

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Афонинская
средняя школа имени Героя Советского Союза Талалушкина Н.С.»**

Рассмотрена
на заседании педагогического совета
(протокол № 1 от 30.08.2017)

Утверждена
приказом от 30.08.2017 № 195

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
факультативного курса по психологии
«Шаги в будущее»
10 класс

Составитель

Рязапова Елена Викторовна, педагог-психолог

2017 год

Пояснительная записка

Основная задача старшей ступени обучения состоит в том, чтобы обеспечить завершение школьниками общего полного среднего образования, подготовить их к жизни и труду в современном обществе, способствовать их социализации и социальной адаптации в условиях постоянно меняющегося мира, помочь старшеклассникам в самоопределении, выборе дальнейшего жизненного пути в соответствии с их склонностями, возможностями и способностями, стимулировать выпускников к продолжению образования. Однако, по данным Центра социально-профессионального самоопределения молодежи ИОСО РАО, готовность к ситуациям самоопределения оказывается недостаточной даже у обучающихся 10-11-го класса. У многих школьников выбор является случайным, носит романтический характер, не вполне соотносится с реальными способностями и возможностями. Школьная программа не дает детям полноты знаний о человеке, его способностях, и, следовательно, не учит выбору профессии и соответствующего образования. Недостаточны знания выпускников о рынке труда и востребованных профессиях, о тех способах образования, которыми их можно получить. Школьники не владеют знаниями, необходимыми для выстраивания реалистичных жизненных планов. У них нет целостной научной картины окружающего социального мира, знания о нем недостаточны и примитивны. У многих обучающихся не сформирована потребность в своем дальнейшем саморазвитии, нет устойчивой мотивации на приложение усилий для получения качественного профессионального образования. Все это определяет необходимость определять особое внимание ситуации выбора школьниками профессионального и жизненного пути. В связи с этим элективный курс «Шаги в будущее» является сегодня актуальным и востребованным, поскольку направлен на решение большинства перечисленных проблем.

Цель курса – повышение у обучающихся уровня профессиональной зрелости, то есть способности сделать профессиональный выбор, используя при этом собственные ресурсы и имеющуюся информацию.

Задачи:

1. Повысить информационную готовность к зрелому выбору, что включает в себя информированность:
 - о возможных способах получения желаемого образования после школы;
 - об усилиях, которые потребуется приложить для его получения;
 - о наличии собственной практической готовности и способностей для получения избранного образования;
 - о профессиях, которыми можно овладеть благодаря получаемому образованию;
 - о возможности реализовать свои жизненные цели и планы через избранный способ образования и последующую профессиональную деятельность.
2. Повысить мотивационно-ценностную готовность к зрелому выбору, что включает:

- сформированность у выпускника самооценки, адекватной личным способностям и возможностям получить желаемое образование;
- наличие ценностных ориентаций и индивидуально выраженных целей, связанных с дальнейшим способом получения образования и будущей профессией.

3. Повысить практическую готовность, предполагающую:

- умение учитывать свои возможности при выборе профессии;
- умение делать осознанный выбор и нести за него ответственность.

Сроки реализации программы, участники:

Программа рассчитана на подростков 15-17 лет и включает в себя 34 занятия (один год обучения). Занятия проводятся 1 раза в неделю в рамках факультативного курса продолжительностью 40 минут.

Основное содержание

Характеристика основных этапов работы:

Курс состоит из трех блоков:

1. Информационный блок (1-10 занятие).
2. Диагностический блок (11-19 занятие).
3. Практический блок (20-34 занятие).

Содержание тем:

Информационный блок

Цель: расширить представление учащихся о современном мире профессий, о возможностях реализовать свои жизненные цели и планы через избранный способ образования и возможную сферу профессиональной деятельности.

Задачи:

1. Познакомить учащихся с понятиями «успешность», «профессиональный выбор», «профессиограмма», «ценностные установки», «зрелый выбор».
2. Дать старшеклассникам информацию о секретах и правилах выбора профессии, о схеме описания и анализа профессий, о типичных ошибках при выборе профессий.
3. Познакомить учащихся со схемой осуществления коммуникации, с понятиями «деловое общение», «коммуникативный барьер».
4. Показать выпускникам наиболее эффективные способы предъявления себя на рынке труда.

