

Управление по образованию и науке администрации муниципального образования
городской округ город-курорт Сочи Краснодарского края

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования «Хоста» муниципального образования
городской округ город-курорт Сочи Краснодарского края**

Адрес: 354067 г. Сочи, ул. Ялтинская 16-а, ЦДО «Хоста», тел. (862) 265-35-44, 265-35-41

Заслушано
на методическом совете
МБУ ДО ЦДО «Хоста» г.Сочи
от «17» февраля 2022 г.
Протокол методсовета № 3

Методическая разработка

***«Психолого-педагогическое сопровождение профессионального
выбора детей 11-14 лет»***

Составитель:

Яровенко Константин Александрович,

педагог-психолог

Сочи – 2021г.

Оглавление

1.	Пояснительная записка	стр. 2
2.	<i>Описание методики</i>	<i>стр. 4</i>
2.1	<i>Психолого-педагогическое сопровождение</i>	<i>стр. 4</i>
2.2	<i>Способы профориентации</i>	<i>стр. 6</i>
2.3	<i>Методические материалы</i>	<i>стр. 9</i>
3.	Заключение	стр. 15
4.	Список литературы	стр. 16
5.	Приложения	стр. 18-45
	Приложение 1 «Игры»	
	Приложение 2 «Примерный план индивидуального образовательного маршрута»	
	Приложение 3 «Анкета»	
	Приложение 4 «Конспект занятия «Я и Социум» к модулю «Познай себя»	
	Приложение 5 «Методика «Формула профессии» (Пряжников Н. С.)»	
	Приложение 6 «Методика «Карта интересов»	
	Приложение 7 «Схема «Окно Джогари»	
	Приложение 8 «Методика «Дифференциально-диагностический опросник» (ДДО; Е. А. Климова)»	
	Приложение 9 «Опросник для определения типа мышления»	
	Приложение 10 «Тренинг на взаимодействие»	
	Приложение 11 «Игра-путешествие по «Атласу новых профессий»	
	Приложение 12 «Игры «Аукцион» «Оптимисты и скептики»	

1. Пояснительная записка

Методическая разработка «Психолого-педагогическое сопровождение профессионального выбора детей 11-14 лет» представляет собой описание темы «Познай себя» дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Азбука успеха», реализуемой в рамках социально-гуманитарной направленности Центра дополнительного образования «Хоста» в летний каникулярный период.

Методическая разработка основана на положительном опыте работы по профориентации подростков педагога-психолога Яровенко К.А. и является частью учебно-методического комплекса комплексной программы «Азбука успеха».

В методических рекомендациях обобщен материал по психолого-педагогической деятельности в рамках работы летнего лагеря дневного пребывания детей, представлены основные направления работы педагога-психолога.

Данная методическая разработка рекомендуется для работы с учащимися 11-14 лет, а представленный методический материал с указанием психологических игр и тестов поможет подросткам определиться с направлением будущей профессии, осмыслить подготовку к построению профессиональной карьеры и достижению личного успеха.

Предлагаемый методический материал может быть полезен как педагогам, так и подросткам, и их родителям.

Разработка имеет следующую структуру: в пояснительной записке раскрывается понятие профессиональной готовности школьника, в основной части представлены основные направления психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения учащихся 11-14 лет в рамках образовательной программы «Азбука успеха». В приложениях приведены списки диагностических методик, направленных на изучение профессионально-ориентированных предпочтений, интересов учащихся, диагностика профессионально-психологических возможностей, способностей учащихся, личностных характеристик, представлены некоторые профориентационные игры и упражнения.

Современным подросткам сложно сориентироваться в мире профессий в связи с огромным информационным потоком, поэтому проблема выбора профессии достаточно актуальна.

С одной стороны, перед подрастающим поколением открываются возможности новых информационных технологий, разнообразия профессий, с другой, возникают сложности: адекватно воспринимать себя, сложные жизненные ситуации, быть готовым к профессиональному самоопределению и самореализации.

Актуальность данной темы не вызывает сомнений, так как количество профессий постоянно растёт, а значит выбрать себе подходящую становится всё сложнее.

В этой связи возрастает роль педагога-психолога, направленная на развитие мотивации подростков к успеху, самореализации, самоопределению, основываясь на личностные качества, способности и интересы.

Таким образом, актуальность данной методической разработки обусловлена необходимостью психолого-педагогической поддержки учащихся при решении проблем выбора будущей профессии.

В методической разработке представлен материал для детей возрастной группы 11-14 лет. В этом периоде жизни подростка происходит поиск и выбор новой взрослой идентичности, нового отношения к себе и к миру. Именно в этом возрасте важно задуматься о будущем и выборе профессии. Ребенку необходимо понять, что очень скоро ему будет необходимо принимать серьезные, осознанные решения, брать на себя ответственность – ведь от этих решений зависит его будущее!

Соответственно, **целью методической разработки** является передача опыта профориентационной деятельности, психолого-педагогического сопровождения профессионального выбора детей 11-14 лет с использованием игровых форм в условиях летнего лагеря.

Задачи:

- оказать помощь в исследовании собственных профессиональных интересов, склонностей, способностей и их соотнесении с требованиями профессиональной деятельности;

- ознакомить со спецификой профессиональной деятельности и новыми формами организации труда в условиях рыночных отношений и конкуренции кадров.

Формы работы: занятия, мероприятия, индивидуальная, групповая формы работы.

