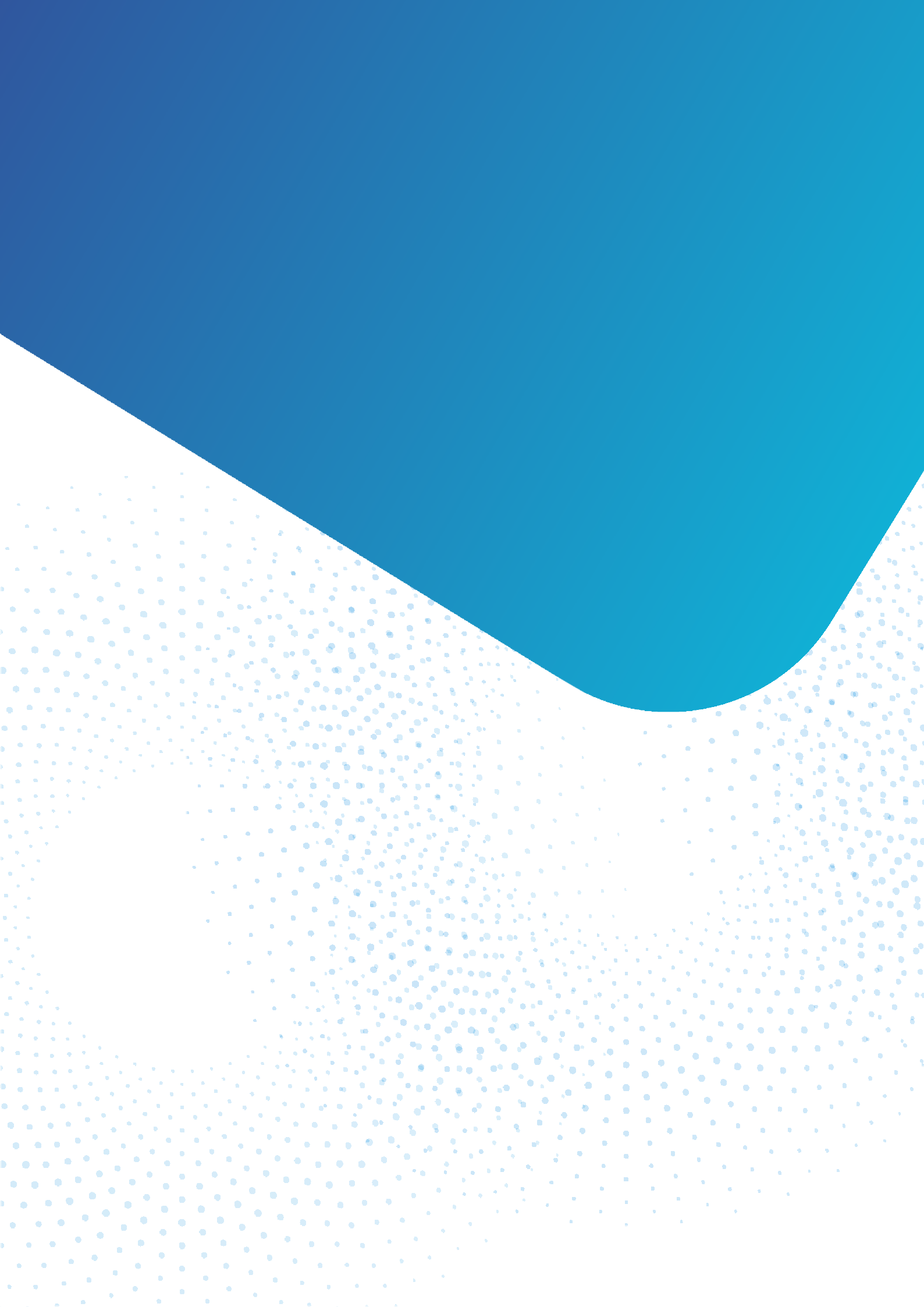


"АҚМОЛА ОБЛЫСЫ БІЛІМ БАСҚАРМАСЫНЫҢ АҚКӨЛ АУДАНЫ БІЛІМ БӨЛІМІ БОЙЫНША ƏДІСТЕМЕЛІК КАБИНЕТІ"КММ



***Авторская***

***программа по профориентации***

***«Мое успешное будущее»***

Разработала: педагог-психолог Естаева Балнур Сейтгалиевна

Адрес организации образования: Адрес автора:

Акмолинская область, Акмолинская область

Аккольский район, село Кына, Аккольский район, село Кына

ул. Болашак, 11 ул.Сарыарка, 14

Телефон/факс:8(716)38-3-42-30 телефон: 8(705)5953310

e-mail:balnurarsen2020@mail.ru

**2022 год**

Содержание:

* Аннотация.............................................................................................3 стр
* Пояснительная записка к авторской работе......................................4 стр.
* Учебно-тематический план..................................................................7 стр.
* «Давайте познакомимся».....................................................................8 стр.
* «Мир профессии»...............................................................................10 стр.
* «Межличностные взаимоотношения»..............................................12 стр.
* «Умение общаться»............................................................................14 стр.
* «Принятие решений»..........................................................................16 стр.
* «Уверенность человека в себе»..........................................................19 стр.
* «Какой у меня темперамент»..............................................................21 стр.
* «Характер»...........................................................................................24 стр.
* «Научусь презентовать себя».............................................................27 стр.
* «До свидания...»...................................................................................30 стр.
* Заключение ..........................................................................................32 стр.
* Информационные источники.............................................................34 стр.

Аннотация к авторской программе по профориентации

Авторская программа «Мое успешное будущее» была разработана педагог-психологом Естаевой Балнур Сейтгалиевной. Она направлена на работу с учащимися 13-15 лет для создания возможности самостоятельно либо при помощи близких оценить свои способности, интересы, осуществить некоторый профессиональный предварительный выбор. Особенности данной программы в том, что предлагаемые занятия, на которых используются различные упражнения, направленны на самоопределение, повышение самооценки.

Рабочая программа разработана с целью создать условия для осознанного профессионального самоопределения учащихся в соответствии со способностями, склонностями, личностными особенностями, с потребностями общества. Дает возможность сформировать способности к социально-профессиональной адаптации в обществе, навыков саморазвития

и способствует решению следующих задач:

* Расширить представление учащихся о современном «рынке труда»;
* Сформировать умение соотносить свои интересы и способности с требованиями, выдвигаемыми предпочитаемой профессии;
* Сформировать положительное отношение к себе, повысить свою самооценку;
* Развитие способности критический мыслить;
* Развитие навыков принятия обоснованных решений.

