к школе, школьная дезадаптация.

Такие дети испытывают серьезные трудности в школе: они не справляются с учебной деятельностью, испытывают проблемы в общении с одноклассниками, во взаимоотношениях с учителями. Школа нередко воспринимается ими как враждебная среда, пребывания в которой для них невыносимо. Могут плакать, проситься домой. В других случаях ученики могут проявлять агрессивные реакции, отказываться выполнять те или иные задания, следовать нормам, правилам. Часто у таких школьников отмечаются нарушения нервно - психического здоровья. Рисунки таких детей, как правило, не соответствуют школьной теме, а отражают индивидуальные пристрастия ребенка.

По результатам психологического обследования были выделены три группы детей:

первая группа — 68%, в эту группу входят хорошо подготовленные, адаптированные дети; обладают широким кругозором познавательных интересов, общительны, доброжелательны, легко вступают в контакт, с удовольствием отвечают на уроках. Ощущают успех, повышают учебную мотивацию.

вторая группа — 17% , средняя степень дезадаптации; Дети отличаются некоторой неравномерностью развития. Страдают произвольностью поведения. На уроках отвлекаются, не успевают вовремя ответить, выполнять задание, требуют повышенного внимания учителя.

третья группа — 0% , «группа риска», " Необходима целенаправленная работа с ребенком учителя, в контакте с родителями, психокоррекционная работа.

Таблица 2.

Классы	Всего	
Количество детей, у которых не наблюдаются адаптационные трудности	51	85%
Количество детей, у которых положительное отношение к школе, но учеба интересует меньше всего	7	12%
Количество детей, у которых наблюдаются адаптационные трудности	2 1а -2,	3%
Количество дезадаптированных к школьному обучению детей	0	0%
Всего детей	68/ 60	8– отсут. по болезни,

Проведя анкету-опрос для первоклассников по оценке уровня школьной мотивации пришла к выводу, что у большинства детей сформировалась высокая и хорошая учебная мотивация – 51 человек, что свидетельствует о том, что дети осознанно и с удовольствием идут в школу, выполняют требования учителя и успешно справляются с учебной деятельностью. Однако из 68 учеников 1-х классов есть дети с максимально высоким уровнем школьной мотивации, учебной активности – 33 ребенка. Такие дети отличаются наличием высоких познавательных мотивов, стремлением наиболее успешно выполнять все предъявляемые школой требования. Они очень четко следуют всем указаниям учителя, добросовестны и ответственны, сильно переживают, если получают замечания педагога. У 7 детей сформировалось положительное отношение к школе, но школа привлекает больше внеучебными сторонами. Дети достаточно благополучно чувствуют себя в школе, однако чаще ходят в школу, чтобы общаться с друзьями, с учителем, обедать в столовой. Им нравится ощущать себя учениками, иметь красивый портфель, ручки, тетради. Познавательные мотивы у таких детей сформированы в меньшей степени и учебный процесс их мало привлекает. Примерно у 3% учеников 1-х классов, на данный момент низкая школьная мотивация. Подобные школьники посещают школу неохотно, на уроках часто занимаются посторонними делами, играми. Испытывают затруднения в учебной деятельности: они не справляются с учебой, испытывают проблемы в общении с одноклассниками, во взаимоотношениях с учителем. Такие ученики могут проявлять агрессивные реакции, отказываться выполнять те или иные задания, следовать тем или иным нормам и правилам. Основные причины по которым дети испытывают трудности адаптации:

- «не доиграли» (низкая или несформированная школьная мотивация, низкий уровень соц. интеллекта) - 15%

- семейные проблемы – 8%

- пропуски по болезни (психосоматика) – 12%

По Люшеру (тест эмоциональных состояний) адаптация первоклассников проходит хорошо. Тревожность, выявленная у детей, в основном носит ситуационный характер.

Анализ показал, что в целом процесс адаптации первоклассников к обучению в школе проходит достаточно успешно. Более успешная адаптация учащихся объясняется, прежде всего, уровнем подготовленности учащихся к обучению в школе. У 85 % учащихся адаптация проходит нормально, поводов для беспокойства нет. Ребенку в школе нравится, он учится с удовольствием. Отношение к учителю, одноклассникам положительное.

У 12 % учащихся адаптация проходит средне, возможно наличие некоторых проблем. Ребенок посещает школу с удовольствием, ему нравится учиться, но могут возникнуть некоторые трудности связанные с поведением ребенка, отношением к учителю, одноклассникам, проблемами в усвоении учебной деятельности.

У 3 % детей адаптация находится на низком уровне, в школе у него могут преобладать отрицательные эмоции и плохое настроение. Ребенку может не нравится учиться, в школе у него могут быть проблемы во взаимоотношениях с одноклассниками, возможно, присутствует отрицательное отношение к учителю.

В результате диагностического обследования и анализа результатов, было выявлено, что дети, которые ранее посещали детский сад и дошкольную подготовку, легче адаптируются к новым условиям и требованиям, чем «домашние дети». Также наблюдается тенденция нарушения речи у многих детей (в справке ПМПК не указано), таким детям требуется помощь логопеда, т.к. если эту проблему не решить на данном этапе, то в дальнейшем обучении ребенок будет испытывать трудности по русскому языку, чтению и т.д., что впоследствии скажется на его внутреннем мировосприятии и снижении самооценки, а также будет способствовать снижению успеваемости в целом.

Дальнейшая работа с детьми и учителями ведется. Рекомендован курс психокоррекционных сказок для детей «Лесная школа». По каждому ребенку учителю дана устная характеристика и рекомендации индивидуальной работы.

В аттестационную комиссию
министерства образования,
науки и молодежной политики
Краснодарского края

Рецензия

на программу по внеурочной деятельности «Я выбираю профессию»
автор: Иванова Галина Петровна, педагог-психолог МБОУ СОШ №19

Авторская программа «Я выбираю профессию» Ивановой Галины Петровны актуальна, ориентирована на достижение на достижение целей и задач современного воспитания, способствует информированности в мире профессий и принятию ответственного решения по выбору профессии.

В современном обществе актуально и остро встает проблема конкретной психологической помощи людям в их профессиональном самоопределении. Задача психолога – дать человеку психологические средства разрешения его личностных проблем, связанных с профессиональным самоопределением. Психологи могут на основе диагностики этих проблем помочь человеку в совершении профессионального выбора или обеспечить предпосылки к совершению этого выбора в будущем.

Для решения проблем профессионального самоопределения недостаточно дать рекомендации о том, какая профессия подходит, а какая не подходит индивиду. Галина Петровна в ходе реализации программы «Выбор профессии» обеспечивает условия, стимулирующие рост человека, в результате чего подросток сам берет на себя ответственность за тот или иной профессиональный выбор. Психологическая работа прежде всего помогает подростку увидеть и осознать свои проблемы, стимулирует развитие личности, очерчивает зону возможных действий для разрешения проблем, высвечивает сильные и слабые стороны индивидуальности, намечает реальные шаги к успеху.

Данная программа является комплексной по содержанию, так как ее проведение связано с применением различных методов профориентационной работы: элементов активного профинформирования и профконсультирования; профдиагностики; разработки рекомендаций по созданию и выполнению программы самовоспитания профессионально важных качеств.

Структура программы отвечает требованиям, предъявляемым к составлению авторских программ внеурочной деятельности и включает в себя:

- Пояснительную записку к разработанному курсу.
- Перечень планируемых результатов.
- Содержание программы.
- Учебный план.

- Календарно-тематический план.
- Список литературы для учащихся и учителя.
- Диагностический инструментарий.

Комплексный характер организационной формы программы проявляется в том, что в ней отражены различные активные методы:

- Проблемно-игровые и учебно-профессиональные ситуации;
- Коллективная дискуссия;
- Метод взаимной групповой оценки.

Учебно - методический материал – программа практических занятий со старшеклассниками по курсу «Я выбираю профессию» представляет собой сценарий занятий и допускает возможность их вариативного использования. Описываемые занятия цикла по форме, содержанию и принципам взаимодействия психолога- профконсультанта с учащимися во многом отличаются от традиционных уроков в школе. Они основаны на диалогичности общения, рефлексивной позиции ведущего, безоценочном принятии учащихся.

Рекомендую рассматриваемую образовательную программу по внеурочной деятельности «Я выбираю профессию» Ивановой Галины Петровны педагога-психолога МБОУ СОШ № 19 Красноармейского района к практическому применению в учебно-воспитательном процессе.

05.04.2022г.

