

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ЮНЫХ»

СОГЛАСОВАНО

Директор Аничкова Лицея

 Н.Ф.Трубицын

Протокол педагогического совета

№ 6 от « 30 » мая 2014

Генеральный директор ГБОУ ЦО «СПБГДТЮ»



М.Р.Катунова

Приказ №

от « 29 » апреля 2014

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ)
ПРОГРАММА

«ЭФФЕКТИВНОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ»

Срок реализации программы: 1 год

Возраст обучающихся: 13-17 лет

Автор-составитель: **Купренюк Светлана Михайловна**

Педагог дополнительного образования

Рассмотрено методическим советом ГБОУ ЦО №СПб ГДТЮ»

Протокол № 9 от « 29 » апреля 2014

Санкт-Петербург
2014

Пояснительная записка

Данная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Эффективное самоопределение» (далее программа) предназначена для подростков, интересующихся психологией. Первая серьезная жизненная проблема, с которой сталкивается большинство старшеклассников - это выбор будущей профессии. Вопрос «Кем я хочу быть?» как и «Кто я есть в этом мире?», «Какие у меня есть способности и особенности?» задаёт себе каждый молодой человек. Эту потребность вряд ли возможно удовлетворить в рамках преподавания школьных дисциплин. Поэтому психологические занятия, дающие пищу для размышлений и переживаний, позволяющие узнать о себе что-то новое, иначе увидеть себя, воспринимаются подростками с большой заинтересованностью.

Общеразвивающая программа «Эффективное самоопределение» призвана не только познакомить старшеклассников с достижениями психологической науки, но и помочь им в познании самих себя с тем, чтобы сознательно подходить к определению своего дальнейшего жизненного пути, оценке тех или иных ситуаций. На занятиях старшеклассники узнают, как формируется психика человека, узнают, какие законы управляют ощущениями и восприятием, памятью и творческой мыслительной деятельностью. Они также узнают свои интересы и склонности, особенности своего темперамента, мышления, памяти, внимания, познакомятся с требованиями различных профессий и смогут соотнести их со своими возможностями. Обучающиеся узнают о том, можно ли влиять на поведение других людей, одинаково ли видят мир мужчины и женщины, как люди составляют суждения, что в них сильнее – логика или эмоции и многое другое.

Данная программа направлена на раскрытие личностного своеобразия каждого подростка и признание его права на самостоятельный поиск своего пути. На занятиях используются *педагогические технологии*: создание и проигрывание (разрешения) проблемных ситуаций; мастерская по обучению создания собственного профориентационного профиля.

Характерной особенностью программы является преобладающее количество практических занятий с использованием диагностических методик. Программа построена как активный диалог с подростками об их внутреннем мире, стремлениях и возможностях, талантах и способностях, жизненных ценностях. Диагностические исследования проводятся на добровольной основе с информированного согласия родителей.

Направленность социально-педагогическая

Новизна программы заключается в многообразии тем, касающихся выбора жизненных стратегий поведения и в профессиональном самоопределении.

Актуальность программы базируется на реализации запроса общества в успешных людях, совпадающего с интересами подростков их родителей.

Цель программы – формирование адекватного самоопределения с учетом личностных особенностей учащихся.

Задачи

обучающие

-проанализировать собственные ресурсы (интересы, склонности, способности, особенности);

-познакомить с разнообразием поведенческих стратегий и определить их

эффективность для себя;

-систематизировать свои профессиональные предпочтения.

развивающие

-развить навыки эффективного общения: умение работать в коллективе, конструктивного взаимодействия, умения видеть мир глазами другого человека;

-развить познавательную сферу (память, внимание, воображение, мышление, творческие способности);

-развить навыки принятия обоснованных решений: умение определять цель деятельности, планировать ее, работать по плану, оценивать полученный результат и приобрести опыт выхода из различных ситуаций;

-расширить знания о мире профессий, о новых формах организации труда в условиях рыночных отношений и конкуренции кадров, взаимодействия человека и профессии.

воспитательные

-воспитывать нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, толерантность, уважение достоинства и прав других людей);

-сформировать гуманистическое мировоззрение.

-обозначить основные пути к достижению успеха в своей деятельности, которые могут быть реализованы уже в юношеском возрасте в соответствии с диагностическими данными.