2. Описание методики

2.1 Психолого-педагогическое сопровождение профессиональной ориентации

Решая проблему выбора профессии, главное – сделать выбор, соответствующий интересам, способностям, возможностям, ценностным установкам, и, наконец, требованиям, которые предъявляют профессии к личности кандидата и запросам города-курорта Сочи.

Правильно сделанный подростком выбор – это начало пути к успеху, к самореализации, к психологическому и материальному благополучию в будущем.

По данным региональных органов по труду, составивших примерный перечень дефицитных специальностей, первую десятку занимают в основном специальности ремесленников и работников сферы услуг. Наш город имеет большую потребность в квалифицированных кадрах для работы в сфере сервиса и туризма.

Но выпускники школ предпочитают профессии юриста, экономиста, менеджера. Большинство выпускников не имеют ясной жизненной перспективы, более 30% находятся в состоянии ярко выраженного стресса, одной из причин которого является чувство социальной незащищенности. Более половины выпускников высших и средних специальных заведений в последние годы оказываются невостребованными предприятиями и организациями, вынуждены работать не по специальности.

Учитывая данные факты, становятся очевидным необходимость в психолого-педагогическом сопровождении профессиональной ориентации подростков, в данном случае, в условиях летнего лагеря в каникулярный период.

Педагог-психолог проводит на занятиях тестирование и диагностику, предоставляет учащимся возможность выявить свои склонности и способностей, информируя об этом родителей (дистанционно или при встрече), создает условия для социализации, организуя выполнение школьниками профессиональных проб в различных сферах деятельности людей, тем самым способствует приобретению школьниками профессионально важных качеств, навыков, информирует учащихся и их родителей о возможностях развития школьниками своих способностей на занятиях.

Условия летнего лагеря способствуют развитию познавательного интереса у подростков относительно будущего профессионального самоопределения и деятельности.

Внешне это проявляется в активном интересе к себе: подростки постоянно что-то доказывают друг другу и самому себе; появляется интерес к исследованию себя, уровня развития своих способностей через

прохождение тестов, и других испытаний как участие в соревнованиях, конкурсах.

Приступая к работе над данной проблемой, педагогу-психологу предстоит разработать **план работы**, в котором представлен комплекс психолого-педагогических мер, направленных на самоопределение школьника, сделать определенные выводы и дать рекомендации.

Методические рекомендации по построению плана работы педагога-психолога

Работу педагога-психолога можно разделить на последовательные этапы:

1. **Информационный этап.** На первых занятиях узнаем о рынке труда, постигаем специфику современного рынка труда. Целесообразно провести игру-путешествие по «Атласу профессий будущего» и вместе с детьми разобрать новые профессии, сделать выводы. Здесь знакомим ребят с востребованными профессиями нашего города-курорта Сочи, условиями и организацией труда в различных сферах деятельности, с требованиями к профессии и путями ее приобретения.

2. **Диагностика.** Мотивы выбора профессии у подростка. Главным ориентиром в выборе профессии являются индивидуальные особенности, интересы, на основе которых формируются склонности к определенному виду деятельности. Используя условную систему распределения профессий по типу труда (психолога Е.О. Климова), поговорим о том, как увидеть и развить эти склонности. На этом этапе проводятся психологические тренинги по профориентации, деловые игры, беседы.

Тесты на профориентацию (**Методика** «Дифференциально-диагностический опросник Е.А. Климова), Опросник для определения типа мышления. Методика «Профиль» (модификация методики «Карта интересов» А. Голомштока) «Определение профессионального типа личности Дж. Голланда».

Цель таких тестов - не выдать готовый ответ на вопрос «кем быть», а «запустить» процесс самопознания, помочь ребенку разобраться в том, какой он по складу характера, к чему у него есть склонности и способности. Но, нельзя считать полученные результаты и выводы однозначно верными.

3. **Межличностное взаимодействие.** Тренинги на профориентацию. В ходе совместной деятельности школьники не только расширяют свои знания в различных областях по выбранной ими профессии, но и прорабатывают и проигрывают различного рода ситуации, связанные именно с той профессией, которую они выбрали.

Используются новые формы профориентации - это «профессиональные пробы» и «профессиональные уроки» в игровой

форме предполагают различные формы проведения: презентации, деловые игры, конкурсы и т.д.

4. Планирование образовательного пути к получению профессии. Предоставляя информацию о подходящих учащемуся профессиях, мы формируем мотивацию и стимул на получение выбранной профессии, на достижение профессионального успеха. Трудности, возникающие при профессиональном самоопределении. Составление карты «Азбука успеха» – обучение навыкам построения своей образовательной траектории.

5. Выводы и рекомендации педагога-психолога.

1. Составьте таблицу своих предпочтений в профессии. Каким требованиям должна соответствовать будущая работа (уровень заработной платы, характер и условия труда, престижность, занятость, реальное трудоустройство и т. д.). В таблицу запишите профессию и проставьте плюсы и минусы. Проанализируйте, какая профессия набрала плюсов больше всего. Самостоятельно поразмышляйте, каким вы видите свое будущее.

2. Активно собирайте информацию (с друзьями, с родителями) о рынке труда, о новых и перспективных специальностях. В этом могут помочь ежегодно выпускаемые справочники, профессиональные журналы, а также интернет-сайты.

3. Возможно «порепетировать» профессию (на занятиях или дома)

4. Разберись в своих интересах (что тебе интересно на уровне хобби, а что может стать профессией), склонностях, особенностях своего характера и физических возможностях.

Подумай, какие у тебя сильные и слабые стороны, главные и второстепенные качества.