Руководитель РМО педагогов-психологов



И.Л. Черная

Директор МКУ «Районный
информационно-методический кабинет
при управлении образования» администрации
МО Красноармейский район



С.В. Трофименко



«Утверждаю»:

директор МБОУ СОШ №19

Г.Н. Опрышко

«27» августа 2021г

ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Профессиональное самоопределение школьников

Педагог-психолог:

Иванова Галина Петровна

2021г

Введение

В жизни каждого человека появляется момент, когда он вынужден задуматься о своем будущем после окончания школы. И вопрос о поиске, выборе профессии является одним из центральных, и в этом смысле судьбоносным, так как задает «тон» всему дальнейшему профессиональному пути.

Каждый может научиться многим разным делам, однако, не всем сразу. И приходится делать выбор. За краткостью слов «выбор профессии» стоит планирование, обдумывание профессионального жизненного пути. И речь идет в самом его начале – «профессиональном старте». Именно о построении правильного проекта профессионального «старта», а не пожизненного пристанища. Спланировать, спроектировать трудовой путь посложнее, чем создать автомобиль или жилой дом. И было бы даже нелепо и неумно пытаться все обдумать заранее, чтобы после, во что бы то ни стало осуществить. Ведь в дальнейшем будут возникать новые возможности, и человек будет прокладывать свой жизненный путь все более самостоятельно, творчески обдуманно, то есть, перебирая варианты, ища ответы на поставленные вопросы и делая выбор из предоставленных жизненных возможностей. Но в таком случае, может быть, вообще не стоит заранее обдумывать свой профессиональный жизненный путь? В самом деле, жизнь сложна и изменчива. Однако такая позиция может обойтись человеку слишком дорого.

Не спланировав свой профессиональный личный план, ребята часто застревают на неудачно выбранном пути: ни личности, ни обществу от этого проку нет. Человек чувствует себя профессионально неудовлетворенным. И чтобы цена приспособления к профессии не оказалось слишком большой, полезно заранее обдумать свой выбор.

Однако в настоящее время выбор будущей профессии, профессиональное самоопределение происходит в условиях нестабильной ситуации в стране, когда подростки сталкиваются с наиболее неприглядными сторонами жизни собственных родителей, напоминающими «гонки на выживание», - постоянной усталостью, раздраженностью, безразличию к проблемам детей, переживанием своей беспомощности, тревоги за завтрашний день. Нестабильность и неопределенность жизни, неясность перспектив социального развития общества, материальные трудности ведут к тому, что многие молодые люди с тревогой и опасением смотрят в завтрашний день, не могут самостоятельно решить, чего они хотят от жизни.

Необходимо иметь в виду также следующие моменты. Мир профессии чрезвычайно динамичен и изменчив. В нашей стране, специалисты насчитывают более 7000 профессий. Каждый год происходит обновление около 500 видов труда. Однако действительность такова. Что за последние годы появилось множество новых профессий, следовательно, процесс обновления видов труда происходит еще быстрее. Складывается противоречивая ситуация, связанная со сравнительно длительным периодом овладения профессиональным мастерством и быстрым обновлением и сменой видов профессионального труда.

Особенностью современного выбора профессии является полипрофессионализм, то есть человеку надо стремиться овладевать не одной профессией, а

несколькими смежными. Таким образом, профессиональное самоопределение становится все более непрерывным процессом.

Это объективно противоречивая ситуация нередко становится причиной падения интереса у учащихся к выбору профессии, появления чувства тревоги, возникновения неуверенности в возможности выбрать дело, которому человек мог бы посвятить себя более полно. Отношение к этой ситуации условно выражается подростками словами типа «зачем стараться, если все равно придется переучиваться; сколько не учишься, не успеть»...

Кроме того, в личном опыте подростка, как правило, отсутствует переживание успеха, как личной победы, заработанной собственной активностью.

Все это приводит к тому, что учащиеся находятся либо в состоянии неопределенности, либо сделали свой сомнительный примитивный профессиональный выбор. Адекватность же выбора и уровень своей профессии влияет на все стороны и общее качество жизни. Поэтому так важно для человека, вступающего в мир профессии, сделать правильный выбор.

Профессиональное самоопределение – это процесс и результат самостоятельного и сознательного выбора профессии. Процесс профессионального самоопределения включает:

- развитие самосознания;
- формирование системы ценностей;
- моделирование своего будущего;
- построение «идеального образа» профессионала.

Обществу нужен профессионал, знающий свое дело, способный самостоятельно принимать решение, нести ответственность за них, за себя, за других, за страну, умеющий рисковать, искать, творить, созидать. Для того чтобы стать таким профессионалом, многим молодым людям на стадии выбора профессии нужна психологическая помощь. Все сказанное позволяет сделать вывод об актуальности специальной психологической работы по программе профессионального самоопределения. Очень важно, чтобы профессиональный выбор приносил чувство радости, совершенства, ощущения себя хозяином собственной жизни.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД К ПРОБЛЕМЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ

1. Сущность профессионального самоопределения.

Многообразие различных концептуальных подходов в рассмотрении проблемы профессионального самоопределения вызвано не только сложностью данного вопроса, но и культурно-исторической обусловленностью реализации самоопределения большинством людей, проживающих в конкретной стране или в конкретных регионах одной и той же страны, а также неоднородностью населения конкретных стран и регионов. Все это делает проблему профессионального самоопределения многообразной по способам рассмотрения и разрешения. Можно также предложить, что «правильность» способа решения этой проблемы, в первую очередь, будет зависеть от особенностей конкретного подростка и общего уровня развития самого психолога-профконсультанта.

В отечественной психологии и педагогике накоплен богатый опыт в области теории профессионального самоопределения, который во многом предопределил современные подходы к данной проблеме. Особенностью всех этих исследований является все более усиливающееся внимание к личностным аспектам профессионального самоопределения.

Е.А. Климов («Психология профессионального самоопределения», Ростов-на-Дону, 1996) считает, что обдумывание жизненного и, в частности профессионального, трудового пути это есть непременно и некоторое уменьшение неопределенности представлений о будущем. Но уменьшение неопределенности не следует понимать как воздвижение некоторых оград, заборов, препятствующих дальнейшему развитию. Оставляя в стороне некоторые возможности выбора, человек в то же время обретает новые недоступные ранее возможности профессионального развития. Следовательно «самоопределение» не просто как «самоограничение», не как некое добровольное впадение в профессиональную ограниченность, а как важное проявление психологического развития, как активный поиск возможностей развития. «Профессиональное самоопределение», в понимании Е.А. Климова, это деятельность человека, принимающая то или иное содержание в зависимости от этапа его развития как субъекта труда.

Интересными представляются также работы зарубежных исследователей в области профессионального самоопределения, психологии труда и роли профконсультанта. Американские исследователи показали, что удачно выбранная профессия повышает самоуважение и позитивное представление человека о себе, сокращает частоту физических и психологических проблем, связанных со здоровьем и усиливает удовлетворенность жизнью.

Все это позволяет сделать вывод о неразрывной связи профессионального самоопределения с самореализацией человека в других важных сферах жизни.

2. Психологический аспект самоопределения личности.

Какую личность считать самоопределившийся? В нормативном плане это – социально созревшая, устойчивая личность, способная адекватно понимать и осуществлять свои права и обязанности. Этот поход лишен субъективной стороны самосознания – сознания своего «я». Психологическое сопровождение выбора профессии должно строиться на нормах и законах психического развития человека. Одной из фундаментальных для психологии развития является категория возраста (Л.С. Выгодский, Д.Б. Эльконин, Л.И. Божович и др.). Период выбора профессии хронологически совпадает с подростковым и юношеским возрастом. Характерные для этого периода жизни становление нового уровня развития самосознания, выработка собственного мировоззрения, определение позиции в жизни активизируют процессы личностного самоопределения и самопознания, проектирование себя в профессии.

Основные характеристики личностного самоопределения заключается в следующем:

- 1) потребность в личностном самоопределении представляет собой потребность в формировании смысловой системы, в которой слиты представления о себе и о мире;
- 2) личностное самоопределение ориентировано в будущее;
- 3) личностное самоопределение связано с выбором профессии, но не сводится к нему.

С субъективной точки зрения самоопределение характеризуется осознанием себя в качестве члена общества и конкретизируется в новой общественно значимой позиции. Оно возникает тогда, когда человек стоит перед необходимостью решать проблему своего будущего. Самоопределение отличается от простого прогнозирования своей будущей жизни, от мечтаний, связанных с будущим. Оно основывается на уже устойчиво сложившихся интересах и стремлениях субъекта, предполагает учет своих возможностей и внешних обстоятельств, оно опирается на формирующееся мировоззрение подростка и связано с выбором профессии.