Структура программы

По содержанию программу можно условно разделить на два блока, логически связанных друг с другом. Один блок предоставляет учащимся возможности всестороннего изучения своей личности, включает психологическую диагностику интересов и склонностей, знакомит со способами саморазвития, учит моделированию своей жизни, постановке дальних и ближних целей, учитывая интересы с окружающих. Второй блок содержит информацию о мире профессий, их классификации, особенностях, требованиях различных типов профессий к человеку.

Возраст обучающихся: программа рассчитана на подростков 13-17 лет,

Формирование групп происходит на добровольной основе.

Форма организации занятий – групповая, индивидуальное – групповые.

Срок реализации программы - 1 год, 144 часа, 1 раз в неделю по 4 часа.

Вести занятия по данной программе может педагог-психолог или специалист, имеющий высшее психологическое образование и опыт работы в профессиональной диагностике и консультировании, организации групповой деятельности.

Формы занятий: лекции, деловые игры, практикумы, защита проектов, встречи, консультации.

Методы: мозговой штурм, ролевое моделирование, дискуссия, беседа, психогимнастика, элементы арт-терапии, рефлексия, диагностика (проведение тестов и задач), тренинг по практическим навыкам принятия решения и бесконфликтного общения.

Ожидаемые результаты

Подростки:

-проанализируют собственные ресурсы (интересы, склонности, способности, особенности);

-познакомятся с разнообразием поведенческих стратегий и определят их эффективность для себя;

- систематизируют свои профессиональные предпочтения;
- разовьют навыки эффективного общения;
- разовьют навыки принятия обоснованных решений и приобретут опыт выхода из различных ситуаций;
- расширят знания о мире профессий;
- сформируют гуманистическое мировоззрения и станут уважать достоинство и права других людей;
- обозначат основные пути к достижению успеха в своей деятельности.

Контроль результативности осуществляется через интерактивные формы: деловая игра, дискуссия, защита проектов, которые создаются на основании полученных данных, зафиксированных в тетрадах. Изучая курс, подросток выполняет различные диагностические процедуры, связанные с изучаемой темой, самостоятельно оценивает достигнутый уровень способности выбора и фиксирует полученные данные в тетради, составляет свой психологический портрет с основными характеристиками интеллектуальной и эмоционально-волевой сфер, что, в свою очередь, позволяет ему наметить программу действий по развитию недостающих качеств для эффективной деятельности.

Подведение итогов реализации программы проводится в форме публичной защиты проекта «Моя будущая профессия» на итоговом занятии и представляются в форме компьютерной презентации.

Диагностика и самооценка. В ходе занятий обучающимися ведется социальная группа, в которой созданы разделы по темам. В них представлена основная информация, которую любой участник может дополнить или обсудить. Здесь же происходит внеаудиторное общение по пройденным темам, где можно задать вопросы или уточнить детали занятий. Группа является хранилищем найденной информации, к которой можно всегда обратиться и самому дополнить. Модератором группы является педагог.

Учебно-тематический план.				
№ п/п	Раздел	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Я в этом мире.	10	10	20
2	Талант и одаренность	4	4	8
3	Мир профессий	4	6	10
4	Склонности и интересы в профессиональном самоопределении	2	4	6
5	Профессиональная перспектива и планирование карьеры.	14	10	24
6	Построение своего профессионального пути. Защита проекта		4	4
7	Отношения с другими	18	18	36
8	Безопасность	6	6	12
9	Культура и традиции	8	8	16
10	Итоговые занятия.		8	8
	итого	66	78	144

Содержание.

1. Я в этом мире.

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с группой, обзор цели и задач программы. Содержание и специфика занятий. Ответ на вопрос: Кто я сейчас? Первое впечатление. Субъективная оценка. Оценка со стороны. Личное пространство. Природа и воспитание(врожденное и приобретенное). Установки и убеждения. Интеллект или мудрость. Мысли о мыслях. Детство. Когда уходит детство. Игры из детства и игры. Мир детей и мир взрослых.

Практика. Опросник «Кто я». «Самооценка эмоционального состояния», Самооценка тревожности. САН. Методика исследования волевой организации личности, многофакторный личностного опросника 16PF Р. Кэттелл, Методики «Конструктивность мотивации», «Структура мотивации», «Потребность в достижении». «Самооценка депрессии», Шкала личностной тревожности Ч.Д.Спилбергера, диагностика особенностей внимания с помощью корректурных проб, памяти, мышления.