Ознакомься с профессиями, которые соответствуют твоим интересам и способностям. Прочти побольше книг, статей, журналов.

2.2. Способы профориентации

Как мы убедились на практике, ребята плохо представляют себе, как устроен профессиональный мир и социальные институты, кроме этого, подростки не могут объективно оценить свои способности и возможности (самооценка завышена или занижена). Согласно социологическим исследованиям, школьники в своем выборе будущей профессии редко ориентируются на личную психологию, личностные качества и личные предпочтения. А в итоге - мысли о будущей карьере далеки от реальных перспектив.

В приоритет ставятся финансовые возможности семьи, престиж учебного заведения. Нередко родители, руководствуясь распространенными в обществе

стереотипами о престижности профессии, обрекают детей на трудный поиск работы после получения диплома.

Поэтому, необходима с раннего школьного возраста, желательно, с началом подросткового периода, предоставить ребенку возможность «окунуться» в мир профессий и найти свое место, согласно личным предпочтениям и способностям.

Мотивы при выборе профессии у учащихся:

1. Престиж, признание в обществе
2. Достойная оплата
3. Интерес к содержанию работы
4. Условия труда
5. Доступность обучения
6. Соотнесение собственных желаний и потребностей
7. Советы родителей и т.д.
8. Возможность трудоустройства

Учитывая вышеперечисленные факторы, в рамках образовательного модуля «Познай себя» образовательной программы «Азбука успеха», необходимо провести развивающие занятия, которые позволят школьникам 11-14 лет сбалансировать свои потребности и возможности и соотнести их с требованиями, которые предъявляются к человеку и интересующей их профессии.

Для учащихся 11-14 лет желательно применять активные формы обучения. Отличительной особенностью занятий является то, что рассматриваются разные конкретные жизненные ситуации. А, учитывая особенность, что современные дети много времени проводят в социальных сетях, целесообразно использовать эти моменты на занятиях, чтобы помочь им выбрать направление и дело по душе.

Таблица 1

<i>Темы</i>	<i>Содержание</i>	<i>Выход</i>
«Познай себя»	«Профессиональное самоопределение». Самодиагностика («Автопортрет»). (Игры «Ежедневник», «Состязание мотивов»).	Формирование адекватного представления учащихся о своем профессиональном потенциале на основе самодиагностики и знакомства с миром профессий.
	Мультимедийная презентация о рынке труда	Осознание собственных профессиональных предпочтений, сильных и слабых сторон

		своей личности
«Я и Социум»	<p>Тренинг «Что я знаю о своих возможностях». Межличностное взаимодействие.</p> <p>Анкетирование, Идеографический тест (модификация методики Э. Махони), тренинги «Что я знаю о своих возможностях» «Окно Джогари»</p> <p>Значение своих личных ресурсов при выборе профессии (игры «Автопортрет», «Кто есть кто», «Если бы... я стал бы»)</p>	Представление о себе и проблема выбора профессии.
«Моё уникальное Я»	<p>Тренинги «Свойства нервной системы. Темперамент», «Особенности мышления», «Что такое характер», «Склонности и интересы в выборе профессии», «Что я знаю о мире профессий».</p> <p>(Тест Айзенка)</p> <p>Самостоятельная работа: изучение востребованных профессий на сайте «Атлас новых профессий» и знакомство с миром профессий на ресурсе «Электронный музей профессий».</p>	<p>Роль жизненных ценностей при выборе профессии.</p> <p>Расширение знаний учащихся о себе, своих возможностях и способностях</p>
«Мой профессиональный выбор»	<p>Анализ профессий тренинги «Ошибки в выборе профессий», «Способность и профессиональная пригодность», «Личностный и профессиональный план», «Навыки самопрезентации», составление индивидуального образовательного маршрута: «Планирование образовательного пути к профессии».</p> <p>Многообразие мира профессий. Анализ профессий. Востребованные профессии на рынке труда в городе-курорте Сочи. Пути получения профессии.</p>	<p>Пути получения востребованных профессий в городе-курорте Сочи.</p> <p>Расширение знаний учащихся о потребностях города – курорта в профессиональных кадрах</p> <p>Ознакомление со спецификой современного рынка труда, в том числе в городе-курорте Сочи, правилами выбора и способами получения профессий;</p>

	<p>«Секреты» выбора профессии («хочу», «могу», «надо»). Склонности и интересы в профессиональном выборе («хочу»). Здоровье и выбор профессии. Социально-психологический портрет современного профессионала. Игра «Аукцион», Игра «Оптимисты и скептики»</p>	<p>Планирование индивидуального образовательного маршрута</p>
--	---	---

2.3. Методические рекомендации для учащихся и их родителей

Методические рекомендации: «Планирование образовательного пути учащегося «Азбука успеха»

1. Составить список интересующих профессий
2. Определить по тестам свои способности и умения
3. Изучить рынок труда, его потребности
4. Обсудить выбор (с друзьями, со взрослыми)
5. Составить план будущей профессиональной карьеры

Методические рекомендации: «Моя будущая профессия»

1. Предмет. Содержание. Условия труда
2. Важные профессиональные качества
3. Пути получения профессии
4. Востребованность профессии на рынке труда

2.4. Методические материалы

Занятия проводятся в группах. Основной тип занятий – комбинированные занятия, сочетающие теоретическую и практическую части. К каждому ребенку осуществляется дифференцированный подход. Педагоги должны не только предоставлять информацию о подходящих учащемуся профессиях, но и формировать у подростка мотивацию и стимул на получение выбранной профессии, на достижение профессионального успеха, а также обучать навыкам построения своей образовательной траектории.