В психологическом плане самоопределившаяся личность – это субъект, осознавший, что он хочет (цели, жизненные планы, идеалы), что он есть (свои личностные и физические свойства), что он может (свои возможности, склонности, дарования), что от него хочет или ждет коллектив, общество, – это субъект, готовый функционировать в системе общественных отношений.

По мнению Е.А. Климова, «профессиональное самоопределение, понимается как одно из важнейших проявлений субъекта деятельности, может рассматриваться, по крайней мере, на двух взаимосвязанных, но различных уровнях: гностическом (в форме перестройки сознания, включая самосознание) и практическом (в форме реальных изменений социального статуса, места человека в системе межлических отношений)».

Личностное самоопределение является более широким понятием, но это не означает, что профессиональное самоопределение целиком включается в личностное.

Профессиональное самоопределение по сравнению с личностным предполагает часто более конкретную деятельность, определяемую специфическим предметом, условиями, средствами труда, а также спецификой межлических

отношений и ответственности за данную работу, что связано с самим определением профессии как ограниченного вида деятельности. Реально, помощь человеку в профессиональном самоопределении осуществляется более целенаправленно (различными учебными заведениями и специалистами), тогда как помощь в личностном самоопределении проходит достаточно хаотично, так как «научить быть личностью» намного сложнее.

3. Психологическое сопровождение выбора профессии.

В современном обществе актуально и остро встает проблема конкретной психологической помощи людям в их профессиональном самоопределении. Задача психолога – дать человеку психологические средства разрешения его личностных проблем, связанных с профессиональным самоопределением. Психологи могут на основе диагностики этих проблем помочь человеку в совершении профессионального выбора или обеспечить предпосылки к совершенствованию выбора в будущем.

Для решения проблем профессионального самоопределения недостаточно дать рекомендации о том, какая профессия подходит, а какая не подходит индивиду. Психолог-консультант должен обеспечить условия, стимулирующие рост человека, в результате чего оптант (слово «оптант» означает «выбирающий профессию») сам мог бы взять на себя ответственность за тот или иной профессиональный выбор. Психологическая работа, прежде всего, помогает подростку увидеть и осознать свои проблемы, стимулирует развитие личности, очерчивает зону возможных действий для разрешения проблем, высвечивает сильные и слабые стороны индивидуальности, намечает реальные шаги к успеху.

Можно выделить ряд типичных психологических проблем, связанных с профессиональным самоопределением личности:

1. Рассогласование идеального и реального образа выбираемой профессии.
2. Представление о своих личных ценностных ориентациях не соответствуют собственным представлениям о ценностях, обеспечивающих успех в профессиональной деятельности.
3. Рассогласование реальной и идеальной мотивации профессионального выбора.
4. Неадекватная самооценка.

Решение любых психологических проблем связано, прежде всего, с осознанием и принятием этих проблем, с развитием самосознания человека. Работа по повышению уровня самосознания и самооценки позволяет учащимся выйти на сознание уровня мотивации профессионального выбора реально действующих и желаемых мотивов труда, обострить психологические противоречия, которые могут заставить учащихся решать проблему профессиональных поисков или профессионального выбора, а не ждать готовых предложений и указаний.

4. Жизненные цели, планы, перспективы.

Жизненный план возникает тогда, когда предметом размышления становится не только конечный результат, но и способы его достижения, путь, по которому намерен следовать человек, и те объективные и субъективные ресурсы, которые ему для этого понадобятся. В отличие от мечты, которая может быть как объективной, так и созерцательной, жизненный план – это план деятельности, поэтому он заземляется, в первую очередь, на выборе профессии.

Говоря о жизненных планах юности, нельзя не сказать об их месте в жизненной перспективе личности. Что составляет сущность жизненной перспективы? Это жизненные планы, цели, ценностные ориентации. Так, жизненные планы являются средством осуществления жизненных целей, их конкретизацией в хронологическом и содержательном аспектах. Жизненные цели – это более масштабные и хронологически менее определенные события, чем планы. В качестве примеров жизненных планов можно назвать поступление в ВУЗ, вступление в брак, повышение в должности; в качестве жизненных целей – хорошая работа, материальная обеспеченность, счастливая семейная жизнь и пр.

Предполагается, что реализация планов, в конечном счете, приводит к осуществлению жизненных целей. Таким образом, жизненные планы рассматриваются как средства достижения жизненных целей, которые в свою очередь являются предметным выражением наиболее общих ценностных ориентаций личности. Поэтому жизненные планы составляют ближайшую перспективу личности, а цели – отдаленную.

Выбор профессии старшеклассниками определяется их ближайшей перспективой, но если он не будет обусловлен отдаленными жизненными целями, то по прошествии момента осуществления выбора снова возникнет ситуация неопределенности и необходимости формирования новых планов.

Можно сделать вывод, что жизненные планы, цели и ценностные ориентации играют весьма существенную роль в жизненном и профессиональном самоопределении старшеклассников. Их роль заключается в выполнении формирующей, регулятивной и направляющей функций по отношению к построению и реализации жизненной перспективы.

5. Профессиональный личный план как элемент профессионального самоопределения.

Результатом профессионального самоопределения для самого подрастающего человека в старшем школьном возрасте является относительно определенный, положительно эмоционально окрашенный и реалистичный план, как минимум, ближайших шагов на профессиональном пути (выбор формы профессионального обучения, учебного заведения).

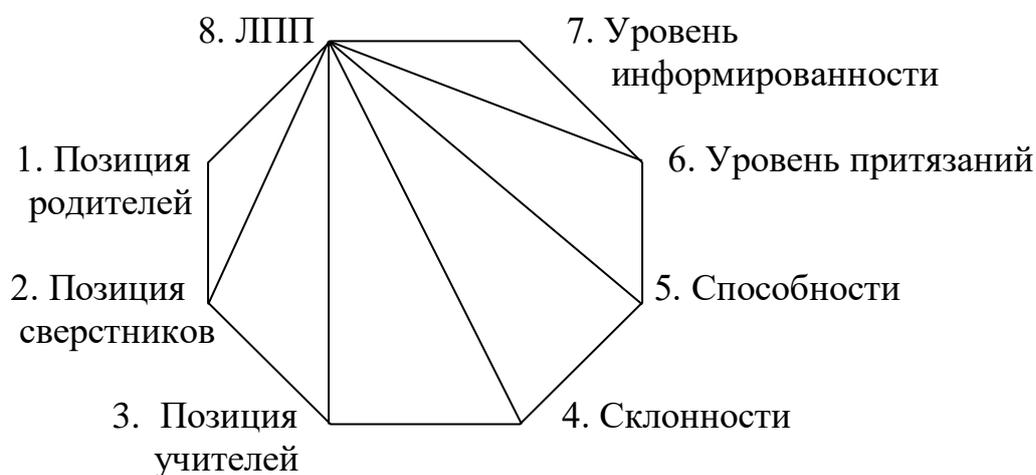
По итогам развития ребенка в школе результатом его профессионального самоопределения должна быть готовность к выбору профессии, обдумыванию, придумыванию, проектированию вариантов профессиональных жизненных путей. А результатом его самостоятельной деятельности является составление своего личного профессионального жизненного плана (или, что ближе к реальности, плана профессионального «старта» и ближайший вслед за ним шаг). Также важным и

необходимым результатом деятельности самоопределения является отчетливое сознание того, что «я сам» выбрал профессию. Если всего этого нет, то нет и самоопределения как такового.

Построение сколько-нибудь определенного проекта профессионального личного плана – дело сложное, зависящее от ряда объективных и субъективных обстоятельств. Решение задачи выбора профессии может быть не только рациональным, «аналитическим», но и эмоциональным. Главный критерий здесь – не чья-либо внешняя оценка, а состояние удовлетворенности оптанта сделанным выбором, при условии, что обстоятельства этого выбора им достаточно хорошо осознаны.