2.Талант и одаренность.

Креативность. Творец и потребитель. Создатель и его творение. Характеристика готового продукта. Творчество или простое самовыражение. Талант и характер. Вдохновение. Интуиция. Потребитель: классификация, характерные черты. Творчество как профессия. Профессиональный творец.

Практика. Методики «Творческие способности», Е.Торренса, С.Медника, тест Р.Амтхауэра.

3. Мир профессий.

Из истории профориентации, профессия и ее роль в нашей жизни. Знакомство с миром труда. Труд в жизни человека и общества. Профессия и ее роль нашей жизни. Многообразие и разнообразие мира профессий. Классификация профессий. Признаки профессий. Знакомство с типами, группами, отделами профессий. Профессия, специальность, должность. Определение понятий профессия, специальность, должность. Формула профессии. Склонности и интересы в выборе профессии. Определение типа будущей профессии и профессионального типа личности.

Практика. Методика «Самопроизвольное описание», методика самооценки (соотношение реального и идеального). Составление личного профессионального плана (по Н.С.Пряжникову). Составление формул профессий. Работа по формуле «хочу», «могу», «надо». Портрет моей будущей профессии. Методика Е.А.Климова.

4. Склонности и интересы в профессиональном самоопределении.

Возможности самореализации человека. Общее представление об интересах и склонностях. Мотив выбора, общие представления об интересах и склонностях.. Самооценка и уровень притязаний. Осознание необходимости учитывать личностные особенности и требования к профессии. Свойства нервной системы и темперамента в профессиональной деятельности. Тип мышления и профессия. Эмоционально-волевые качества личности.

Практика. Карта интересов, определение выбора мотивов. Методика тематических вербальных ассоциаций, Определение типа нервной системы, Методика Дж.Холланда.

5.Профессиональная перспектива и планирование карьеры.

Мотивы и основные условия выбора профессии. Профессиональная пригодность. Здоровье. Специфические и общие профессионально важные качества для разных типов профессий. Возможности получения профессионального образования в России. Пути получения профессии. Образовательная карта города, страны. Личный профессиональный

план. Имидж делового человека. Успешный человек в современном обществе. Профессиональное общение. Характер и профессия. Современный рынок труда и его требования к профессионалу. Ошибки при выборе профессии. Профессиональный план – программа профессионального самовоспитания. Планирование профессиональной карьеры. Этапы карьеры. Трудоустройство. (резюме, собеседование). Правовая консультация. Знакомство с нормативными документами. Трудовой кодекс и комментарии к нему. Трудовой договор. Дополнительные соглашения. ПВТР. Личная карточка. Рынок, его функции, структура. Конкуренция. Кадровое планирование. Занятость населения, безработица. Смена профессии или места работы. Перспективы.

Практика. Групповая дискуссия на тему «За что люди получают зарплату». Методика М.Рокича. Профессиограммы. Определение коммуникативности. Матрица выбора профессии. Составление схемы «Оптимальный выбор профессии». Осознание основных личностных смыслов. Анализ индивидуального анкетированная. Профессиограммы. Определение своих карьерных возможностей.

6. Построение своего профессионального пути. Дополнительная информационная поддержка, психодиагностика по запросу учащихся. Мастерская по обучению создания проекта.

Практика. Защита проекта "Моя будущая профессия". Обмен мнениями.

7. Отношения с другими.

Друзья. «Формула любви». Любовь. Типы и виды любви. Семья. Типы семей. Степень родства, родственники. Близкие люди. Некровные родственники. Ребенок: девочка или мальчик. Юноша/девушка. Мир мужчины. Мир женщины. Гендерное воспитание, половое развитие. Точки соприкосновения. Свобода и одиночество. Свобода выражения мыслей, чувств, мнений. Свободное одиночество или одинокая свобода? Альтруизм и эгоизм. Степени. Характерные черты. Интернет: онлайн или офф-лайн. Интернет – источник информации или слухов-мнений. Анализ проводимого в сети времени. Социальные сети: безграничное общение или ограниченные контакты. Скайп и онлайн-конференции. Интернет-зависимость, ее признаки, способы «излечения». Независимость от людей. Человек. Малая группа. Большая группа. Коллектив. Право мое и другого. Право и мораль с этикой. Борьба "не хочу" и "надо". Подражание. Настойчивость или упрямство. Стратегии поведения в разных ситуациях. Соревнование и независимость. Вместе или индивидуально, их продуктивность. Смена ролей. Граница депрессии и плохого настроения. Норма и патология. Эмоции. Стратегии переживания разных эмоций.