На данный момент было внесено множества изменений с систему образования, и важно отметить, что сейчас преобладает индивидуальный подход к учащимся от педагогов-психологов и учителей. Учащиеся в свое ближайшее будущее должны сделать серьезный выбор. А на данный момент обществу необходимы инициативные, предприимчивые, компетентные и ответственные специалисты. В подготовке таких специалистов важная роль принадлежит общеобразовательной школе, поэтому самоопределение школьников – социально-значимый раздел обучения.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы определяется значимостью формирования у школьников профессионального самосознания и осознанного профессионального намерения, осознанию интереса к будущей профессии.

Правильно сделанный выбор – это начало пути к успеху, к самореализации, к психическому и материальному благополучию в будущем. Старшекласснику для правильного выбора профессии, необходимо знать свои возможности, понимать свои интересы, и конечно же, он должен знать о требованиях различного вида профессий. А подготовить его должна система школьной профориентации.

По уровню усвоения программа является общеразвивающей, так как способствует формированию коммуникативной культуры детей, уверенности в своих силах, ответственности, мобильности в принятии решений.

**Пояснительная записка к авторской работе**

В системе образования все время происходят изменения, с преобладанием более индивидуального подхода к учащимся от учителей и педагогов-психологов требуют новые подходы к решению задач профессионального самоопределения подростков. Будущим выпускникам в ближайшее время необходимо будет делать выбор – выбор от которого будет зависеть их дальнейшая жизнь. В этот период у подростков самой главной проблемой становится планирование их ближайшего будущего, которое связано с обучением, с будущей профессией.

В рамках предпрофильного обучения предполагается, что к возрасту 13-15 лет учащийся готов самостоятельно либо при помощи ближайшего окружения оценить свои способности и интересы, осуществить некоторый профессиональный предварительный выбор, спрогнозировать последствия своих решений и затем заняться планомерной деятельностью в соответствии с поставленными образовательными целями. В современном мире психолог рассматривается как ближайшее окружение подростка и зная психологию этого возраста, психолог должен стать его другом, социальным партнёром. От которого учащийся ждёт не готовых решений и советов, а откровенного разговора о проблемах волнующих их в данное время и получение достоверной информации, на основе которой он сам примет решение.

Занятия авторской программы дает возможность ученикам старших классов повысить свою самооценку, совершенствовать навыки самопрезентации, актуализировать процесс профессионального и личностного самоопределения, правильно спланировать будущий профессиональный путь.

**Актуальность:**

* Потребности общества в эффективной социализации молодежи
* Потребности учащихся и их родителей в овладении молодежью навыками профессионального самоопределения и выбора жизненной стратегии
* Потребности системы образования в совершенствовании образовательного результата

**Новизна применения программы**заключается в раскрытии преимуществ методов и приемов арт-терапии, упражнений, игр в психолого - педагогической деятельности в частности:

1) предоставляет возможность для выражения негативных чувств (страхов, опасений) в социально приемлемой манере. Рисование является безопасными способами разрядки напряжения;

2) помогает укрепить доверительные взаимоотношения. Элементы совпадения в художественном творчестве, в поставленном выборе участников могут ускорить развитие эмпатии и положительных чувств;

3) способствует возникновению чувства внутреннего контроля и порядка;

4) усиливает ощущение собственной личностной ценности, повышает компетентность.

**Цель программы:** приобретение учащимися знаний и умений, для правильного выбора будущей профессии, для планирования своего профессионального пути. Формированиеи развитие личностных и социальных навыков, навыков саморазвития, а так же самопознания.

**Задачи программы:**

* Развитие и активизация процесса самопознания личности учащихся с целью ориентации на правильный и адекватный профессиональный выбор.
* Развитие критического мышления;
* Развитие навыков принятия обоснованных решений;
* Приобретение опыта выхода из различных ситуаций;
* Формирование навыков и качеств, способствующих успешному взаимодействию с социумом.
* Формирование навыков преодоления стресса.

**Формы и методы используемые при работе с данной программой:**  ролевое моделирование, дискуссия, беседа, психогимнастика, элементы арт-терапии, мозговой штурм, рефлексия, диагностика, тренинг по практическим навыкам принятия решения и бесконфликтного общения.

Психологу необходимо знать и учитывать трудности, возникающие у подростка в процессе их самоопределения:

* Завышенная или заниженная самооценка, недостаточное знание и понимание самого себя.
* Несформированные жизненные ценности.
* Несформированность навыков принятия решения,
* Неуверенность в своих силах, тревожность,
* Несформированность волевой, коммуникативной и мотивационной сферы.

**Целевая аудитория** данной программы это подростки и педагоги-психологи. Программа позволит подросткам изучить личностные особенности, повысить психологическую компетентность, овладеть навыками эффективного общения.

При использовании данной авторской программы педагогами - психологами в учреждениях среднего образования поможет вместе с подростками приблизится к их планам, подсказать, направить подростков на правильное решение, придать им уверенности в будущем. В ходе выбора профессии учащиеся могут получить информацию не только положительной стороны, но так же и получить информацию об обратной стороне предпочитаемой

профессии. Это необходимо для того, чтобы учащиеся не были разочарованы в дальнейшем.

**Направления работы педагога-психолога:**

* Психопросвещение (мини-лекции, наглядная информация);
* Психопрофилактика (групповая и индивидуальная работа, тренинги, психологические упражнения);

**Пути решения:** при работе с авторской программой предполагается провести 3 этапа исследования. Т.е., это констатирующий этап исследования, формирующий этап и контрольный этап исследования. Проведение анкетирования с целью выявление способности определения с будущей профессией, в построении перспективных планов. Проведение занятий, в которые входят упражнения, мини – лекции. В упражнениях используются ролевое моделирование, арт-терапии, психогимнастики и т.д.. После проведения мини-лекций учащиеся проводят дискуссию, беседу на тему занятия. На контрольном этапе предполагается выявление изменений, которые произошли после прохождения всех занятий во время которых формировались те или иные психические особенности.