Индивидуальная ситуация выбора профессии (проектирование профессионального жизненного пути и, прежде всего, его «старта») при всем разнообразии у каждого старшеклассника конкретных жизненных обстоятельств имеет некоторую общую структуру. Е.А. Климов выделяет восемь важнейших типов обстоятельств, которые старшекласснику полезно «забыть», принять так или иначе во внимание при обдумывании профессионального будущего:

1. Позиция старших членов семьи.
2. Позиция сверстников, «значимых других» из круга внесемейного общения.
3. Позиция учителей, школьных педагогов, воспитателей, классного руководителя, школьного психолога.
4. Способности, умения, достигнутый уровень развития учащегося как субъекта деятельности.
5. Уровень притязания учащегося на общественное признание. Недооценка, переоценка своих возможностей, заниженные или завышенные притязания – важные регуляторы и выбора профессии, и адаптации к профессиональной общности, и взаимоотношений со значимыми людьми.
6. Уровень информированности.
7. Склонности к тем или иным видам деятельности.
8. Сложившиеся к данному моменту личные профессиональные планы учащегося (включая и случай их полной неопределенности, и случай отсутствия).



ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО.

1. Общая структура программы.

Активизирующая программа профессионального самоопределения «Я выбираю профессию» предполагает включение учащегося в процесс прогнозирования и планирования (построения) своего профессионального будущего таким образом, чтобы этот процесс был интересным и значимым для подростка, а также, чтобы он был обеспечен (с помощью психолога-профконсультанта) определенными средствами для самостоятельного и осмысленного действия при решении своих проблем, связанных с самоопределением.

Данная программа является комплексной по содержанию, так как ее проведение связано с применением различных методов профориентационной работы: элементов активного профинформирования и профконсультирования; профдиагностики; разработки рекомендаций по созданию и выполнению программы самовоспитания профессионально важных качеств.

Комплексный характер организационной формы программы проявляется в том, что в ней отражены различные активные методы:

- проблемно-игровые и учебно-профессиональные ситуации;
- коллективная дискуссия;
- метод взаимной групповой оценки.

Учебно-методический материал-программа практических занятий со старшеклассниками по курсу «Я выбираю профессию» представляет собой сценарий занятий и допускает возможность их вариативного использования. Описываемые занятия цикла по форме, содержанию и принципам взаимодействия психолога-профконсультанта с учащимися во многом отличаются от традиционных уроков в школе. Они основаны на диалогичности общения, рефлексивной позиции ведущего, безоценочном принятии учащихся.

Занятия практикума объединены одной идеей и не подлежат вычленению из общей структуры программы, но несмотря на наличие конкретного плана работы, занятия с подростками не могут быть четко запрограммированы. Последовательность занятий составлена с учетом их постепенного усложнения как с организационной, так и с практической стороны.

Численность группы следует ограничить 10-15 участниками. Как уменьшение, так и увеличение группы ведет к усложнению проведения занятий. При малочисленной группе исчезает эффект, достигаемый именно групповым общением, при многочисленной – существенно уменьшается возможность максимального включения в групповой процесс каждого отдельного участника, а также уменьшается возможность проведения эффективной групповой дискуссии. Желательно участие каждого во всем цикле занятий.

Весь цикл составлен из 12 занятий, каждое длительностью 2-3 учебных часа. При желании возможно удлинение времени отдельного занятия и сокращение их общего числа. Желательно проводить занятия в звукоизолированном помещении, где можно было бы довольно быстро организовать учебное пространство – переставлять стулья и столы, освобождать место для подвижных психологических упражнений.

Занятие 1. Давайте познакомимся.

Занятие 2. Кто я, или Что я думаю о себе.

Занятие 3. Мир профессий. Дороги, которые мы выбираем.

Занятие 4. На пути к профессиональной цели.

Занятие 5. Гамма способностей.

Занятие 6. Влияние темперамента на профессиональное самоопределение.

Занятие 7. Мир профессий и твое место в нем.

Занятие 8. Типичные ошибки и затруднения при выборе профессии.

Занятие 9. Стратегия выбора профессии.

Занятие 10. Мои личные жизненные и профессиональные планы.

Занятие 11. Перспективы твоего профессионального старта.

Занятие 12. Итоговое занятие.

2. Практический курс «Я выбираю профессию»

Занятие 1.

Давайте познакомимся.

Цели :

- Установление контакта с подростками.
- Создание положительной мотивации.
- Знакомство со структурой курса.
- Знакомство со спецификой работы практического психолога, с особенностями психологии как науки.

Задачи :

- Помочь подросткам установить деловые доверительные отношения друг с другом.
- Научить понимать разницу между профессией психолога и другими людьми, оказывающими помощь человеку.
- Помочь молодым людям представить себе картину профессиональной неудовлетворенности человека и ее причины, различать психологические задачи взрослого (профессиональная успешность) и подростка (профессиональное самоопределение).
- Прояснить для участников занятия целесообразность курса.

Ресурсы :

1. Приложение 1.1 «Знакомство с участниками группы».
2. Приложение 1.2 «Контрактинг» (Соглашение).
3. Упражнение «Колпак мой треугольный».

Сценарий занятия :

1. Знакомство

Ведущий предлагает участникам надеть нагрудную карточку с именем. Далее участникам представить себя: для этого они делятся на пары и готовятся по примерному плану «Знакомство с участниками группы» (Приложение 1.1).

Необычное знакомство создает условия для доверительного общения с подростками.

2. Беседа о психологии

Ведущий говорит о том, что участники пришли на занятия по программе активного профессионального самоопределения, которые будут вести психологи-консультанты, и предлагает участникам ответить на вопросы:

- Что такое психология?
- Кто такой психолог?
- Что они ждут от занятий в группе по этой программе.

Для подготовки и проведения этой работы используется упражнение «Контрактинг» (Приложение 1.2).

Данное упражнение позволяет ведущим составить первое впечатление о группе, о целях участников и вести беседу о психологии более целенаправленно.

Примерное содержание беседы:

Психология (от греч. «псюхе» - душа, «логос – наука) – это наука о внутреннем мире человека, который проявляется в его мыслях, чувствах и поступках при взаимодействии с внешним миром.

Психология помогает разобраться нам в наших делах, неудачах, ошибках, изъясных характерах, привычках. В ходе беседы учащиеся подводятся к пониманию разницы между профессией психолога и другими людьми, оказывающими помощь человеку.

Психолог:

- не врач, он не ставит диагноза, не лечит и не прописывает лекарств;
- не педагог, потому что не оценивает и не воспитывает;
- не юрист, так как не защищает права другого человека по его поручению;
- не священник, так как не прощает и не отпускает грехи.

Психолог помогает человеку самому найти выход из затруднительных ситуаций, преодолеть внутренние барьеры. Психология учит пониманию самого себя, своих чувств и желаний, своих поступков и поведения других людей. Чем больше человек знает себя, тем больше у него возможностей в решении такого важного вопроса, как выбор профессии.

Многие люди не могут самостоятельно решить, что они хотят от жизни, и выбирают профессию случайно.

К чему это может привести?

Вспомните кого-нибудь из знакомых, кому его работа в тягость. Приведите примеры, как случайный выбор профессии сказывается на жизни человека (личной, семейной, производственной).

Дайте характеристику человека, неудовлетворенного своей работой:

- раздражительный, нервный;
- с пониженной сопротивляемостью организма (отсюда - болезни);
- с повышенной утомляемостью;
- конфликтный.

В ходе работы необходимо подвести ребят к пониманию того, что случайный выбор профессии приводит к профессиональной неудовлетворенности человека, а это сказывается и на других сторонах жизни. У каждого возраста свои задачи. Для взрослого человека главная психологическая задача – быть профессионально успешным, а для того чтобы ее решить в подростковом возрасте, нужно решить задачу профессионального самоопределения, и чтобы цена приспособления к профессии не была слишком велика, полезно заранее обдумать свой выбор.

3. Рассказ о содержании программы

Запись на доске:

«Профессиональное самоопределение – это процесс и результат самостоятельного и сознательного выбора профессии».

Ведущий говорит о том, что выбор профессии будет тогда верным (самостоятельным и сознательным), когда ему предшествуют кропотливая работа (процесс).

Эта работа включает в себя:

- * освещение сторон личности: самооценка, интересы, склонности, способности, темперамент;
- * знакомство с четырехърусной квалификацией профессий, что поможет вам составить формулу профессии – мечты;
- * знакомство с типами обстоятельств (факторами), которые тоже необходимо учитывать при выборе профессии;
- * анализ типичных ошибок и затруднений при выборе профессии.

Итоговое занятие мы посвятим тому, что проанализируем полученные сведения о себе, о мире профессий. Сделаем собственные выводы об осознанности первоначального выбора профессии.