Практика. Методики «Оценка яркости представлений», «Мысленная карта», Опросник С.Бэм. Опросник «Распределение ролей в семье». Методика «Пословицы», Опросник «Я-Женщина/мужчина». Дискуссия по теме «Раздельное обучение по полу и возрасту». Анализ бюджета времени, составление прогнозов. Методики «Принятие решения в группе» и «Поведение толпы». Методики «Дифференциальные шкалы эмоций», Т.Лири. Ролевые игры.

8. Безопасность.

Безопасность в современном мире. Соблазны современного мира. Наши страхи. Профилактические мероприятия. Мотивация. Структура действия. Независимость от ПАВ. Виды ПАВ. Формы зависимости. Стратегии выхода из зависимости.

Практика. Метод принятия решений. Рейтинг агрессии. Выработка стратегий поведения в ЧС. Ролевые игры «Я в ситуации ЧС». Разбор ситуаций.

9. Культура и традиции

Жизненный путь. Жизнестойкость. Сила идеи. Определение успеха и успешности в разных культурах. Критерии. Ключевые маркеры успешности. Успехи награда - их соотношение. Традиция и (не)следование ей.

Практика. Метод цветных выборов. Автопортрет. Рисунок «Мой путь». Групповой рисунок. Демонстрация и обсуждение художественных произведений на заданные темы. Дискуссия «Я и разные культуры».

10 .Итоговые практические занятия.

Семинар «Мой образ в будущем». Защита презентаций -докладов. Обмен мнениями.

Список литературы, используемый педагогом в своей работе.

1. Абрамова Г. С. Возрастная психология: учебник для ВУЗов/.-М.:Юрайт,2010.
2. Аграшенков, А.В. Психология на каждый день: советы, рекомендации, тесты / – М.: Вече-АСТ, 1997.
3. Анн Л. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2003. .
4. Ахмедов, Т. И. Лучшие психологические тесты / Т. И. Ахмедов. – М. : Эксмо, 2009. – 608 с. – (Мед. Практика).
5. Бархаев, Б. П. Педагогическая психология : учеб. пособие для вузов / Б. П. Бархаев. – СПб. : Питер, 2009. – 448 с. : ил. – (Учеб. пособие).
6. Божович Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте. СПб.: Питер, 2008
7. Вачков И. В. Психологический тренинг: методология и методика проведения/И. В. Вачков.-2-е изд., перераб.-М.:Эксмо,2010
8. Грецов, А. 100 популярных профессий. Психология успешной карьеры для старшеклассников и студентов/ А. Грецов, Т. Бедарева. – СПб. : Питер, 2009. – 272 с.
9. Гурова Е.В. Профориентационная работа в школе. – М.: Просвещение,2007.
10. Гуткин М.С., Лернер П.С., Михальченко Г.Ф. Твоя профессиональная карьера: учеб. для 8-9х классов общеобразовательных учреждений – М.: Просвещение, 2005.
11. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования. – М.: Академический проект, 1999
12. Кэрролл Э. Изард. Психология эмоций. Питер. 1999.
13. Леонтьев А.Н. Лекции по общей психологии. М. Смысл. 2001.
14. Личко А.Е., Попов Ю.В. Саморазрушающее поведение подростков. Социальная психиатрия. Фундаментальные и прикладные исследования. Л. 1990.
15. Немов Р.С. – Психологическое консультирование: Учебное пособие – М.: ВЛАДОС, 1999.
16. Орлов Ю.М. Самопознание и самовоспитание характера. М. 1989.
17. Пайнс Э., Маслач К. Практикум по социальной психологии. – СПб.: Питер, 2000.
18. Петровский, А.В. Психология о каждом и каждому о психологии /А.В.Петровский. – М.: Изд-во РОУ, 1996.
19. Профориентация старшеклассников: Сб. учеб. – метод. Материалы/ сост. Т.В. Черникова – Волгоград: Учитель, 2005.
20. Психологические программы развития личности в подростковом и юношеском возрасте/ под ред. И. В. Дубровиной. М.: Академия, 1995.— 123 с.
21. Психологические тесты / сост. В.Д.Коновалов – М.: Светотон, 1996.
22. Пряжников, Н.С. Профориентация в школе: игры , упражнения, Опросники. – М.: ВАКО, 2005.
23. Резапкина Г.В. Секреты выбора профессии, или Путеводитель выпускника. – М.: Генезис, 2005.
24. Резапкина, Г. Я и моя профессия. Факультативный курс для учащихся 9-х классов /Г.Резапкина. – "Школьный психолог", 1999. - №14.
25. Рогов, Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании /Е.И.Рогов. – М.: Владос, 1995.
26. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. Питер. 1999.
27. Соснова, М. Л. Тренинг коммуникативного мастерства: Учебное пособие для вузов/М. Л. Соснова.-М.:Академический Проект,2010.
28. Тихомирова, Л.Ф. Развитие интеллектуальных способностей школьника /Л.Ф.Тихомирова. – Ярославль: Академия развития, 1997.
29. Тренинг развития жизненных целей. Программа психологического содействия социальной адаптации / под ред. Е. Г. Трошихиной. — СПб., 2001.
30. Филатов Ф.Р. Основы психологии: учебное пособие. – М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К»; Ростов н/Д: Наука – Пресс, 2009.
31. Хрящева Н. Ю. Психогимнастика в тренинге. – СПб.: Речь, 2001.
32. Цукерман, Г.А. Психология саморазвития: задача для подростков и их педагогов /Г.А.Цукерман. – Рига, ПЦ "Эксперимент", 1995.
33. Черепанова, Е.М. Психический стресс. Книга для школьных психологов, родителей и учителей /Е.М.Черепанова. – М.: Издательский центр "Академия", 1996.