**Учебно-тематический**

**план программы по профориентации «Мое успешное будущее»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Содержание** | **Количество часов** |
| 1 | Давайте познакомимся. Правила. | Создание комфортной, доверительной, безопасной обстановки. Принятие правил. | 1 час |
| 2 | Мир профессии | Дать определения следующим словам: профессия, должность, специальность | 1 час |
| 3 | Межличностное взаимопонимание. | Формирование и развитие навыков сотрудничества, взаимодействия и взаимопонимания. | 1 час |
| 4 | Умение общаться | Формирование и развитие навыков эффективного и конструктивного общения со взрослыми и сверстниками. | 1 час |
| 5 | Принятие решений | Формирование и развитие навыков принятия решений, ответственность за себя и свои поступки. Алгоритм принятия решений. | 1 час |
| 6 | Уверенность человека в себе | Уверенное и неуверенное поведение, приобретение опыта уверенного поведения в моделируемых ситуациях. | 1 час |
| 7 | Какой у меня темперамент | Понятие о темпераменте, как об основе психики человека. Характеристика типов темперамента. | 1 час |
| 8 | Характер | Психология характера. Интеллектуальные, эмоциональные и волевые черты. | 1 час |
| 9 | Научусь презентовать себя | Научить и ознакомить с правилами самопрезентации. Развитие логического мышления, определение целей. | 1 час |
| 10 | Заключительный урок | Подведение итогов. Обратная связь. | 1 час |

**Программа рассчитана на 10 занятий, продолжительностью по 1,5 часа в неделю.**

**Урок 1.**

**Тема:** Давайте познакомимся. Правила в группе.

**Цель:** создание хорошего настроения для полноценной и успешной работы в группе. Знакомство учащихся в правилами во время проведения психологических тренингов.

**Упражнение «Имя – движение»**

**Цель:** познакомить участников группы, снять тревожность.

**Продолжительность:** 5 минут.

**«**Давайте встанем в круг. Сейчас каждый по очереди сделает шаг вперед и произнесет свое имя в той форме, которая ему нравится (например, с каким-либо жестом или движением). После этого по моему сигналу все тоже сделают шаг к центру и повторят имя и движение говорящего. При этом сам участник не двигается и молча наблюдает**».**

Психолог представляет программу и правила работы в группе. Проводится обсуждение и принятие с участниками правил работы в группе.

**Правила работы в группе:**

Один говорит, все молчат.

Каждый говорит от своего имени, о себе, о своём мнении, о своих мыслях и чувствах (здесь и сейчас).

Конфиденциальность.

Активное участие.

Искренность в общении.

Правила принимаются по результатам голосования, после чего записываются на ватмане.

**Анкета.**

Участникам предлагается ответить письменно на вопросы:

* Что я знаю о себе?
* Что я хочу узнать о себе?
* Мои ожидания от пройденных занятий?
* Данные анкеты необходимы психологу для достижения содержательности уроков.

**Упражнение "Мои соседи"**

**Цель упражнения:** помочь участникам ближе узнать друг друга.

Ход тренинга: "Стоящий в центре круга предлагает поменяться местами всем тем, кто обладает общим признаком. Например, я скажу: "Пересядьте все те, кто родился осенью" - и все, кто родился осенью, должны поменяться местами. При этом, тот, кто стоит в центре круга, должен постараться успеть занять одно из освободившихся мест, а кто останется в центре без места, продолжает игру". После выполнения упражнения участникам задаются вопросы, например:

– Как вы себя чувствуете?

– Как изменилось ваше настроение?

– Как вы думаете, у нас у всех больше общего или больше различий?

**Рефлексия**

**-** Вы прочувствовали себя на данном занятии?

- А своего соседа по тренингу?

- Что было вам интересно сегодня?

**Урок 2.**

**Тема**: **Мир профессии**

**Цель:** ознакомить участников с разными видами профессий. Показать значение трудовой деятельности в жизни человека.

**Упражнение «Какая профессия?»**

**Цель:** развить умения соотносить индивидуальные качества с требованиями различных профессий.

Педагог-психолог: угадайте загаданную профессию.

Примеры синквейнов:

1. В колпаке, колдуют над кастрюлями. В ресторанах можно их найти. (Повар)

2. Многогранный, экстравагантный. Творит, украшает, создает. Всегда неповторимый результат труда. (Дизайнер-художник)

3. Разбирающийся, предприимчивый. Чертит, конструирует, внедряет. Может обслуживать технику и руководить. (Механик-инженер)

4.Он может упасть с высоты, при этом не пострадав. Смелый, ловкий. (Каскадер)

5. Бдительный, бесстрашный. Контактирует, организовывает, отвечает. Награждают, присваивая внеочередное звание. (Полицейский)

Обсуждение:

- Возникли ли трудности во время работы?

- Какой урок вы получили выполняя данное упражнение?

**Упражнение "Почему я похож на сказочного героя**? "

**Цель:** дать возможность самовыражения и самораскрытия в метафорической форме, получение обратной связи от участников группы, формирование навыков точного межличностного восприятия.

**Материал:** мяч или кубик (можно передавать из рук в руки не бросая)

**Ход:** предлагается одному из присутствующих выбрать среди участников группы человека, вызывающие у него ассоциации с каким-нибудь персонажем из сказки или героем мультфильма, фильма, и бросить ему мяч (или же передать кубик). При этом необходимо сказать, кого именно напоминает ему данный участник. Участник ловит мяч и бросает его другому, называя персонаж, с которым ассоциируется этот человек, и так до тех пор, пока мяч не побывает у каждого. Но так же надо попросить членов группы запомнить, от кого они получают мяч (кубик) и что им при этом говорят. Последний участник, к которому попал мяч (кубик), должен бросить его человеку, от которого мяч (кубик) только что был получен, и высказать свое мнение относительно его ассоциации. Цепочка продолжается таким образом раскручиваться в обратном направлении.

**Упражнение «Реальное, идеальное, зеркальное Я»**

Я- реальное –то как вы себя воспринимаете: внешность, поступки, способности, качества, мысли, чувства, ценности, мечты и т. д.

Я- идеальное – личные представления о внешности, способностях, качествах, которые хотелось бы иметь.

Я – зеркальное – каким вас видят другие люди. Твои качества, способности, поступки, мысли.

**Работа участников группы с таблицей.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1** | **Я – реальное** | **Я - идеальное** | **Я - зеркальное** |
|  | Представление о том, кто я есть на самом деле. | Представление о том, каким Я хотел бы быть. | Представление о том, как меня воспринимают окружающие. |
| **2** | **Я - реальное** | **Я - идеальное** | **Я - зеркальное** |
|  | Какие качества ты больше всего ценишь в себе?  Чем гордишься? | Существует ли человек, на которого ты хотел бы быть похожим? Что бы ты хотел изменить в себе? | Что думают о тебе сверстники? Что думают о тебе взрослые? |

**Упражнение «Моё Я»**

Психолог предлагает нарисовать Я – реальное, Я – идеальное, Я – зеркальное. (рисование 15-20 минут под спокойную музыку)

Выделить: какое из трёх Я самое важное для тебя сейчас и почему? Участники должны аргументировать свой выбор.

**Рефлексия.**

**-** Какое упражнение было интересным для вас?

- Вы бы хотели внести изменения в себе?

**Урок 3**

**Тема: Межличностное взаимопонимание**

**Цель:** выявить уровень представления учащимися о взаимопонимании, раскрыть причины отсутствия взаимопонимания, содействовать развитию умения «входить в положение других людей», лучше понимать их чувства, мотивы поведения.