Тема 1. Формула успеха. Кто такие успешные люди (1 час).

Успешность с точки зрения РБендлера (НЛП: «принцы» и «лягушки»), Э. Берна (Трансактный анализ: «Я – ОК»). Успешный человек в современном обществе. Формула успеха: хочу – могу – надо.

Тема 2. Профессиональный выбор: секреты выбора профессии (1 час).

Составляющие зрелого выбор: информационная, мотивационно-ценностная и практическая готовность. Профессиональный план – программа профессионального

самовоспитания. Ошибки при выборе профессии: незнание мира профессий, незнание себя, незнание правил выбора профессии. Пути получения профессии.

Тема 3. Профессиограмма и анализ профессий (2 часа).

Анализ профессии. Профессиограмма – характеристика профессии, в которой описаны ее способности, содержание и характер труда. Профессиограммы профессий «юрист», «менеджер» и других (по выбору учащихся). Формула профессии – последовательность букв, соответствующая описанию профессий. Самостоятельная работа.

Тема 4. Роль мотивов жизненных ценностей в профессиональном выборе (2 часа).

Мотивационная сфера человека. Классификация мотивов выбора профессии. Две поведенческие стратегии – мотив достижения успеха и мотив избегания неудачи. Жизненные ценности, реализуемые в профессии. Классификация ценностей по Спрангеру. Групповая дискуссия на одну из тем:

- *Возможен ли компромисс между своими ценностями и требованиями социальной среды (или материальными требованиями) при выборе профессии.*

- *Каковы приоритеты одних ценностей над другими или своих ценностей на ценностями других.*

- *Способы определения своих ценностей и выбор жизненной дороги в соответствии с ними.*

- *Стабильность и изменчивость структуры ценностей.*

Тема 5. Человек на рынке труда (2 часа).

Групповая дискуссия на тему «За что люди получают зарплату». Основные принципы формирования рынка труда. Как получить информацию о вакансиях. Как составить резюме. Собеседование работодателем: подводные камни.

Тема 6. Среди людей (2 часа).

Общение и его роль в жизни человека. Схема осуществления коммуникации. Деловое общение. Барьеры на пути коммуникации. Методы и средства эффективного общения. Умение слушать – один из методов эффективного общения.

Диагностический блок

Цель: оказание помощи учащимся в профессиональном и личностном самоопределении через диагностику и самодиагностику.

Задачи:

1. изучить эмоционально-личностной сферы учащихся;
2. изучить способностей учащихся;
3. изучить профессиональных предпочтений и склонностей учащихся;
4. обучить учащихся навыкам самодиагностики и умению анализировать полученные данные

Тема 5. Эмоционально-личностная сфера (3 часа).

Методика «Конструктивный рисунок человека из геометрических фигур»

Методика «Определение сформированности ценностных ориентаций» Б.С. Круглов.

Методика «Мотивация достижения успеха и избегания неудач»

Методика «Шесть рек» Леонгард

«Методика исследования самоотношения» Р.С. Пантелеев

Методика «Формула темперамента» Белов

Тема 6. Способности (2 часа).

Методика «Краткий отборочный тест» Бузин.

Методика на определение ведущей модальности.

Методика «Призвание».

Анкета «Как распознать одаренность» Л.Г. Кузнецова, Л.П. Сверч

Тема 7. Профессиональные интересы и склонности (2 часа).

Методика «Анкета интересов – 120»

Методика «Определение предпочитаемого типа профессии» Е.А. Климов

Методика «Определения типа профессии» Е.А. Климов

Тема 8. Работа с результатами диагностики (2 часа).

Работа с Картой диагностики. Выстраивание профессионально-личностного профиля.

Практический блок

Цель: научить учащихся применять результаты самопознания при прогнозировании своего профессионального будущего.

Задачи:

1. научить учащихся составлять алгоритмы по:

- анализу своих сильных и слабых сторон;
- принятию решений;
- самоанализу и способу определения целей;

2. научить учащихся навыкам планирования своего жизненного и профессионального пути

3. стимулировать у старшеклассников личную ответственность за использование результатов самопознания при прогнозировании своего профессионального будущего.