4. Психологический практикум

1. Упражнение «Колпак мой треугольный»:

«Колпак мой треугольный.

Треугольный мой колпак.

А если не треугольный,

То это не мой колпак».

2. Учащиеся вместе с ведущим проговаривают скороговорку. Затем ведущий предлагает изменить выполнение упражнения, постепенно заменяя слова в скороговорке жестами.
3. Упражнение-скороговорка направлено на установление доверительных отношений в группе, на установление более тесного контакта между участниками, оно поможет избавиться от неприятных ощущений, возникших, возможно, у кого-нибудь во время занятий.

Занятие 2

Кто я, или что я думаю о себе?

Цели :

- Активизация процесса самопознания.
- Закрепление благоприятного «климата отношений» с подростками.

Задачи :

- Научить подростков выделять важные вопросы, на которые помогает ответить психодиагностика (Кто я? Чего хочу? Что могу?).
- Научить ориентироваться на правила взаимоотношений между участниками группы (которые в равной степени относятся и к психологу).
- Прояснить для участников занятия целесообразность курса.

Ресурсы :

1. Методика «Кто я? 20 предложений» Куна и Мак-Портленда //Прихожан А.М. Психология неудачника, М., 1997.
2. Правила поведения на групповых занятиях //Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте. Под ред. И.В. Дубровиной, Екатеринбург, 1998.
3. Упражнение-рисунок «Я в лучах солнца».

Сценарий занятия :

*Я знаю, как на мед садятся мухи,
Я знаю смерть, что рыщет все губя,
Я знаю книги, истины и слухи,
Я знаю все, но только не себя.*

1. Беседа об этике психолога, о принципах психодиагностики

Ведущий говорит о том, что представления человека о себе, своих личных качествах, «Я – образ» важны для человека. Эти представления не вырастают сами, их надо развивать в себе, а чтобы развивать, их надо знать. Чем больше человек знает себя, тем у него больше возможностей в решении такого важного вопроса, как выбор профессии. Первые занятия – диагностические, поэтому желательнее коротко рассказать о том, что такое психодиагностика и для чего она нужна. Психодиагностика помогает ответить на вопросы:

«Кто я? Чего хочу? Что я могу?»

Результаты диагностики будут использоваться для выявления пробелов в развитии тех или иных качеств. Способностей, которые важны для будущей профессии; для принятия решения о характере развивающей работы с целью подготовки к будущей профессии.

Прежде чем приступить к работе, ведущий предлагает принять правила поведения в группе, подчеркивая, что эти правила в равной степени относятся как к нему, так и к участникам группы:

1. Добровольность участия при четком определении своей позиции (Не хочешь говорить или выполнять какое-нибудь задание – не делай этого, но сообщи о своем нежелании).
2. Не существует правильных и неправильных ответов. Правильный ответ – тот, который на самом деле выражает твоё мнение.
3. Анонимность рассказываемых ситуаций, случаев из жизни и т.п. Нельзя превращать занятия в классный час по обсуждению каких-либо проблем.
4. Лучше промолчать, чем говорить не то, что ты думаешь.
5. Нельзя давать оценку выступлению другого участника, если он сам тебя об этом не просит.
6. Нельзя вне занятия обсуждать то, что мы узнаем друг о друге на занятиях, и поведение ребят.

2. Методика «Кто Я? 20 предложений»

Ведущий: Люди различно отвечают на этот вопрос. Для одних «знать себя» – это представить, на что он способен, для других – знать свои положительные и отрицательные стороны, для третьих – это умение общаться и т.д. Что означает этот вопрос для Вас? Легко ли Вам ответить на него? Чтобы лучше разобраться в этом, выполните задание, методику которого разработали американские психологи Кун и Мак-Портленд.

Ведущий предлагает участникам группы за 15 мин. 20 раз ответить на вопрос «кто Я?», используя для этой цели 20 слов или предложений. (При обсуждении результатов рекомендуем воспользоваться книгой: Прихожан А.М. «Психология неудачника», М., 1997.).

3. Психологический практикум

Упражнение «В лучах солнца».

В центре отдельного листа надо нарисовать солнце так, как его рисуют дети. В центре круга напиши свое имя или нарисуй автопортрет. Около каждого луча напиши что-нибудь хорошее о себе. Задача – написать о себе как можно лучше. Носи этот листок с собой, добавляй лучи. Когда у тебя плохое настроение, достань свой

рисунок, посмотри на него и вспомни, почему ты написал о том или другом качестве.

Занятие 3

Мир профессий: дороги, которые мы выбираем

Цели :

- Осознание учащимися своих профессиональных намерений, интересов, склонностей.
- Знакомство с основными понятиями курса.

Задачи :

- Научить подростков выделять основные признаки профессий:
 - получение образования;
 - получение радости, удовлетворения, материального благосостояния;
 - совпадение, желаний, возможностей и способностей.
- Научить оперировать основными понятиями курса.

Ресурсы :

1. Приложение 3.1. Анкета оптанта.
2. Приложение 3.2. Словарь основных понятий курса.
3. Приложение 3.3 «Что такое профессия?»

Сценарий занятия :

*Два мира есть у человека,
Один, который нас творил,
Другой – который мы от века
Творим по мере наших сил...*

Н. Заболоцкий

1. Беседа о необходимости учета склонностей при выборе профессии.

Часто применяется выражение «интересы и склонности». Мы будем иметь в виду, что интерес можно выразить словами – «я хочу знать», склонность – словами «Я хочу делать». Областью склонностей может быть любая возможная область приложения духовных или физических сил человека. Когда есть склонность, то предполагается и интерес. Признаки склонностей – не просто желание узнать, а желание вмешаться в дело, от которого тебе трудно оторваться для чего-либо другого. Склонности могут быть и внеучебными, и даже немного мешать учебе, но к ним надо относиться уважительно. Так как склонности проявляются в деятельности, то и узнать их можно только действуя. Итак, бессмысленно ждать, сидя у окошка, когда у тебя появятся склонности. Надо включаться в деятельность, не бояться менять увлечения. Лучше сейчас менять увлечения, чем позже менять, например, профессиональные учебные заведения или трудовые коллективы. На сегодняшнем занятии мы предлагаем вам заполнить анкету оптанта, которая поможет составить первое впечатление о ваших интересах и склонностях.

Самостоятельная работа учащихся (Приложение 3.1).

2. Изучение базовых понятий

Психолог: На сегодняшнем занятии Вы выступаете в новой для вас роли оптанта. Слово «оптанта» (от латинского optatio – желание, избирание) означает «выбирающий профессию». Для того чтобы ее выбрать, необходимо знание о том, что такое профессия, т.к. название профессий это далеко еще не ориентир для выбора.

Учащимся предлагается практическая работа (Приложение 3.3). В ходе ответов учащимся возможно задавать следующие вопросы:

1. Что такое профессия (в процессе беседы обсудить основные признаки профессии)?
 - а) Профессия это род трудовой деятельности, но и работа на садовом участке – тоже трудовая деятельность. В чем же отличие профессии от других видов трудовой деятельности?
 - б) Что необходимо прежде всего, чтобы получить профессию? (образование).
 - в) Дворник, грузчик, уборщица – это профессия? (Нет, это трудовой вид деятельности, потому что этим занятиям нигде не обучают).
 - г) На что мы надеемся, получая профессию? (Профессия будет приносить радость, материально обеспечивать нас).
 - д) Что еще необходимо учитывать при выборе профессии? (Чтобы совпадали интересы, склонности, способности, желания и возможности).
2. Что такое специальность? Приведите примеры специальностей профессии врача (кардиолог, окулист); инженера (инженер-механик, инженер-конструктор); слесаря (слесарь-сантехник); летчика и т.д.
3. Что такое должность? Найти профессию, должность, специальность: учитель – учитель начальных классов – завуч; продавец – заведующий отделом – продавец – продавец продовольственных товаров; слесарь-сборщик – бригадир – слесарь; заведующий отделением – врач – окулист; инженер – заведующим отделом – инженер-наладчик.

Ответы сравнивают с определением в словаре основных понятий (Приложение 3.2). В конце беседы дать задание запомнить основные понятия.

3. Психологический практикум

На заключительном этапе занятия можно предложить учащимся выполнить упражнение «Ласковое слово».

Ведущий предлагает учащимся вспомнить и записать, какими ласковыми словами они называют себя, своих близких, знакомых. В зависимости от ситуации, можно спросить, часто ли они это делают и почему. Задание стимулирует эмоциональное раскрытие участников, т.к. обращено к приятным минутам их жизни, его выполнение заставляет многих задуматься о стиле своих отношений с родными, обратить внимание на свою манеру и стиль общения.