**Обсуждение рассказа:**

- Мне было очень трудно в классе. Иногда не могла сдержаться и плакала, когда меня обижали одноклассники, говорили что-то грубое. Но самое обидное то, что все остальные не обращали внимание на все выходки учащихся. Что мне делать?

- Одиночество я почувствовал сразу и остро. Обычная тема разговоров наших ребят не выходит дальше обсуждения глупых выходок. Но со мной мало кто общается. Мне нужно с кем-то дружить . Я по характеру робкий, да вдобавок краснею по пустякам.

**Вопросы для обсуждения:**

- Что бы вы ответили этим ребятам?

- В чем причина одиночества ребят?

-Как можно охарактеризовать одноклассников этих ребят?

-А бывают ли в нашем классе такие ситуации?

**Дискуссия «Помощь»**

Психолог предлагает обсудить виды помощи (материальная, моральная поддержка, физическая, информационная и т. д.) и ответить на вопросы:

* Как ты себя чувствуешь, когда тебе помогают?
* Как ты себя чувствуешь, когда помогаешь сам?
* Что тебе легче: принимать или оказывать помощь?
* Кому ты недавно помог?

**Упражнение «Преображение».**

Кто-то один стоит в кругу. Все остальные будут двигаться по кругу и представлять, что он превратился в:

- Чудовище;

- Супермена;

- Чрезвычайно хорошего человека, в которого все влюбляются;

- Того, кого никто не хочет замечать;

- Сурового директора школы;

- Самого богатого человека в мире.

Свое отношение можно выражать только с помощью жестов и мимики.

- Что было неприятным?

- Кому и когда было неприятно?

- Что понравилось больше?

**Задание «Улови настроение класса»**

Взаимопонимание определяется способностью наблюдать за людьми, умение по малейшим движениям лица, позы понимать душевное состояние окружающих, их стремление и желание.

«Два- три участника выходят из кабинета, а оставшиеся ребята договариваются о том, какие эмоциональные состояния они будут изображать. (Радость, восторг, огорчение, удивление, обида, страдание и т.д.) Вернувшись в кабинет, учащиеся должны уловить настроение ребят (по отдельным группам и в целом в классе)

**Итог занятия. Рефлексия.**

**-** Какие моменты вам дались легко?

- Что сегодня для вас было трудно?

**Урок 4.**

**Тема: Умение общаться**

**Цель:** познакомить участников с приёмами общения, развитие базовых коммуникативных умений.

**Упражнение «Имя–движение».**

Участники встают в круг, каждый из них по очереди выходит на шаг вперед, произносит свое имя и делает какое-нибудь движение, дающее ему возможность выразить себя. Группа хором повторяет имя, сопровождая его таким же движением. После того как представились все участники, возможно повторение процедуры, но имена и движения воспроизводятся в кругу уже по памяти, без повторной демонстрации. Данная процедура не только дает возможность участникам группы представиться и лучше узнать друг друга, но и способствует самопознанию каждого из них, поскольку позволяет получить обратную связь от группы, взглянув на свое движение со стороны — в исполнении группы.

**Упражнение «Испорченный телефон»**

Подростки встают в цепочку, психолог встаёт в конце. Хлопком по плечу он предлагает подростку повернуться к нему лицом. Затем он жестами показывает какой – либо предмет. Первый участник поворачивается лицом ко второму и также хлопком по плечу просит его повернуться и показывает предмет, второй передаёт третьему и т. д. Последний участник показывает предмет.

Условия: всё делается молча, только с помощью жестов.

**Упражнение «Спина к спине»**

Подростки садятся на стульях спиной друг к другу, выбирают тему и общаются. Затем происходит обмен впечатлениями.

**Упражнение «Сидя, стоя»**

Упражнение выполняется в парах, в которых партнёры меняются местами.

Один подросток сидит на стуле, другой стоит, ведётся беседа. Обсуждение, как каждый себя чувствовал.

**Самоанализ**

Слово «диагноз» скорее медицинское, чем психологическое, но для нас оно будет означать возможность узнать о себе что – то новое. Я думаю вам будет интересно получить исходную информацию об уровне вашей коммуникабельности. Мы это сделаем с помощью теста «Какой я в общении?»

Интерпретация результатов.

**Дискуссия «Что может мешать общению»**

Прерывание, перебивание, занятия посторонними делами, возражение до того, как собеседник изложил всё до конца и т. д.

**Притча «Три типа слушателей»**

Однажды к Будде пришёл культурный и воспитанный человек. Он задал Будде вопрос. Будда сказал, что не может прямо сейчас ему ответить. Человек удивился: «Вы заняты?» Будда ответил, что у него достаточно времени, но в данный момент ответ его не будет воспринят, т. к. есть три типа слушателей. Первый тип, как горшок, повёрнутый вверх дном. Можно отвечать. Но в него ничего не войдёт, он не доступен. Второй тип слушателя подобен горшку с дыркой в дне, он находится в правильном положении, но в дне дырка и наполняется он только на мгновение. Есть третий тип слушателя, у которого нет дырки и он не стоит вверх дном, но он полон отбросов, вода может входить в него, но она тут же отравляется.

Обсуждение.

**Рефлексия**

- Что вас заинтересовало на сегодняшнем занятии?

- Что вы поняли о слове «общение»?

**Урок 5.**

**Тема: Принятие решений.**

**Цель:** научитьосознать ответственность за принятие решения о собственном профессиональном будущем, важности продолжения образования**.** Развитие навыков преодоления препятствий на пути к достижению целей.

**Упражнение «Назови как можно больше названий городов».**

Участникам для тренировки широты ассоциаций, подойдут упражнения, где надо перечислить предметы какой-либо одной категории, например, имена мальчиков или девочек, марки автомобилей, животных и т.д.

**Упражнение «Смятый лист»**

Участникам предлагается вспомнить о чем-то, что их волнует или же о какой-либо проблеме, которую они хотят решить. Дать время подумать о ней 2-3 мин, после чего кратко написать её суть или на листочке символический изобразить ее. После того как эта часть работы будет завершена, каждый участник берёт свой лист и сильно комкает, сминает, а потом разглаживает. Затем подростков просят внимательно рассмотреть лист, сконцентрировавшись на узоре, образованном линиями, разглядеть в смятых линиях какой-либо рисунок. Предложить участникам обвести карандашами рисунок. Когда изображение будет готово, можно записать ассоциации и идеи, как рисунок может быть связан с их проблемой.

Обсуждение.

Психологический смысл упражнения: данная техника носит проективный характер, как правило, после размышления о проблеме и описания её сути человек «видит» в хаотичном наборе линий, возникших на смятом листе, что-то связанное с этой проблемой и возможными способами её решения. Осознание этой связи может позволить разглядеть проблему в новом ракурсе, обнаружить неожиданный способ её решения.