Тема 11. Умение учитывать сильные и слабые стороны при выборе профессии (3 часа).

Упражнение «Я чувствую сейчас...»

Упражнение «Кто Я?»

Упражнение «Мои сильные и слабые стороны»

Деловая игра «Торг»

Упражнение «Совместное рисование»

Упражнение «Окно Йогари»

Сюжетно-ролевая игра «Устраиваемся на работу»

Упражнение «Ассоциация с цветом»

Упражнение «Мои способности»
Упражнение «Скажи мне, кто твой друг»
Упражнение «Объявление в газету»
Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»

Тема 12. Развитие умения делать выбор и принимать решения (3 часа).

Упражнение «Я чувствую сейчас...»
Сюжетно-ролевая игра «Корова»
Упражнение «Рисунок настроения»
Упражнение «Совместная выработка алгоритма принятия решения»
Упражнение «Строительство своей жизни»
Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»
Упражнение «Дорога в горы»
Упражнение «Плюс, минус, интересно»
Упражнение «Мое настроение»

Тема 13. Развитие навыков эффективного общения (3 часа).

Упражнение «Я чувствую сейчас...»
Упражнение «Общение – это...»
Упражнение «Очередь»
Упражнение «За стеклом»
Упражнение «Невербальный подарок»
Упражнение «Интонация»
Упражнение «Интервью»
Упражнение «Карусель»
Упражнение «Я тебя понимаю»
Упражнение «Найди свою пару»
Упражнение «Свободный микрофон»
Упражнение «Вдвоем»
Анкета «Какой Я в общении»
Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»

Тема 14. Десять шагов уверенности в себе (2 час).

Упражнение «Я чувствую сейчас...»
Упражнение «Как выпустить «лишний пар»»
Упражнение «Как сдавать экзамены»
Дыхательно-координационное упражнение «Монетка»
Упражнение «Круг уверенности»
Упражнение «Свеча»
Упражнение «Никто не знает, что я...»
Упражнение «Рекламный ролик»
Упражнение «Горячий стул»
Упражнение «Десять шагов уверенности в себе»

Упражнение «Растопи узоры на стекле

Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»

Тема 15. Планирование профессионального пути (3 часа).

Упражнение «Я чувствую сейчас...»

Упражнение «Мои цели»

Упражнение «Лестница»

Проективный рисунок «Я через 10 лет»

Упражнение «Умение планировать свою профессиональную жизнь»

Упражнение «Спящий город»

Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»

Упражнение «5 шагов»

Упражнение «Эмоциональное отношение к выбору профессии»

Тема 16. На пороге новой жизни (1 час).

Упражнение «Я чувствую сейчас...»

Упражнение «Без маски»

Упражнение «Строительство своей жизни»

Упражнение «Рисунок «Дорога в жизнь»

Методы и техники, используемые в программе:

1. Лекция
2. Беседа
3. Обращение к личному опыту обучающихся
4. Тестирование, анкетирование
5. Самодиагностика
6. Ситуативно-ролевые, деловые и развивающие игры

Способы проверки результатов освоения программы:

Осуществление контроля в рамках реализации элективного курса ожидается через ряд мероприятий:

1. Самостоятельные работы.
2. Зачеты по пройденным темам в различных формах (рефераты, презентации, творческие проекты и т.д.)
3. Диагностика обучающихся по следующим методикам:
 - изучение направленности личности (методика В. Смекала, М. Кучера);
 - методика «Готовность к саморазвитию»;
 - анкета «Оцени себя сам»;
 - анкета для классного руководителя.

Диагностическая работа проводится на вводном и итоговом занятиях.

Методическое обеспечение:

Для успешной реализации программы «Шаги в будущее» не требуется специально организованных условий: занятие проводится с целым классом, работа

проходит за партами. В классе должна быть классная доска, магнитофон, интерактивная доска, иллюстрации и наглядные пособия, ковровое покрытие.