Виды занятий по программе определены содержанием программы и включают в себя теоретические и практические занятия, диагностику, ролевые игры и другие виды учебных занятий и учебных работ. Занятия в кабинете предполагают наличие здоровьесберегающих технологий: организационных

моментов, динамических пауз, коротких перерывов, проветривание помещения. Во время занятий предусмотрены 15 минутные перерывы.

При реализации программы в учебном процессе используются методические пособия, дидактические материалы, материалы на электронных носителях, интернет-ресурсы.

Занятия построены на принципах практико-ориентированном обучении, развивающего и воспитывающего характера:

- доступности,
- наглядности,
- целенаправленности,
- индивидуальности,
- результативности.

В работе используются методы обучения:

- вербальный (беседа, рассказ, лекция, сообщение);
- наглядный (использование мультимедийных устройств, пакеты документов, использование интернет-ресурсов т.д.);
- практический (выполнение кейсов, практических заданий в объединении);
- самостоятельной работы

Формы аттестации

Для отслеживания результативности обучения по дополнительной образовательной общеразвивающей программе «Азбука успеха» используются следующие методы:

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ результатов выполнения учащимися заданий, тестов, участия в проектах, активности обучающихся и т.п.;
- педагогический мониторинг, диагностику личностного роста и продвижения.

Результаты мониторинга заносятся педагогом в «Карту экспертной оценки совместной творческой деятельности учащихся».

Оценочные материалы

Диагностические инструменты

Усвоение материала контролируется при помощи педагогического наблюдения и выполнения практических работ.

Итоговые занятия проводятся в форме защиты проектов: индивидуального образовательного маршрута «Планирование образовательного пути к

профессии» также подведения итогов обучения

Карта экспертного оценивания для учащихся

Таблица 2

№ п/п	ФИ учащегося	ФИ учащегося	ФИ учащегося	ФИ учащегося	ФИ учащегося	ФИ учащегося	ФИ учащегося	ФИ учащегося	ФИ учащегося	ФИ учащегося	ФИ учащегося
	показатель										
1.	уровень мотивации творческого освоения предлагаемых социокультурных практик (низкий, средний, высокий)										
2.	способность ставить и понимать задачу										
3.	способность продуцировать оригинальные идеи										
4.	способность применять теоретические знания в ходе решения поставленной творческой задачи										
5.	владение деятельностными средствами решения поставленной задачи										
6.	способность к осуществлению продуктивных коммуникаций и сотрудничеству с партнерами										
7.	адекватность самооценки достигнутых результатов решения творческой задачи										
8.	культура презентации полученных результатов решения творческой задачи										

Методические материалы

Таблица 3

Тема программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Форма подведения итогов
«Я и Социум»	Лекция, беседа, практическая работа	Создание обстановки доверия, уверенности в успехе Наглядный, словесный, дедуктивный, упражнение, тренинг, заполнение матриц, проблемно-поисковые методы	План работы, Анкета (входная диагностика) Идеографический тест (модификация методики Э. Махони) Схема «Окно Джогари»	Входная диагностика Текущий контроль
«Моё уникальное Я»	Лекция, беседа, практическая работа, игры	Использование самооценки, обсуждение результатов, создание обстановки доверия. Размышления вслух. Наглядный, словесные методы обучения Метод наблюдения заполнение матриц Метод игры Метод наблюдения Проблемнопоисковые Самостоятельная работа	Тест Айзенка карикатуры датского художника Х. Бидструпа, задачи на определение типа мышления, Тест интеллектуального потенциала (Приложения 2.2. и 2.3.)	Текущий контроль
«Моё уникальное Я»	Лекция, беседа, практическая работа, игры	Использование самооценки, обсуждение результатов, создание обстановки доверия. Размышления вслух. Наглядный, словесные методы обучения Метод наблюдения	Тест Айзенка задачи на определение типа мышления, Тест интеллектуального потенциала	Текущий контроль

		заполнение матриц Метод игры Метод наблюдения Проблемно-поисковые Самостоятельная работа		
«Мой профессиональный выбор»	Лекция, беседа, практическая работа, круглый стол, игры	Использование самооценки, обсуждение результатов, создание обстановки доверия. Размышления вслух. Словесные методы обучения Метод проблемного обучения Метод игры Наглядный метод обучения Метод наблюдения Проблемнопоисковые	Методика «Карта интересов» Игра «Аукцион» Методика «Формула профессии» (Пряжников Н. С.) Игра «Оптимисты и скептики» Матрица выбора профессии Примерная план-схема индивидуального образовательного маршрута: «Планирование образовательного пути к профессии» Анкета (итоговая диагностика)	Итоговый контроль: представление (защита) ИОМ итоговая диагностика (Приложение 5)
		Самостоятельная работа	(Приложения 2.4. - 2.6.)	