**Упражнение «Придумать 20 способов использования табуретки»**

Креативность мышления можно тренировать такими упражнениями, где необходимо придумать несколько вариантов использования какого-либо предмета. Это может быть любой предмет, который находится в помещении. Участнику необходимо лишь представить, как его можно использовать, не поднимая его.

**Упражнение «Щелчок».**

Педагог-психолог раскладывает карточки текстом вниз в центре круга. Учащемуся, который первый пожелал быть первым предлагается:

- выбрать карточку;

- прочитать вслух записанную проблему;

В момент, когда учитель щелкнет пальцами, ученик должен сказать первое пришедшее ему в голову решение проблемы. Например, если в карточке сказано: «*Твоя кошка застряла на ветвях дерева*», ученик может ответить: «*Я ее спасу*» или движениями показывает, как он достает ее.

Затем ученик предсказывает возможные последствия этого первого решения.

Педагог-психолог просит других участников предложить свои варианты решения предложенной ситуации, а также предсказать возможные последствия с их точки зрения.

Педагог-психолог предлагает первому участнику-добровольцу вернуться к первоначальному решению и посмотреть, следует ли его изменить или оставить прежним? Надо ли учесть другие возможные варианты решения?

Педагог-психолог просит этого ученика выбрать следующего на ту же роль. Это может быть тот, кто больше других помог в принятии решения.

Следующий ученик берет карточку и т.д.

**Карточки к упражнению «Щелчок». Проблемные ситуации**

* Ты с родителями пришел в торговый центр. Ты пошел в другой отдел, а когда вернулся, их уже нет. Ты потерялся!
* Ты с друзьями сидишь у тебя дома вечером. Родители вышли ненадолго, неожиданно погас свет.
* Ты поднимаешься верх на лифте. Внезапно он останавливается между этажами.
* Твоя собака убежала на прогулке и ты не можешь её найти.
* Твоя подруга (друг) забыл (а) у тебя дома тетрадь с домашним заданием.
* Твой брат/сестра упал и говорит, что не может пошевелить ногой?
* Ты забыл о том, что в ванной наливал воду вдруг видишь, что из-под двери ванной течет вода.
* Твой кот забрался на дерево и ты не можешь снять его.
* Ты потерял деньги на обед и остаешься без обеда.
* Тебя наказали за то, что на самом деле сделал твой друг.
* Тебя ударил одноклассник, твои действия?
* Ты идешь на сцену выступить и спотыкаешься…

**Рефлексия**

Сегодня мы с вами учились принимать обдуманные, адекватные решения.

-Что вам больше всего запомнилось на этом занятии?

-Что вам понравилось? А что нет?

-Узнали ли вы что-нибудь новое на тренинге?

- Были ли у вас похожие ситуации?

**Урок 6.**

**Тема: Уверенность человека в себе**

**Цель:** оказание помощи участникам приобрести уверенности в себе, понять, что для развития человека, необходимо вера в себя;

Формировать способность концентрации сил и внимания для достижения уверенности в себе;

Развитие навыков уверенного поведения в общении.

**Мини-лекция**

Тема нашего сегодняшнего занятия**: «Уверенность человека в себе».**

В одних и тех же ситуациях люди ведут себя по разному; общаясь с людьми, вид как они себя ведут, можно выделить два вида поведения: одни люди ведут себя уверенно, другие- неуверенно.

Уверенное поведение- человек старается с уважением относиться к собеседнику, не давая ему возможность навязать свою точку зрения. Он уверен в своей правоте. Такое поведение можно выразить формулой «Я равен тебе».

Неуверенное поведение- человек чувствует себя виноватым, подчиняется чужому мнению, не может отстоять свою точку зрения. Формула такого поведения: «Я ниже тебя».

Уверенного и неуверенного человека можно узнать не только во время общения с ним, но даже по внешнему виду. Уверенный человек внешне спокоен, его движения неторопливые, четкие. Неуверенный же человек внешне всегда чем-то обеспокоен, движения порывистые, не точные.

**Упражнение «Нет»**

Участникам предлагается разбиться на пары, у одного в руках предмет (любой), задача второго участника любыми способами выпросить предмет. Задача первого игрока не отдавать предмет, при этом чётко и уверенно говорить «нет». Участники меняются ролями. Провести обсуждение.

- Легко ли было просить?

- Легко ли было отказывать?

- как вы себя чувствовали при этом?

**Отработка навыков уверенного поведения.**

Педагог-психолог предлагает ситуации, они разыгрываются желающими и затем анализируются всей группой.

Так же подростки могут предложить ситуацию, которая для них является актуальной.

«Вы со своим другом собрались в кино, встречаетесь с ним у входа, и тут выясняется, что он забыл билеты»

Проиграть эту ситуацию с учетом следующих характеристик:

Вы не очень уверены в себе, стеснительный человек, а ваш друг – душа любой компании, и поэтому немного эгоистичен;

Вы – лидер во всем, а ваш друг –наоборот робкий и застенчивый.

Обсуждение будет зависеть от того, как будет разыграна ситуация. Устраивает ли подростков предложенный выход, какие чувства испытывают герои ситуации?

Девушка уже сорок минут ждёт юношу, он появляется очень расстроенный. Твой друг взял у тебя учебник на время. Завтра зачёт, и учебник тебе необходим. Ты звонишь другу и просишь срочно вернуть учебник. Друг отвечает, что сейчас принесёт, проходит час, другой – друга нет. Какие твои действия.

**Упражнение «Угадай, кто это?»**

**Цель:** развитие наблюдательности, эмпатии, оказание помощи друг другу в профессиональном определении.

**Ход:** один из участников выходит из кабинета. Оставшиеся учащиеся загадывают одного из присутствующих. Водящий возвращается в кабинет. Ему необходимо отгадать, кого загадала группа, задавая вопросы. Но есть одно условие в этом упражнении: можно задавать только такие вопросы, которые были бы связаны с интересами, увлечениями загаданного человека, его будущей профессией. Нельзя задавать прямых вопросов (как зовут, какого он пола, во что он одет и т.д.).

Примерные вопросы, которые можно задавать:

- Какие профессии наиболее подошли бы этому человеку?

- Есть ли у него увлечения? Какое у него хобби?

- К каким из школьных предметов он проявляет интерес?

- Смог бы это человек работать полицейским (поваром и т.д.)?

После того как отгадали загаданного учащегося, предлагается обсудить вопросы:

- Сложно ли было догадаться, кого загадали?

- Ответ на какой вопрос наиболее способствовал отгадке?

- Что интересного узнал о себе человек, которого загадали?