Требования к уровню подготовки выпускников

В результате освоения программы «Шаги в будущее» ученик должен достичь следующих предметных результатов:

знать/понимать:

- различные методы самопознания, саморазвития;
- значение профессионального самоопределения;
- требования к составлению профессионального плана;
- правила выбора профессии; понятия профессия и профессиональная деятельность;
- об интересах, мотивах и ценностях профессионального труда;
- понятие о темпераменте, эмоционально-волевой сфере, интеллектуальных способностях;
- значение творческого потенциала человека, профессиональной карьеры;
- главные принципы и алгоритмы выбора профессии.

уметь:

- полученные знания применять в обучении, в профессиональном становлении и в самосовершенствовании;
- грамотно и разумно использовать источники информации и психофизиологические ресурсы своей личности;
- ставить жизненные цели, позволяющие на основе анализа ситуации неопределенности или неопределенной ситуации предположить наиболее вероятные варианты исхода ситуации и наиболее эффективные способы действия;
- анализировать объекты нематериальной и материальной культуры, выделять существенные и несущественные признаки объекта, строить модели объекта и фиксировать их в знаковой форме.
- контролировать свои действия в соответствии с заданным алгоритмом или ориентируясь на ключевые индикаторы, характеризующие результативность производимых действий;
- оценивать ситуацию, выбирать эффективные стратегии поведения в ситуации – выбирать адекватно ситуации способы осуществления преобразующей деятельности для получения наилучших результатов;
- определять, каких инструментальных средств или способов деятельности не хватает для решения поставленной перед собой задачи и проектировать собственную образовательную траекторию, позволяющую овладеть недостающими способами деятельности или инструментальными средствами.

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Название темы	Кол-во часов	Дата проведения
Информационный блок		10	
1.	Формула успеха. Кто такие успешные люди.	1	
2.	Профессиональный выбор: секреты выбора профессии.	1	
3-4.	Профессиограмма и анализ профессий.	2	
5-6.	Роль мотивов и жизненных ценностей в профессиональном выборе.	2	
7-8.	Человек на рынке труда.	2	
9-10.	Среди людей.	2	
Диагностический блок		9	
11-13.	Эмоционально-личностная сфера.	3	
14-15.	Способности.	2	

16-17.	Профессиональные интересы и склонности.	2	
18-19.	Работа с результатами диагностики.	2	
	Практический блок	15	
20-22.	Умение учитывать сильные и слабые стороны при выборе профессии.	3	
23-25.	Развитие умения делать выбор и принимать решения.	3	
26-28.	Развитие навыков эффективного общения.	3	
29-30.	Десять шагов уверенности в себе.	2	
31-33.	Планирование профессионального пути.	3	
34.	На пороге новой жизни.	1	

Литература:

1. Анн Л. Психологический тренинг с подростками. –СПб.: Питер, 2003, 272 с.
2. **Гуткин М.С., Лернер П.С., Михальченко Г.Ф. Твоя профессиональная карьера: учеб. для 8-9-ых классов общеобразовательных учреждений –М.: Просвещение, 2005**
3. Немов Р.С. Психология. В 3 кн. Кн. 3. –М.: Просвещение, 1994
4. Пакет психодиагностических методик /под ред. В.Г Асеева. –И.: ИГПИ, 199
5. Профильное обучение в условиях модернизации. –М., 2004. –358 с.
6. Пряжников Н.С. Игровые профориентационные упражнения. – М.: «Институт практической психологии». Воронеж: НПО «Модэк», 1997, 56 с.
7. Пьянкова Н.И. Проектирование и экспертиза учебных курсов по выбору учащихся. –М.: АПК и ПРО, 2004. – 22 с.
8. Рай Лесли. Развитие навыков эффективного общения. –СПб.: Питер, 2002, 288 с.
9. Резапкина Г.В. Секреты выбора профессии: Научно-популярное издание. –М.: Генезис, 2002.
10. Социальная психология и этика делового общения: Учеб. пособие для вузов/Под общей ред. В.Н. Лавриненко. –М.: Культура и спорт, ЮНИТИ, 1995, 160 с.

- 11.Чернявская А.П. Психологическое консультирование по профессиональной ориентации. –М.:ВЛАДОС, 2001.**
- 12.Я, ты, мы в зеркале познания (сборник методик) /Сост. С.Ф. Спичак. –М.: «Институт практической психологии», Воронеж: «НПО «МОДЭК», 1995