Занятие 4

На пути к профессиональной цели

Цели :

- Определение профессиональной направленности учащихся.
- Осознание учащимися своих профессиональных предпочтений.
- Расширение знаний о мире профессий.

Задачи :

- Научить подростков различать шесть профессиональных типов личности (практический, интеллектуальный, социальный, стандартный, предприимчивый, артистический).
- Научить определять, какая профессиональная сфера привлекает их или не привлекает.

Ресурсы:

1. Приложение 4.1. Опросник Дж. Голланда «Определение профессионального типа личности».
2. Приложение 4.2. «Шесть профессиональных типов личности».
3. Игра «Угадай профессию».

Сценарий занятия:

*Каждый должен брать на свои плечи труд,
Соразмерный его силам, так как, если
Тяжесть его окажется случайно чрезмер-
ной, то он может по неволе упасть в грязь*

Данте

1. Вступление

а) Анализ афоризма к уроку

Учащимся задают вопросы:

- Как вы понимаете смысл данного высказывания?
- Как вы предполагаете, о чем пойдет речь на занятии?
- Можете ли привести примеры пословиц, поговорок на эту же тему? («Не в свои сани не садись», «Всяк сверчок знай свой шесток» и др.)

б) Беседа о профессиональной направленности.

Учащихся подводят к пониманию необходимости для каждого человека найти свое назначение в жизни, свое призвание. Можно сказать, что человек рождается дважды, т.к. выбор профессии – его второе рождение. Рождение человека как профессионала – процесс сложный и индивидуальный. Понятие «призвание» имело первоначально религиозный смысл: подразумевалось, что это бог призывает человека к определенной деятельности, дав ему соответствующее положение в обществе. Сегодня призыванием называют наивысшую степень соответствия склонностей и способностей человека к той или иной профессии, в которой он видит главную форму самореализации.

2. Заполнение опросника Дж. Голланда

- а) Объяснение инструкции (см. приложение 4.1)
- б) Самостоятельная работа учащихся.

3. Графическое изображение профессионального типа личности

После выбора предпочитаемых профессий, учащиеся подсчитывают сумму баллов по каждому типу. Полученный профиль отображают на графике, для чего, на оси абсцисс (профессиональный тип личности) отмечают шесть делений, соответствующих каждому типу, а по оси ординат – максимально возможное количество набранных баллов по каждому типу (14 делений). Строятся шесть точек, соответствующих количеству набранных баллов по каждому из 6 типов. Точки соединяются друг другом прямыми линиями, начиная с первой (реалистический тип), и заканчиваясь на шестой (артистический тип). Полученный график представляет собой индивидуальный профиль профессионального типа личности учащегося.

4. Интерпретация и совместное обсуждение результатов

Учащимся раздают описания шести типов личности (Приложение 4.2) и каждый знакомится с тем типом, который подходит ему наиболее всего по результатам тестирования.

5. Психологический практикум

Игра «Угадай профессию».

Участники сидят в кругу. По желанию, один из участников выходит за дверь. Участники называют профессию и делятся на группы, каждая из которых будет показывать вошедшему (с помощью жестов, мимики), что эта за профессия. Игрок должен назвать загаданную профессию.

Занятие 5 Гамма способностей

Цели :

- Определение уровня развития общих способностей учащихся.
- Знакомство с понятиями «способности», их ролью в жизни и трудовой деятельности человека.

Задачи :

- Добиться, чтобы учащиеся понимали необходимость знаний о своих способностях (в том числе при помощи тестирования способностей) и использовали их при выборе будущей профессии.

Ресурсы :

1. Тест структуры интеллекта Р. Амтхауэра.
2. Упражнение «Делая, как я!»

Сценарий занятия :

Свои способности человек может узнать

Только попытавшись приложить их.

Сенека мл.

1. Краткое вступление перед выполнением теста

Способностями можно считать любые психологические особенности человека, помогающие успеху в какой-либо деятельности (и не сводящиеся к знаниям, навыкам). Разные результаты деятельности зависят от способностей, которых очень много. Мы поговорим об этом после выполнения вами заданий, сделав которые, вы узнаете о своих способностях. Необходимо напомнить учащимся, что выполнение теста необходимо прежде всего самим учащимся и информация, полученная в результате тестирования, будет сообщена конфиденциально. (См. занятие 1.)

2. Выполнение теста структуры интеллекта Р. Амтхауэра

Время выполнения – 90 минут. В ходе проведения тестирования психолог контролирует правильность записи в бланк для ответов и следит за своевременным перелистыванием учащимися страниц тестовой тетради.

3. Интерпретация данных теста

Учащимся раздают бланки с таблицей результатов, по которой подростки сами строят график, отражающий их структуру интеллекта и выраженность способностей.

4. Беседа о способностях

Психолог подчеркивает, что способности есть у каждого человека и знание своих способностей помогает в решении такого важного вопроса, как выбор профессии. Способности - это то, что помогает быстрому приобретению, закреплению и эффективному использованию на практике знаний, умений, навыков. Нет в душе такого «ящичка», где бы располагались способности. Способности, таланты рассматривать не только по отношению к учебе, но и к другим видам активности. Иной раз происходит так, что девочку считают в школе слабой ученицей, а когда она поступит учиться швейному (парикмахерскому) делу, то становится непревзойденным мастером, и наоборот, «сильная ученица» поступает в престижный технический ВУЗ и скоро становится раздражительной, недовольной своим выбором.

Каждый человек имеет потенциальные, скрытые возможности для развития своих способностей. Способности не зависят от возраста. Они могут проявиться как в раннем возрасте (Моцарт, Лермонтов), так и в более позднем. Неспособных людей нет. Важно только отыскать в себе эту «изюминку» и развивать ее. Ищите, пробуйте, используйте любую возможность, чтобы раскрыть новые грани своего внутреннего мира, своих способностей.

5. Психологический практикум

Упражнение «Делай, как я!»

Ведущий начинает показывать участникам движения, имитирующие различные виды спорта (плавание, бокс, лыжи). Все участники повторяют за ним. Затем по сигналу ведущего, следующий участник начинает показывать свое движение, имитирующее другой вид спорта. И так по очереди. В заключении ведущий говорит о хороших физических способностях каждого участника игры.

Занятие 6

Влияние темперамента на профессиональное самоопределение

Цели:

- Определение типа темперамента.
- Знакомство с понятием «темперамент».

Задачи:

- Добиться понимания термина «темперамент».
- Научить выделять основные типы темперамента.
- Научить учитывать свой тип темперамента при выборе профессионального пути.

Ресурсы:

1. Тест-опросник Г. Айзенка.
2. Приложение 6.1. «Четыре основных типа темперамента».
3. Классификация профессий К.М. Гуревича по признаку их абсолютной или относительной профпригодности.
4. Упражнение «Определи темперамент».

Сценарий занятия:

Где я, там мое я.

Народная мудрость

1. Краткая вступительная беседа.

Психолог говорит о таком свойстве личности как темперамент, подчеркивая в ходе беседы, что нет хороших и плохих свойств темперамента, что все варианты

темперамента – норма. Это природные свойства и их необходимо знать и понимать в своем поведении окружающих и, конечно же, учитывать в таком важном деле, как выбор профессии. Один из самых известных тестов по определению темперамента был разработан английским психологом Гансом Айзенком.

Сейчас каждый из вас получит бланк для ответов. Имейте в виду, что исследуются некоторые ваши личностные, а не умственные способности, так что правильных и неправильных ответов здесь нет. При ответах обращайтесь внимание на такие слова, как «часто», «всегда», «когда-нибудь», «никогда».

2. Самостоятельная работа учащихся с тестом

3. Графическое изображение результатов.

Нахождение «Точки темперамента»

По «ключам», диктуемым психологом, учащиеся находят значения параметров индивидуальности человека, выделенных Г. Айзенком: экстраверсию-интроверсию и эмоциональную устойчивость – неустойчивость. По полученным значениям строится «точка темперамента». Психолог интерпретирует показатели шкал «интроверсия – экстраверсия» (замкнутость, пассивность – общительность, активность), «эмоциональная стабильность – нестабильность» (уравновешенность – неуравновешенность).