Календарно-тематическое планирование занятий

Таблица 4

	Тема занятия	Кол-во часов		Содержание занятия	Форма занятия	Форма контроля
		теория	практика			
Модуль «Познай себя»						
1.	«Я и Социум»	1,5	1,5	Психологическая суть жизненного и профессионального самоопределения.	Беседа, практикум	текущий контроль

				Межличностное взаимодействие. Представление о себе и проблема выбора профессии. Умение учитывать сильные и слабые стороны своих способностей при выборе профессии Анкетирование, тренинги «Что я знаю о своих возможностях», «Окно Джогари»		
2.	«Моё уникальное Я» тип темперамента	1	2	Определение свойств нервной системы; знакомство с понятием «темперамент», определение типа темперамента (Тест Айзенка)	Беседа, практикум	текущий контроль
3.	«Моё уникальное Я» мышление	1	2	Представление о мышлении и его особенностях; рекомендации по развитию мышления Понятие характер. «Азбука характера». Как формировать свой характер тренинги «Что такое характер», «Склонности и интересы в выборе профессии», «Что я знаю о мире профессий»	Беседа, практикум	текущий контроль
4.	«Мой профессиональный выбор» Склонности и интересы в выборе профессии	1	2	Ознакомление с понятиями «интересы» и «склонности»; определение интересов и склонностей учащихся; определение способов управления интересами и склонностями. Методика «Карта интересов» (тест Климова). Многообразие мира профессий. Анализ профессий. Востребованные профессии на рынке труда в городе-курорте Сочи. Пути получения профессии. «Секреты» выбора профессии («хочу», «могу», «надо»). Склонности и интересы в профессиональном выборе («хочу»). Здоровье и выбор профессии. Социально-психологический портрет современного профессионала. Игра «Аукцион», Игра «Оптимисты и скептики»	Беседа, практикум, игра	текущий контроль
5.	«Мой профессиональный выбор»	1	2	ознакомление с понятиями «способность» и «профессиональная пригодность»; обобщение полученных знаний о профессиях; соотнесение этих	Беседа, практикум	текущий контроль

				знаний со своими возможностями: работа с матрицей выбора профессии навыки самопрезентации		
6.	«Мой профессиональный выбор» Личный профессиональный план	0,5	2,5	обобщение и систематизация приобретенных знаний; обучение правилам составления личного профессионального плана составление индивидуального образовательного маршрута: «Планирование образовательного пути к профессии». Представление и защита ИОМ	Беседа, практикум	итоговый контроль
	Итого 18ч.					

4. Заключение

Психолого-педагогическое сопровождение обеспечивает создание, условий для эффективного личностно-профессионального самоопределения подростков, решая задачи по формированию у учащихся 11-14 лет адекватной самооценки, уверенности в себе, оказывая тем самым помощь в выборе будущей профессии.

В качестве методов работы были выбраны следующие группы: информационно-справочные (профессиональная реклама, встречи со специалистами); методы диагностики (беседы, опросники, анкеты); методы морально-эмоциональной поддержки учащихся (группы общения, тренинги, публичные выступления), методы оказания помощи в принятии решений (построение системы различных вариантов действий учащегося).

Представленная методика работы педагога-психолога по профессиональной ориентации подростков в каникулярный период оказалась достаточно эффективной, т.к. учащиеся не только получили необходимые знания о будущей профессиональной деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда, но и смогли провести адекватную самооценку своих личностных и интеллектуальных качеств. А также, узнали о потребностях города-курорта в профессиональных кадрах, получили представление о планировании индивидуального образовательного маршрута, осознали собственные профессиональные предпочтения, свои возможности и способности.

5. Список литературы

Список литературы для педагога

1. Потёмкина О.Ф. Психология личности, или как полюбить себя и других. – М.: АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2004.
2. Резапкина Г.В. Я и моя профессия: Программа профессионального самоопределения для подростков: Учебно-методическое пособие для школьных психологов и педагогов. – 2-е изд., -М.: Генезис, 2004.
3. Романова О.С., Потёмкина О.Ф. Графические методы в психодиагностике. М., 1991 20
4. Профессиональная ориентация учащихся: [учеб. -метод. изд. / сост. О. А. Хаткевич]. - Минск: Красико-Принт, 2004. - 173 с.
5. Профилизация воспитания в условиях модернизации школьного образования: метод. пособие / [авт.-сост. Ф. П. Черноусова, засл. учитель Рос. Федерации]. - М.: Пед. о-во России, 2007. - 126, [1] с.
6. Афанасьева Н. В. Профориентационный тренинг для старшеклассников "Твой выбор»: [сборник] [Афанасьева Н. В., Малузина Н. В., Пашнина М. Г.]; под ред. Н. В. Афанасьевой. - СПб.: Речь, 2007. - 365 с.
7. Пряжников Н.С. «Игровые профориентационные упражнения. Методическое пособие. – М.: Издательство «Институт практической психологии», Воронеж: НПО «МОДЭК», 1997. – 56 с.
8. Махеева О.А., Григорьева Е.Е. «Я выбираю профессию: Комплексная программа активного профессионального самоопределения школьников». – М: УЦ «Перспектива», 2002. – 52 с.
9. Опросник для выявления готовности школьников к выбору профессии (подготовлен профессором В.Б.Успенским).
10. Климов, Г.А. Психология профессионального самоопределения. [Текст]/ Г.А. Климов. – Ростов-на-Дону: «Феникс», 1996. 512 с.
11. Митина, Л.М. Психологическое сопровождение выбора профессии. [Текст]/Л.М. Митина. – Москва: «Флинта». 1998.
12. Осницкий, А.К. Умение саморегуляции в профессиональном самоопределении учащихся [Текст]/ Осницкий А.К. // журнал «Вопросы психологии» – 1992. № 10. – С. 30 -32.
13. Пряжников, Н.С. Психология труда и человеческого достоинства [Текст]: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений /Н.С. Пряжников, Е.Ю. Пряжникова. М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 480 с.