- С чем он согласен, а с чем нет? и т.д.

**Завершение занятия.** Обсуждение ситуаций, которые были проиграны на занятии.

**Урок 7**

**Тема: Какой у меня темперамент**

**Цель:** дать представление учащимся о физиологических основах темперамента, его психологических характеристиках**.**  Оказать помощь в выявлении и осознании своего типа темперамента.

**Упражнение "Внимание"**

**Инструкция:** "Всем участникам игры предлагается выполнить одну и ту же простейшую задачу. Любыми средствами, не прибегая, конечно, к физическим воздействиям и местным катастрофам, постарайтесь привлечь к себе внимание окружающих". Задача усложняется тем, что одновременно ее стараются выполнить все участники игры. Определите, кому это удалось и за счет, каких средств. "Итак, все участники игры пытаются обратить на себя внимание как можно большего числа играющих. Начали!"

**Мини-лекция психолога.**

В 5 веке до новой эры древнегреческий врач Гиппократ, условно разделил людей на четыре группы, в зависимости от преобладания в организме жидкостей:

Кровь (сангвис)

Желтая желчь (холе)

Черная желчь (мелайна холе)

Лимфа (флегма)

От латинских названий этих жидкостей и получили своё обозначение типы темперамента (сангвиник, холерик, меланхолик, флегматик).

Темпераментом называют совокупность свойств, характеризующих динамические особенности протекания психических процессов и поведения человека, их силу, скорость возникновения, прекращения и изменение.

Свойства темперамента составляют индивидуальные особенности человека, так как в основном биологически обусловлены и являются врождёнными.

И. П. Павлов выделил три основных свойства нервной системы – силу, уравновешенность, подвижность возбудительного и тормозного процессов:

сильный, неуравновешенный, подвижный (холерик)

сильный, уравновешенный, подвижный (сангвиник)

сильный, уравновешенный, инертный (флегматик)

слабый, неуравновешенный, инертный (меланхолик)

**Характеристика темпераментов**.

**Сангвиник** – уравновешенный, с высокой скоростью реакции, умеренной силой их протекания. Активный, энергичный, способен легко приспосабливаться к новым условиям, подвижный, общительный, мимика и жесты выразительны, речь быстрая, самоконтроль мыслей и эмоций. Легко

приобретает знания, умения и навыки, выполняет одновременно несколько дел, свободно переключается с одной работы на другую, имеет творческий потенциал. Подходящей можно считать деятельность, наполненную разнообразием, активностью, творчеством, может быть рекомендована работа с людьми.

**Холерик** – неуравновешенный, в общении нетерпелив и резок. Мимика и движения энергичны, темп выполнения деятельности быстрый. Вспыльчивый, порывистый, может ставить перед собой такие задачи, которые не в силах выполнить. Отсюда возникает перенапряжение и неудовлетворённость собой, и как результат – раздражение на окружающих. Неуступчивый, запас энергии распределяет неравномерно. Подходящей можно считать деятельность, имеющую в своей основе цикличность, творчество, физическую выносливость.

**Флегматик** – уравновешенный, упорный, терпеливый, в общении избирательный, трудно сходится с людьми. Речь и движения неторопливы. Не любит частую смену деятельности. Не конфликтный, отличается медлительностью и продуманностью поступков. К новой обстановке привыкает медленно, устойчив в отношении привычек, в деятельности проявляет вдумчивость и усидчивость. Наиболее эффективно работает при стабильном режиме на привычном месте. Подходящей можно считать деятельность, не отличающуюся разнообразием, не требующую быстрого переключения.

**Меланхолик** – неуравновешенный, чувствительный, ранимый, тревожный, эмоционально неустойчив. Отличается пониженной работоспособностью, уходит от принятия решений и ответственности. Трудно привыкает к новой обстановке, склонен к самоанализу и анализу поступков других людей. Подходящей можно считать деятельность, требующую внимания, умения вникать в суть проблемы и прорабатывать детали.

**Самоанализ «Мой темперамент»**

Определение типа темперамента: тест Айзенка

Определение типа нервной системы. Теппинг – тест.

**Рефлексия.**

Как по вашему мнение, какие сильные стороны вашего темперамента способствуют успешной деятельности?

Над чем вам стоит работать?

Темперамент является природной основой проявления психологических качеств личности. Но все же при любом темпераменте можно сформировать у любого человека качества, несвойственные его темпераменту, т.е. каждый может заняться самовоспитанием.

**Ритуал прощания**

Попросить участников встать в круг. Педагог-психолог вытягивает правую руку ладонью вверх, учащиеся кладут поочередно свои правые руки в руку педагога-психолога, называя привлекательную, на их взгляд профессию. В завершении делается салют из рук.

**Урок 8**

**Тема: Характер**

**Цель:** расширить знания о психологии человека, мотивировать участников к использованию психологических знаний в собственной жизни. Развивать проведения самоанализа своего характера, слабых и сильных сторон, открыть новые пути саморазвития личности.

**Игра "Посылка"**

Участники сидят в кругу, близко друг к другу. Руки держат на коленях соседей. Один из участников "отправляет посылку", легко хлопнув по ноге одного из соседей. Сигнал должен быть передан, как можно скорее и вернуться по кругу к своему автору. Возможны варианты сигналов (различное количество или виды движений).

**Упражнение « Я дарю»**

Всем участникам раздать по три листочка, на которых пишет, что хотел бы подарить: другу, группе, семье. Листочки собираются, перемешиваются, каждый выбирает три листочка, в группе зачитываются все « подарки». Проводится обсуждение.

- Какие подарки были приятные?

- Почему вы записали именно эти подарки?

**Мини – лекция**

В переводе с древнегреческого слово «характер» означает «чеканка, печать». В самом деле, с одной стороны, жизнь чеканит, отливает характер человека, а с другой – характер накладывает печать на все поступки, мысли и чувства человека. Говоря о характере, мы подразумеваем типичные, часто повторяющиеся в поступках и действиях проявления индивидуальных свойств человека.

Характер – совокупность устойчивых индивидуальных особенностей личности, выражающихся в отношении к различным сторонам действительности и проявляющихся в деятельности, поведении и поступках.

Особенности характера, как черты личности, следующие:

* его составляющие имеют долгосрочное действие, устойчивость, не подвергаются изменениям быстро и легко;
* характер имеет прикладное значение, им обуславливаются поступки человека во всех сферах жизнедеятельности.