4. Заключительное объяснение понятия темперамента

Темперамент – это постоянные и устойчивые индивидуально неповторимые природные свойства личности, определяющие динамику психической деятельности независимо от ее содержания. Темперамент проявляется не только в поведении. Это, прежде всего, человеческая индивидуальность, ее природная основа, с которой человек рождается и которая мало изменяется в течение его жизни. Наиболее ранние сведения о темпераменте связаны с именем древнегреческого врача Гиппократ (V век до н.э.). Он объяснил наличие широко известных сегодня четырех типов темперамента различным соотношением жидкостей организма: крови (сангва), слизи (флегма), желчи (хола) и черной желчи (мелайна хола). Далее учащиеся знакомятся с определениями четырех типов темперамента (Приложение 6.1)

Темперамент не следует путать с характером, который представляет собой сочетание устойчивых, существенных особенностей личности (доброта и жестокость, лень и трудолюбие, аккуратность и неряшливость – все это черты характера). Характер «замешивается» на темпераменте.

5. Беседа о профессиях первого и второго типа

Природные особенности необходимо учитывать при выборе профессии, их игнорирование может привести к потере интереса в работе, к перегрузкам. Учитывая это, психолог К.М. Гуревич предложил классифицировать профессии по признаку их абсолютной или относительной профпригодности.

Если профессия предъявляет жесткие требования к особенностям нервной системы человека и требует отбора, то ее следует отнести к 1-й группе – **группе профессий с абсолютной профпригодностью**. Если же данной специальностью может овладеть практически любой человек, то ее можно отнести ко 2-й группе профессий, требующей **относительной профпригодности**. Эти группы называют профессиями 1 и 2 типов. Подавляющим большинством профессий одинаково успешно могут овладеть люди с разными психофизиологическими особенностями. Но даже при этом нужно учитывать свои природные свойства, чтобы найти наиболее подходящую специализацию в рамках профессии. Все варианты темперамента –

норма, следует просто знать себя, уметь «подкрашивать» свой темперамент, и тогда особенности вашей личности будут приносить вам и окружающим не огорчения, а радость.

6. Психологический практикум

Упражнение «Определи темперамент».

Учащимся предлагается определить темперамент следующих исторических личностей по карточкам (ответы заранее не даются):

Крылов, Кутузов – флегматики;

Наполеон, Бомарше – сангвиники;

Суворов, Менделеев, Пушкин, Петр I - холерики;

Ньютон, Гоголь, Чайковский – меланхолики.

Занятие 7

Мир профессий и твое место в нем

Цели :

- Знакомство с четырехъярусной обзорной классификация профессий» в процессе беседы.
- Составление « формулы» своей будущей профессии (или профессии – мечты).

Задачи :

- Научить ориентироваться в сложном мире профессий, выделяя и условно различая пять предметных областей профессиональной деятельности (Человек – Человек; Человек – Техника; Человек – Знаковая система; Человек – Природа), три основные цели труда, четыре основные средства труда и 4 основные условия труда.
- Научить составлять формулу профессии – мечты.

Ресурсы :

1. Схема « Классификация профессий» //Климов Е. А. Как выбрать профессию, М.,1989.

Сценарий занятия :

*Я счастлив был: я наслаждался мирно
Своим трудом, успехом, славой...*

А. С. Пушкин

1. Вступительная беседа

На наших занятиях мы уже многое узнали о себе. Для кого – то эти сведения были неожиданными, кто – то подтвердил свои предложения. Вспомни, какие стороны личности мы пытались осветить?

- Самооценка («Кто я?»).
- Интересы (анкета оптанта).
- Склонности (анкета оптанта).
- Профессиональные намерения (анкета оптанта).
- Профессиональные предпочтения (опросник Дж. Голланда).
- Уровень умственного развития, общие способности (тест Р. Амтхауэра).
- Темперамент (тест Г. Айзенка).

Заполнение 3 яруса. Отделы профессий

Человек выполняет свою работу с помощью определенных средств труда (чем работать?): ручные, механические автоматические, функциональные средства труда.

Заполнение 4 яруса. Условия труда

Человек выполняет работу в определенных условиях (где работать?). Условия труда бывают: бытовые, на открытом воздухе, необычные, с повышенной моральной ответственностью за здоровье, жизнь и психическое развитие людей.

3. Определение «формулы» профессии

В верхнем, 5 ярусе пирамиды, учащиеся записывают «формулу» своей профессии. Для этого выбирают название профессии и двигаются последовательно с нижнего, 1-го яруса до 4-го яруса, выбирая тот сектор, который наиболее их отвлекает.

4. Психологический практикум

Учащиеся, по желанию, пишут на доске формулы профессии, а группа угадывает эти профессии.

Занятие 8

Типичные ошибки и затруднения при выборе профессии

Цели:

- Анализ типичных ошибок и затруднений при выборе профессии.

Задачи:

- Научить подростков избегать ошибок, сопутствующих выбору профессии.

Ресурсы:

1. Приложение 8.1 «Диалог о профессиях» - «Да, но...».
2. Перечень типичных ошибок и затруднений //Климов Е.А. Как выбрать профессию, М., 1989.
3. Упражнение «Ассоциации».

Сценарий занятия:

Прямо только вороны летают

Народная мудрость

1. Вступительная беседа

Психолог уточняет значение слова *ошибка*.

Он, говорит, что если отрезаешь от какого-либо целого куска часть и отклоняешься на несколько сантиметров от задуманной линии, будет ли это ошибкой? Вопрос не имеет смысла. Если нарежешь для обеда хлеб, то никто это ошибкой не сочтет, но если вырезается стелька для обуви, то это уже создает неудобства и может считаться ошибкой. Выход за эти пределы – ошибка. Правильно говорят, что не ошибается тот, кто ничего не делает.

Чтобы работа была успешной и приносила удовлетворение, надо избегать причин, приводящих к неправильному выбору профессии.

2. Выполнение психологического упражнения

Учащимся предлагается выполнить упражнение «Диалог о профессиях» - «Да, но...» (Приложение 8.1). После представления темы – обсуждение в кругу участников, в ходе которого психолог уточняет ошибки, сопутствующие выбору профессии.

3. Ошибки, сопутствующие выбору профессии

- 1) увлечение только внешней стороной профессии без учета ее «минусов»;

- 2) выбор профессии из соображения престижности (популярности) в обществе;
- 3) только на основании высокой оплаты труда;
- 4) под влиянием ближайшего окружения, без особых собственных желаний;
- 5) отождествление учебного предмета с профессией;
- 6) перенос позитивного отношения к человеку, представителю той или иной профессии, на саму профессию;
- 7) выбор профессии «за компанию» с друзьями;
- 8) неумение (без учета индивидуальных особенностей) разобраться в своих личных качествах (склонностях, способностях, подготовленности и т.д.);
- 9) незнание или недооценка своих физических особенностей, недостатков, существенных при выборе профессии;
- 10) предрассудки относительно некоторых важных для общества профессий, занятия которыми иногда считаются недостойными, неприличными («торгаши», «фотомодель» и др.)

4. Психологический практикум

Упражнение «Ассоциации»

Ведущий (участники группы вызываются на эту роль добровольно) выходит за дверь, остальные участники группы загадывают какую-либо профессию. Ведущий входит и пытается угадать загаданную профессию, задавая вопросы на ассоциации. Перед началом игры психолог объясняет, что все вопросы ведущего должны быть однотипны:

- Какого цвета эта профессия?
- Какой вкус у этой профессии?
- Какой запах у этой профессии?
- На какую погоду похожа эта профессия и т.д.

При этом ведущий задает оговоренное заранее число вопросов по кругу, после чего должен назвать загаданную профессию.

Занятие 9

Стратегия выбора профессии

Цели:

- Обучение стратегии выбора профессии: знакомство с факторами, которые необходимо учитывать при выборе профессии.

Задачи:

- Научить подростков учитывать факторы правильного выбора профессии.
- Научить сопоставлять указанные факторы с той картиной, которая существует у них на сегодняшний день.

Ресурсы:

1. Схема-модель выбора профессии //Климов Е.А. Как выбирать профессию, М., 1989.
2. Упражнение «Надпись на стене»

Сценарий занятия:

Для достижения успеха надо ставить цели несколько выше, чем те, которые в настоящее время могут быть достигнуты

М. Планк

1. Вступительная беседа

Для того, чтобы правильно выбрать профессию, необходимо учитывать следующие факторы. Каждый выбирающий профессию оказывается в сложной конкретной обстановке (ситуации). Приходится принимать во внимание не только сведения об особенностях профессии. Сегодня мы выделим еще восемь обстоятельств, которые необходимо учитывать при выборе профессии.