Электронные образовательные ресурсы

1. Банк России: [Электронный ресурс] // Онлайн-уроки финансовой грамотности URL: <https://dni-fg.ru/list>

2. Фоксфорд. Учебники. Экономика: [Электронный ресурс] // <https://foxford.ru/wiki/obschestvoznanie/ponyatie-ekonomika>

3. Электронный музей профессий [Электронный ресурс] // URL: <https://profvibor.ru/>

4. Атлас новых профессий [Электронный ресурс] // URL: <https://atlas100.ru/catalog/>

Список интернет источников:

1. <https://nsportal.ru/shkola/rabota-s-roditelyami/library/2020/01/10/podrostkovyy-voznrast-psihologicheskie-osobennosti->

2. <https://obuchonok.ru/node/7214>

3. <https://nsportal.ru/shkola/materialy-dlya-roditelei/library/2014/05/07/kak-pomoch-rebenku-v-vybore-professii>

4. <https://school-science.ru/3/8/33373>

5. <https://pandia.ru/text/77/325/38419.php>

6. https://otherreferats.allbest.ru/psychology/00266894_1.html

7. <https://vybor-professii.tass.ru/rejting-professiy/>

Игры

«Волшебная рука»

Цель: научиться выявлять у себя положительные и отрицательные качества.

Инструкция: Необходимо, приложив ладонь к листу бумаги, обвести контур. На получившемся изображении ладони нужно написать качества, которые, по тем или иным причинам, хочется изменить в себе. На изображении пальцев - напротив, те качества, которые в себе нравятся. Следующий этап: обсуждение того, по какой причине хочется изменить в себе те или иные качества и как это можно сделать.

«Чудо – профессия»

Цель: способствовать формированию способности передавать и получать информацию, развитию самопознания и расширению представлений о мире профессий. «Как сделать жизнь на Земле лучше?»: вопрос, с которого начинается игра.

Инструкция: Для ответа на этот вопрос, необходимо разделится на команды. У каждой команды задача - создать модель профессии, которая поможет выполнить сложную миссию: сделать жизнь на нашей планете лучше. На первом этапе необходимо определить, какие главные проблемы есть у жителей Земли, какие проблемы. Участники, высказываясь, обмениваются мнениями. Каждая команда создаёт презентацию о профессиях, способных улучшить жизнь на планете. Дополнительно можно попытаться определить тот вклад, который может внести каждый ребёнок сегодня.

«Город мастеров»

Цель: способствовать развитию творческого мышления и навыков взаимодействия в группе.

Инструкция: Команды участников создают свои места работы, например, «Школа», «Больница», «Театр», «Магазин», «Мастерская» и т.д. (с этой целью оформляют свои рабочие места предметами труда, которые создают сами, например, рисуют или изготавливают из подручных средств). Далее происходит презентация, в ходе которой команды показывают сценки из жизни той профессии, которую они выбрали для демонстрации.

«Сказка о профессиях»

Цель: расширение кругозора о мире профессий, развитие креативности.

Инструкция: Участники игры, разбившись на группы, сочиняют сказки о выбранных профессиях: как появилась эта профессия, где она живёт, что умеет делать, с кем она дружит и т.д. В процессе подготовки дети могут использовать книги о профессиях, описания профессий и профессиограммы. Далее сказка разыгрывается перед всеми участниками игры.

«Угадай профессию»

Цель данного игрового упражнения — познакомить участников со схемой анализа профессий.

Инструкция: вводится игровая ситуация (появляется инопланетянин, который ничего не знает о земных профессиях). Попробуйте объяснить, что это за профессия. Участникам необходимо назвать 8-12 характеристик профессии. Ведущий предлагает учащимся записать в свои тетради схему анализа профессии. Сразу же, по ходу записи таблицы ведущий показывает, как можно было бы анализировать профессию

Схема анализа профессий

(перечень основных характеристики профессии)

<i>Характеристики профессий по группам</i>	<i>Место для примера профессии - «таксист»</i>	<i>Место для кодирования загаданной профессии</i>
1 - животные, растения (природа)		
2 - материалы		
3 - люди (дети, взрослые)	Люди	
4 - техника, транспорт	техника, транспорт	
5 - знакомые системы (тексты, информация в компьютерах ...)		
6 - художественный образ		
1 - контроль, оценка, диагноз		
2 - преобразовательная		
3 - изобретательная		
4 - транспортирование	транспортирование	
5 - обслуживание	обслуживание	
6 - собственное развитие		
1 - ручные и простые приспособления		
2 - механические	механические	
3 - автоматические		
4 - функциональные (речь, мимика, зрение, слух ...)	функциональные	
5 - теоретические (знания, способы, мышления)		
6 - переносные или стационарные средства		

1 - бытовой микроклимат		
2 - большие помещения с людьми		
3 - обычный производственный цех		
4 - необычные производственные условия (особый режим влажности, температуры, стерильность)		
5 - экстремальные условия (риск для жизни и здоровья)	Экстремальные	
6 - работа на открытом воздухе		
7 - работа сидя, стоя, в движении	Сидя	
8 - домашний кабинет		

Примерный план индивидуального образовательного маршрута

- 1. Цель:** (что я хочу достичь что буду делать, каким я буду).
- 2. Пути и средства достижения цели** (беседы с людьми, самообразование, поступление в учебное заведение, подготовительные курсы)
- 3. Трудности, возможные препятствия** (возможное противодействие тех или иных людей, родителей).
- 4. Условия** (свои возможности: состояние здоровья, способности к теоретическому или практическому обучению, настойчивость, терпение, личные качества, необходимые для работы по данной специальности).
- 5. Запасные варианты** целей и путей их достижения на случай возникновения непреодолимых препятствий для реализации основного варианта.