В системе отношений выделяют четыре группы черт характера:

* отношение человека к другим людям ( общительность, замкнутость, и
* отношение человека к своему делу (трудолюбие, лень, ответственность, халатность)
* отношение человека к самому себе( скромность, тщеславие, самокритичность)
* отношение человека к вещам

В характере человека выделяют:

- интеллектуальные черты (качества ума)

- эмоциональные черты

- волевые черты

**Арт-упражнение “Дерево-характер”**

“Несмотря на то, что в долину характеров попасть затруднительно, нам это удалось, и мы там побывали, и возможно каждый увидел там свое дерево-характер..., а какое оно, попробуйте себе его представить и изобразить”.

После того как участники завершат свои рисунки, каждый должен определить место его расположения на доске.

“Посмотрите, на нашу долину характеров, где-то мы очень разные, а где-то очень похожи!” Можно провести небольшой анализ рисунков, используя интерпретацию проективной методики “Дерево”

“Говоря о характере, мы подразумеваем типичные, часто повторяющиеся в поступках и действиях проявления индивидуальных свойств человека, привычные формы его поведения в тех или иных жизненных ситуациях.

Даже по описанию качеств, манеры поведения мы можем узнать о каком человеке идет речь, тем более, если он известный. То же самое касается вымышленных персонажей: героев сказок, худ.фильмов, которые наделены определенными характерами.

Например, Радостный, общительный, разговорчивый. Любит быть на виду. Оптимист, верит в успех. Легко прощает обиды, превращает конфликты в шутку. Впечатлителен, любит новизну, приключения. Пользуется всеобщей любовью. Однако поверхностен, беспечен. Прихотлив. Артистичен. Увлекается, но быстро остывает. (Буратино)

Под это описание попадают многие, даже может быть кто-то узнал себя, и это говорит о том, что всех людей по их характерам условно можно разделить на типы, которые отражают наиболее яркие особенности личности. Какой у вас тип характера, вы можете узнать прямо сейчас”

Выдаются карточки с типом характера, полученные в результате предварительной диагностике по методике Г. Айзенка. Можно воспользоваться презентацией, в которой так же представлены все 32 типа и авторское соотнесение их с известными героями и персонажами фильмов и мультфильмов.

“Как вы думаете, можно ли изменить свой характер? Что необходимо для этого? (ответы учащихся) Да, это возможно, и зависит это от вашего желания”.

**Завершение.**

“Выразите, пожалуйста, свое отношение к занятию, с помощью ладошек:: понравилось, узнал много нового (ладони открыты), не понравилось, было скучно - ладони закрыты, безразлично, никаких эмоций-комбинированные ладони. Поблагодарим, друг друга за занятие, прикоснемся ладонями к каждому”

**Ритуал прощания**

Участники встают в круг. Педагог-психолог вытягивает правую руку ладонью вверх, учащиеся кладут поочередно свои правые руки в руку педагога-психолога, называя привлекательную, на их взгляд профессию. В завершении делается салют из рук.

**Урок 9**

**Тема: Научусь презентовать себя**

**Цель:** научить учащихся правилам самопрезентации, акцентировать внимание на своих достоинствах, на своих плюсах. Развивать логическое мышление, определять цели и находить пути их достижения.

**Мини-лекция «О самопрезентации и ее месте в жизни»**

**Цель:** обобщение всей информации, подготовка группы к следующему этапу работы.

Самопрезентация – это инструмент, при использовании которого человек может добиться больших успехов. Самопрезентация иногда рассматривается как процесс управления образами другого человека, процесс управления его восприятием через привлечение внимания, а так же как правила делового общения.

С помощью самопрезентации можно показать свой мир, свои возможности, иными словами свое «Я». Ее можно преподнести креативно, отойдя от стандартов. Это разграничение реального и идеального образа, создание модели поведения, которая на данный момент соответствует исполняемой роли, имиджу, социально приемлемой модели.

**Можно выделить ключевые мотивы, которые лежат в основе процесса самопрезентации:**

* поддержание чувства собственной неповторимости;
* демонстрация того, что вы принадлежите к определенной среде;
* утверждение желательной «Я-концепции» и укрепление самооценки;
* получение социальной, материальной выгоды;
* получение одобрения и уважения, повышение привлекательности;
* сохранение и увеличение власти, влияния.

Интерес к теме самопрезентации в основном связан с изменением ценностного уровня общества. Сейчас стало модно, когда ты следуешь определенному имиджу, чтобы быть успешным. Быть успешным – значит быть лидером в обществе. А для того чтобы быть таким, необходимо уметь войти в доверие, уметь произвести первое впечатление, уметь показать себя с лучшей стороны. Сейчас навыки самопрезентации востребованы везде, но в основном в бизнес среде. Эта среда ориентирована на выбор лучших, в этой среде большая конкуренция, которую выдерживает не каждый.

**Самопрезентация складывается из трех составляющих:**

* тот, кто самопрезентуется;
* тот, кому самопрезентуются;
* то, что самопрезентуется.

Эти три составляющих объединяет цель, которую хочет достичь субъект самопрезентации. Второй участник часто воспринимается как объект, на которого

можно оказывать воздействие. Дополнительным фактором может выступать окружающая среда, которая задает правила коммуникации.

Освоение навыков самопрезентации – это путь к саморазвитию. Свой стиль самопрезентации — это тот ключ, который позволит получить человеческое признание. Совершенствуя свой стиль общения, установления контакта, проявляющийся в осанке, мимике и жестах, манере говорить, человек создаст свой уникальный имидж. А он позволит каждому добиваться поставленных целей.

**Упражнение «Сказочная самопрезентация»**

**Цель:** показать участникам, что, используя навыки самопрезентации и отойдя от своих собственных моделей поведения, можно быть очень успешным в самопрезентации.

Используемые материалы: карточки с названием сказочного персонажа.

Условие проведения: участники по желанию выбирают листочек с именем сказочного персонажа. Затем им необходимо подготовить самопрезентцию от имени данного персонажа и нужно так же выбрать должность для персонажа. Пример: Серый волк, желает работать водителем такси. Время подготовки – 5 минут. Остальные участники из хода самопрезентации должны были угадать, что же это за персонаж.

Вопросы для обсуждения после завершения:

- Легко ли было выбирать должности и службы для персонажей?

- В чем заключалась сложность?

- Легко ли было их представлять?

**Упражнение «Лозунг жизни»**

**Цель:** развитие творческого мышления, выявление основных жизненных стратегий.

**Материалы**: листы бумаги, ручки.

**Условие проведения:** Составьте список людей, живых ныне или умерших, которые восхищают вас тем, как прожили свою жизнь. Другими словами, к чьей команде вы хотели бы присоединиться? Это могут быть и знаменитые писатели, киногерои, ваши знакомые или родственники. Записывайте наилучшее и единственное слово или предложение, которое точно охарактеризует главное, что совершил этот человек. Фамилия - слово. Затем,

когда список будет закончен, посмотрите, что объединяет всех этих людей? Какое ключевое слово или словосочетание? Это именно та цель, которую вы не осознавали или которой не придавали особого значения. Но она - ваша. Вы сами ее выбрали. Теперь следуйте ей. Например, если найденное вами слово - "деньги", "власть" или "милосердие", провозгласите это для себя принципом и применяйте его на практике. Вы можете придумать для себя какой-нибудь лозунг, включающий это слово.