2. Построение схемы-модели ситуации выбора профессии

В ходе беседы психолог чертит на доске восьмиугольную схему – модель ситуации выбора профессии и обозначает каждую из вершин конкретным фактором. Психолог говорит о важности согласования между собой всех позиций.

Итак, полученная схема-модель ситуации выбора профессии может послужить в качестве опорного наглядного средства, когда молодой человек неоднократно будет возвращаться к обдумыванию стоящих перед ним вопросов. (Рекомендации по построению схемы см. Климов Е.А. Как выбирать профессию.)

3. Психологический практикум

Упражнение «Надпись на спине»

Учащимся предлагается выполнить упражнение «Надпись на спине». Ведущий прикрепляет карточку с названием профессии одному из участников. Остальные должны изобразить эту профессию так, чтобы участник с карточкой на спине угадал, что написано на листочке.

Занятие 10

Мои личные жизненные и профессиональные планы

Цели:

- Научить понимать личные профессиональные планы (ЛПП) как образ, мысленное представление будущего.
- Научить строить схему профессионального образа будущего.
- Повести к пониманию того, что ЛПП – составляющая часть личных профессиональных и жизненных целей.

Задачи:

- Научить подростков указывать компоненты, входящие в схему профессионального образа будущего.
- Научить согласовывать ЛПП с другими позициями схемы-модели выбора профессии.

Ресурсы:

1. Схема профессионального образа будущего.
2. Схема-модель выбора профессии //Климов Е.А. Как выбирать профессию, М., 1989.

Сценарий занятия:

1. Вступительная беседа. Повторение

На прошлом занятии мы говорили об обстоятельствах, которые необходимо учитывать при выборе профессии. Сегодня мы подробнее поговорим о таком факторе, как личный профессиональный план. Психолог подчеркивает в беседе, что под планом понимается не обязательно то, что написано на бумаге и озаглавлено «План», а образ, мысленное представление будущего.

2. Схема построения профессионального образа будущего (работа с доской), беседа в ходе построения схемы

- 1) Дальняя профессиональная цель (мечта).

- 2) Ближние профессиональные цели (как этапы и пути достижения дальней цели)
- 3) Знание себя (знание своих возможностей для достижения дальней и, особенной, ближних целей).
- 4) Знание путей подготовки к достижению целей (особенно ближних) и способов работы над собой.
- 5) Реальная подготовка к профессии (практическая реализация планов).
- 6) Запасные варианты карьеры и их иерархия как способы движения к дальней цели. Возможны случаи, когда резервный вариант не совпадает с дальней целью и рассматривается как самостоятельный путь.
- 7) В случае явного несоответствия своих возможностей избранным целям – другой профессиональный выбор.

Обсуждается каждый из факторов. Учащиеся должны сопоставить указанные моменты с той картиной, которая существует у них на сегодняшний день.

3. Психологический практикум

Учащимся предлагается нарисовать на отдельном листе рисунок на тему: «Моя будущая профессия» и представить его группе.

Занятие 11

Перспективы твоего профессионального старта

Цели :

- Проверка степени усвоения теоретической информации, диагностического и информационного блоков программы.
- Обучение самостоятельному сравнению, сопоставлению данных диагностики и профессиональных намерений.

Задачи :

- Заполняя «Лист профессионального старта», научить учащихся обобщать, анализировать сведения о себе, о мире профессий и на их основании делать собственные выводы о первоначальном выборе профессии.
- Научить составлять рекомендации на будущее.

Ресурсы :

1. Приложение 11.1 «Лист профессионального старта».
2. Приложение 11.2 Контрольные вопросы для проверки знаний по курсу «Я выбираю профессию».

Сценарий занятия :

*Я интересуюсь своим будущим,
потому что собираюсь провести
в нем всю свою оставшуюся жизнь*

Ч. Кеттерлинг

1. Проведение контрольной работы (в виде тестовых заданий)

Учащимся предлагается выбрать по одному правильному ответу в каждом из предложений 20 заданий контрольной работы. Цель – проверка теоретических знаний по профориентационному курсу. Правильные ответы на контрольные вопросы для проверки знаний:

Вариант 1: 1в, 2г, 3б, 4г, 5б, 6а, 7г, 8в, 9а, 10г, 11а, 12г, 13б, 15в, 16г, 17г, 18б, 19в, 20а.

Вариант 2: 1б, 2а, 3в, 4г, 5г, 6а, 7а, 8б, 9в, 10г, 11г, 12г, 13в, 14г, 15б, 16б, 17г, 18в, 19в, 20а.

Оценка результатов тестирования:

50% правильно выполненных заданий – «удовлетворительно»;

80% - «хорошо»;
90-100% - «отлично»

2. Обобщенный анализ полученных данных

Результаты психодиагностических исследований представляются психологом в форме, не задевающей самолюбия подростков. Создаются условия, при которых каждый учащийся узнает свои результаты индивидуально, работая только со своими бланками. Сведения, негативно характеризующие подростка, не должны отрицательно влиять на его самооценку. Желательно убедить каждого школьника в том, что, приложив усилия, он может добиться значительных успехов в учебе, общении с людьми, развитии своих общих и частных способностей.

Особое внимание уделяется обсуждению анкеты оптанта, факторам, которые необходимо учитывать при выборе карьеры. Оценивается обоснованность первоначального профессионального выбора.

3. Заполнение «Листа профессионального старта».

Составление психологических рекомендаций

Учащимися, на основе полученных в ходе работы группы результатов диагностики, предлагается заполнить *«Лист профессионального старта»* (Приложение 11.1), обобщить, проанализировать полученные сведения о себе, о профессиональном мире. На их основании сделать собственные выводы об осознанности первоначального выбора профессии и составить рекомендации на будущее.

Объяснение психолога: При осознанном выборе карьеры необходимо учитывать:

- Интересы (избирательную направленность личности на определенные области познания). Важно оценить, что это – просто заинтересованность или устойчивый профессиональный интерес. Профессиональными считаются интересы, которые связаны с жизненными профессиональными планами.
- Склонности (предрасположенность, потребность заниматься тем или иным трудом).
- Способности (индивидуально-психологические особенности человека, являющиеся условием успешного выполнения какой-либо продуктивной деятельности).
- Готовность (пригодность к чему-либо).
- Возможности (средства, условия, обстоятельства, необходимые для чего-либо).
- Здоровье.
- Потребность общества в избираемой профессии.
- Природные особенности (темперамент).

Осознанным можно считать выбор, который построен с учетом всех восьми пунктов.

При заполнении *«Листа профессионального старта»* учащиеся работают самостоятельно. Психолог оказывает им индивидуальную помощь, помогает сравнить, сопоставить данные диагностики и профессиональных намерений, сделать выводы.

Занятие 12

Итоговое занятие

Цели :

- Отработка усвоения информационного блока программы в игровой форме.
- Более подробное представление о различных профессиях.
- Получение позитивной обратной связи для укрепления самооценки.

Задачи :

- Научить подростков уделять особое внимание (индивидуально) факторам, которые необходимо учитывать при выборе профессионального пути.
- Научить аргументировано высказывать свою точку зрения, взгляды и отношение к профессии.

Ресурсы :

1. Упражнение «Встреча через 10 лет».
2. Упражнение «Сбор чемодана в дорогу».

Сценарий занятия :

1. Упражнение «Встреча через 10 лет»

Все участники делятся на пары. Ведущий говорит: «Давайте переведем часы на 10 лет вперед. Теперь мы в... году. В нашей жизни многое изменилось. Сейчас вы в отпуске. Лето. Приехали в город, где учились в школе. Идете по улице и встречаете одноклассника. Между вами возникает оживленная беседа о том, что произошло за эти годы, чем занимаетесь. Вам дается 5 минут».

Когда беседа закончена, все садятся в круг и представляют каждого участника группе. Обсуждение.

2. Подведение итогов в упражнении «Сбор чемодана в дорогу»

Учащимся предлагается написать на листе бумаги несколько слов на тему «Кто я». Далее работа продолжается в кругу. Участники держат записи так, чтобы это было видно всем, и поочередно начинают их читать, а остальные дополняют этот список положительными качествами, которые дописываются туда же. Пожелания кладутся в «чемодан» (конверт с результатами диагностики за весь курс обучения) и «чемодан» отдается участнику группы.

3. «Лимонадник». Сладкий happy end

Обмен впечатлениями о сегодняшнем дне и о занятиях в целом.