Планируя свою профессиональную карьеру, полезно ответить на следующие вопросы

От каких своих умений и способностей вы получаете наибольшее удовлетворение?

Каковы ваши основные интересы и любимое времяпрепровождение?

Какие учебные предметы у вас любимые?

Чем бы вы хотели заниматься каждый день по 8 часов из года в год?

О какой работе вы мечтаете?

Каким вы представляете свое занятие через 10 лет?

Какая работа была бы для вас идеальной? Опишите ее как можно подробнее. Представьте себя на этой работе, с кем вы работаете, как проводите время?

Каковы ваши критерии выбора профессии? (обязательные и желательные)

Какие ваши сильные стороны и навыки более всего позволяют вам считать себя подходящим для работы, которая вам кажется идеальной?

Какие пробелы в своих знаниях и умениях вам необходимо ликвидировать, чтобы получить идеальную для вас работу?

Если работа, идеальная для вас недостижима в настоящее время, то какую работу вы могли бы выполнять, чтобы продвигаться в избранном направлении?

С кем можно посоветоваться, чтобы получить полезную для планирования карьеры информацию?

И, наконец, запишите ваши ближайшие и долгосрочные цели в области карьеры и действуйте.

Анкета

1. Готов ли ты к выбору профессии? _____
2. Ты уже выбрал свою будущую профессию? _____
3. На что ты опираешься при выборе будущей профессии (личные качества/финансовая составляющая/способности/советы окружающих людей)? _____
4. Какое направление профессии Вы выбрали бы на основе своих предпочтений?
 - а) гуманитарное
 - б) лингвистическое
 - в) точные науки
 - г) естественнонаучное
 - д) художественное
 - е) спортивное
 - ж) общественно-правовое
 - з) экономическое
5. Испытываешь ли ты сложности при выборе профессии? Если да, то какие?

Бланк ответов для упражнения «Хочу Могу Надо»

ХОЧУ	МОГУ	НАДО

Конспект занятия «Я и Социум» к модулю «Познай себя»

Что я знаю о своих возможностях?

Цели занятия: установление контакта с группой; информирование о целях занятий; формирование положительной мотивации.

Ребята! На наших занятиях вы будете изучать самих себя — свои интересы и склонности, особенности мышления, памяти, внимания, свойства нервной системы — то есть все то, что делает каждого человека единственным и неповторимым.

Для работы вам необходимо желание узнать о своих сильных и слабых сторонах, научиться соотносить свои способности с требованиями будущей профессии, управлять своими эмоциями и разбираться в людях. Для того, чтобы понять, что вам нужно, давайте заполним анкету.

Задание I. Анкетирование

Ответьте на вопросы анкеты.

Анкета

1. Выбрал (а) ли ты профессию; если да, то какую?
2. Что ты знаешь о своей будущей профессии?
 - а) предмет, содержание и условия труда;
 - б) профессионально важные качества;
 - в) где можно получить эту профессию;
 - г) востребованность этой профессии на рынке труда.
3. Если не выбрал (а), то почему?
 - а) плохо знаю мир профессий;
 - б) плохо знаю свои возможности;
 - в) не могу выбрать из нескольких вариантов;
 - г) не знаю, как выбирать профессию.
4. Что повлияло на твой выбор?
 - а) самостоятельно принял (а) решение;
 - б) посоветовали родители;
 - в) посоветовали друзья;
 - г) влияние оказали занятия с профконсультантом.

К этой анкете мы вернемся через несколько занятий.

5. В жизни каждого человека наступает момент, когда приходится задумываться над вопросами: «Кто я? Чем отличаюсь от других людей? И чем похож на них?» Ответы на эти вопросы можно искать всю жизнь

Методика «Формула профессии» (Пряжников Н. С.)

Подчеркните наиболее привлекательные цели, предмет, средства, условия труда (15-20 минут).

1. Цели труда:

- 1.1. Оценивать, проверять.
- 1.2. Исследовать что-либо, делать открытия.
- 1.3. Перевозить что-либо.
- 1.4. Изготавливать какие-то предметы.
- 1.5. Учить, воспитывать, консультировать.
- 1.6. Творить, создавать новое.
- 1.7. Руководить людьми.
- 1.8. Обслуживать кого-либо или что-либо.
- 1.9. Постоянно работать над собой, «быть в форме».

2. Предмет труда:

- 2.1. Технические объекты.
- 2.2. Тексты, графики, числа.
- 2.3. Экономика и политика.
- 2.4. Искусство.
- 2.5. Наука.
- 2.6. Растения и микроорганизмы.
- 2.7. Животный мир.
- 2.8. Люди.
- 2.9. Детали и материалы.

3. Средства труда:

- 3.1. Ручные.
- 3.2. Механические.
- 3.3. Автоматические.
- 3.4. Компьютеры.
- 3.5. Интеллект.
- 3.6. Выразительные движения, мимика.
- 3.7. Творческое мышление.
- 3.8. Возможности организма и органов чувств.
- 3.9. Голос, интонация.

4. Условия и организация труда:

- 4.1. Бытовой микроклимат.
- 4.2. Помещения с большим числом людей.

- 4.3. Разъезды.
- 4.4. Самостоятельность.
- 4.5. Открытый воздух.
- 4.6. Экстремальные условия.
- 4.7. Особые условия.
- 4.8. Изысканные отношения.
- 4.9. Работа на дому.