**Процедура проведения**: Участники в течение 10 минут составляют списки и придумывают лозунг, жизненное кредо. Затем произносят его.

Вопросы для обсуждения после завершения:

1. Насколько ваш лозунг (кредо) имеет отношение к вашей жизни?

2. Что нового вы поняли о себе в результате выполнения этого упражнения?

**Рефлексия:**

- чему вы научились на данном занятии?

- что вам понравилось больше всего?

- что было выполнить сложно?

**Урок 10**

**Тема: До свидания, ….**

**Цель**: закрепление представления подростков о своей уникальности, обогащение позитивными образами личности, закрепление дружеских отношений.

**Упражнение «Поменяйтесь местами, кто….»**

**Цель:** снять напряженность и усталость.

Педагог-психолог стоит в центре круга и просит поменяться местами тех кто:

- Кто хочет получать много денег?

- Кто интересуется машинами?

- Кто не хочет идти работать?

- Кто хочет стать популярным?

**Анкета обратной связи**

- Как ты себя чувствовал на прошедших занятиях?

- Какая информация больше всего тебя заинтересовала?

- Что больше всего понравилось во время проведения занятий?

- Твои пожелания.

**Письмо себе**

- Сейчас я предложу вам необычное задание. Возьмите лист бумаги и напишите письмо себе. О чём? Решайте сами. Может это будут размышления о жизни, или совет, как справиться с проблемой, или рассказ о том, чему научились здесь. Вариантов очень много. Начнём.

- Теперь представьте, что вы получили это письмо. Прочитайте его как письмо от самого близкого человека и напишите ответ.

- Посмотрите на всех, сидящих здесь, и выберете того, кому вы могли бы прочитать своё письмо или отрывок. Можно рассказать о своих мыслях, сомнениях… того, кому вы можете довериться.

**Упражнение «День из жизни»**

**Цель:** повышение уровня осознания учащимися специфического в профессиональной деятельности того или иного специалиста.

**Инструкция:** Сейчас мы совместными усилиями постараемся составить рассказ о типическом трудовом дне одного из работников любой сферы. Этот рассказ должен состоять из одних существительных. Например: как мог бы выглядеть рассказ о трудовом дне учителя? Звонок - завтрак - автобус - звонок - урок - двоечники - вопрос - ответ - тройка - учительская - директор - скандал - урок - отличники - звонок - педсовет - дом - тетради - учебники - ужин - сон. Теперь необходимо выбрать профессию и составить рассказ. Можно участников разделить на группы (при желании)

**Обсуждение:**

- В какой момент вам было сложно?

- Что вам было легко в выполнении задания?

- Определите наиболее активных участников выполнения задания, легко или трудно было определить лидера команды?

**Рефлексия:**

- Какие чувства вы испытываете сегодня на последнем занятии?

- Упражнения из каких тренингов вам больше всего понравились?

- Какое самое важное открытие, которое вы сделали на этом занятии?

**Ритуал прощания**

Встать в круг. Педагог-психолог вытягивает правую руку ладонью вверх, учащиеся кладут поочередно свои правые руки в руку педагога-психолога, называя привлекательную, на их взгляд профессию. В завершении делается салют из рук.

**Заключение**

Данная авторская программа была полностью апробирована в КГУ «Общеобразовательная школа с.Кына» с учениками выпускного класса. Все занятия были проведены по плану. На начало проведения данной программы с учеников было взято первичное анкетирование. Далее проводились занятия, на которых были проведены упражнения, игры и т.д. по структуре занятий. По завершению каждого занятия было обсуждение, что действительно помогло вносить изменения в составляющее занятий, которые были выбраны первоначально. По завершении было взято вторичное анкетирование, которое показало повышенный результат самоопределения выбора предстоящей профессии. Исходя из этого можно сделать вывод, что целенаправленная работа по профориентации обучающихся провелась на достаточном уровне, все составляющие занятий спланированы, рассчитаны на то, чтобы подростки могли самостоятельно выбрать будущую профессию, спланировать свой дальнейший профессиональный путь. Так же можно было заметить, что повысился уровень развития личностных и социальных навыков, самопознания, навыков самоопределения.

Для подростков процесс профессионального самоопределения очень сложный и проблемный процесс.

           На основании опыта работы в профориентационной сфере и проведенного исследования, можно предложить ряд рекомендаций для педагогов и педагог-психологов:

* Для обоснованного и сознательного выбора профессии необходимо вооружить обучающихся знаниями основных действий, операций при выборе профессии начиная с раннего детства;
* Ознакомить обучающихся с миром профессий, их содержанием, с требованиями, которые они предъявляют к психическим и физическим качествам человека;
* Использовать для изучения готовности обучающихся к выбору профессии комплекс психолого-педагогических методов, включающих в себя: наблюдение, анкетирование, индивидуальные и групповые консультации и беседы, а также предварительную профессиональную диагностику, профессиональное консультирование и профессиональное просвещение;
* Несмотря на наличие видимой склонности к тому или иному роду занятий, необходимо включать обучающихся в различные виды деятельности с целью формирования опыта познавательно-созидательной деятельности профессионального самоопределения.
* На профессиональное самоопределение старшеклассников можно оказывать влияние путем воздействия на мотивационную сферу, т.к. мотивы являются наиболее управляемым звеном в профессиональной направленности личности.
* Большую роль в выборе профессии играют родители и друзья. Следовательно, более активно профориентаторы должны сотрудничать с родителями, выступая на школьных родительских собраниях; привлекать к профориентационной работе с подростками, специалистов работающих в разных сферах народного хозяйства.

 В заключение хотелось бы сказать о том, что сегодня в нашей стране как никогда, востребованы рабочие профессии: появляются новые рабочие места, начинают создаваться хорошие условия труда, предоставляются возможности дополнительного образования и повышения квалификации, сделать профессиональную карьеру.

А путь к профессиональному становлению и мастерству начинается с работы школы по направлению профориентации, затем в колледжах и ВУЗах страны.

**Информационные источники:**

1. Психологический практикум. Межличностные отношения, автор Е.Сидоренко, И.Б.Дерманова, 2005 г
2. Тренинг развития жизненных ценностей. Авторы: М.Алиева, Т.Гришанова, Л.Лобанова, 2006 г.
3. Тренинг социальной активности, В.Б.Волков, 2005 г.
4. Интернет-рессурсы