34. Чернявская А.П. Психологическое консультирование по профессиональной ориентации. – М.: ВЛАДОС, 2001.
35. Чистякова С.Н. Твоя профессиональная карьера: методика: кн. для учителя – М.: Просвещение, 2010.
36. Шевченко М.Ф. Как стать успешным? Программа занятий для старшеклассников. – СПб.; Речь, 2007.
37. Энциклопедия для детей. Выбор профессии / Глав. ред. Е. Ананьева; отв. ред. В. Белоусова. – М.: Аванта, 2003. С. 350-397.
38. Юревич А.В. Методология и социология психологии /РАН, Ин-т психологии.-М.:Изд-во "Институт психологии РАН", 2010

Список литературы для обучающихся.

1. Выбор профессии – выбор пути: рек. указатель лит. / МАУК ЦГБС г. Тюмени. Центр. гор. б-ка ; сост. Е. А. Сушная. - Тюмень, 2010.
2. Гуткин М.С., Лернер П.С., Михальченко Г.Ф. Твоя профессиональная карьера: учеб. для 8-9 классов общеобразовательных учреждений – М.: Просвещение, 2005.
3. Дневник профессионального самоопределения старшеклассника/ авт.сост.: Л.Н. Бобровская, Е.А.Сапрыкина, О.Ю. Просихина. –М.: Глобус, 2007
4. Карнеги Д. Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей; Как вырабатывать уверенность в себе и влиять на людей, выступая публично; Как перестать беспокоиться и начать жить: Пер. с англ. – М., 1990.
5. Резапкина, Г.В. Я и моя профессия: Программа профессионального самоопределения для подростков: Рабочая тетрадь учащегося. – М.: Генезис, 2004.
6. Усова Н. В. Любимая профессия дарит радость! : [какими талантами должны обладать избравшие профессию **учителя**] / Н. В. Усова // Воспитание школьников. – 2011. – № 3. – С. 35–38.
7. Человек и профессия. Образовательный курс профессиональной направленности. / авт. – сост.: Л.Н.Бобровская, О.Ю. Просихина и др.; под ред. Рождественской. – М.: Глобус, 2008.
8. Чистякова С.Н., Родичев В.Ф. Профессиональное самоопределение. – М.: ОИЦ «Академия», 2010.
9. Экскурсии в мир профессий. – М., 2005.

Интернет – ресурсы

- <http://vsetesti.ru/> - каталог профессиональных психологических тестов
<http://www.all-tests.ru/> - каталог профессиональных психологических тестов
<http://flogiston.ru/>- Книги, статьи, переводы, списки литературы по психологии.
<http://psy.1september.ru/> - материалы газеты «Школьный психолог»
<http://www.vorpsy.ru/> - ресурс журнала "Вопросы психологии"