Ошибки в выборе профессии

Цели: осознание привлекательных и непривлекательных сторон любой профессии, возможности ошибок и их последствий; знакомство с правилами грамотного выбора профессии.

Методика «Карта интересов»

*Автор: Резапкина Г.В. в книге «Я и моя профессия» изд. «Генезис» М., 2000
(адаптирована специалистами центра диагностики и консультирования «Доверие» г. Переславля-Залесского)*

Профессиональные интересы проявляются в эмоционально окрашенном отношении личности к предпочитаемому труду и в стремлении больше узнать о нем. Они могут формироваться на основе учебных интересов, многообразных увлечений и склонностей, проявляющихся во внеурочное время. Активные и устойчивые интересы перерастают в склонность — стремление к занятию понравившейся деятельностью. Одно дело — интересоваться новинками радиотехники, наблюдать за работой мастера, а другое — попытаться самому разобраться в устройстве, например, магнитофона, починить его или собрать какой-либо прибор.

Таким образом, для того, чтобы интересы закрепились и получили свое развитие, необходимо приобщать учащихся к определенным видам деятельности. Например, у школьника появился интерес к моделированию.

Успешные занятия в соответствующем кружке будут способствовать закреплению этого интереса и положительного отношения к выполняемой работе.

Характерными признаками наличия интереса являются познавательная активность и положительные эмоциональные реакции.

Познавательная активность выражается в постоянном стремлении воспринимать, познавать интересующий предмет, думать о нем. Эмоциональные реакции проявляются в увлеченности практической деятельностью, которая сопровождается такими чувствами, как радость, глубокая удовлетворенность в случае успеха или огорчение при неудаче.

По предметной направленности интересы могут быть техническими, гуманитарными, художественными и т. д. Существует и более тонкая дифференциация интересов к различным видам научной и практической деятельности, искусства, спорта.

Интересы и склонности в какой-либо области знаний или практической деятельности не всегда переходят в профессиональные. Они становятся профессиональными только в том случае, если -с ними связаны жизненные планы человека. Развитие интересов и склонностей учащегося — это длительный процесс, который предполагает:

- 1) повышение информированности об интересующем предмете деятельности (чтение специальной литературы, подготовка рефератов, докладов, сочинений о выборе профессии, участие в днях, открытых дверей и т. д.);
- 2) практическую деятельность с учетом возрастных особенностей (факультативные занятия по предметам, кружковая работа, занятия в специальных детских школах и т. д.);
- 3) самопознание и развитие индивидуальных качеств (анализ устойчивости и

степени выраженности интересов и склонностей, их соответствие профессиональным намерениям, индивидуальным особенностям).

Описание методики

«Карта интересов» состоит из 78 вопросов, обращенных к учащемуся с целью узнать, как распределяются его интересы.

Во время проведения исследования экспериментатор должен дополнительно следить за эмоциональными реакциями школьников на различные утверждения.

Инструкция. Дайте ответ следующим образом: если нравится то, о чем говорится в утверждении, то поставьте рядом с этим утверждением знак «+», если не нравится - «-»; если сомневаетесь — поставьте «0».

Любите ли вы, нравится ли вам, хотели бы вы?..

1. Читать книги по занимательной физике, занимательной математике.
2. Читать об открытиях в химии.
3. Выяснять устройство электроприборов.
4. Читать технические журналы.
5. Узнавать о жизни людей в разных странах.
6. Знакомиться с жизнью растений и животных.
7. Читать произведения мировой литературы.
8. Обсуждать политические события в стране и за рубежом.
9. Читать книги о жизни школы.
10. Знакомиться с работой врача.
11. Создавать уют в доме, классе, школе.
12. Посещать театры, музеи, выставки,
13. Читать книги о войнах и сражениях.
14. Читать об открытиях в физике и математике.
15. Выполнять домашние задания по химии.
16. Исправлять бытовые электроприборы.
17. Посещать технические выставки, знакомиться с новинками техники.
18. Ходить в походы, изучать родной край.
19. Изучать зоологию, ботанику, биологию.
20. Читать критические статьи по литературе.
21. Участвовать в школьных делах.
22. Объяснять товарищам домашнее задание.
23. Читать о том, как люди борются с болезнями.
24. Шить, вышивать, готовить.
25. Читать об искусстве.
26. Принимать активное участие в жизни школы.
27. Проводить опыты по физике.
28. Проводить опыты по химии.
29. Читать статьи о радиотехнике.

30. Собирать и ремонтировать механизмы (часы, велосипед).
31. Собирать коллекцию минералов.
32. Работать в саду, на огороде.
33. Письменно излагать свои мысли.
34. Читать книги по истории.
35. Рассказывать детям сказки, играть с ними.
36. Ухаживать за больными.
37. Помогать дома по хозяйству.
38. Принимать активное участие в концертах, выставках,
39. Участвовать в военно-спортивных играх.
40. Посещать дополнительные занятия по физике и математике.
41. Готовить химические растворы, проводить опыты.
42. Ремонтировать компьютеры.
43. Изготавливать модели кораблей, самолетов.
44. Участвовать в географических и геологических экспедициях.
45. Наблюдать за живой природой.
46. Изучать иностранный язык.
47. Выступать с докладами на исторические темы.
48. Организовывать общешкольные мероприятия.
49. Ухаживать за детьми.
50. Делать разные покупки.
51. Беседовать с другими людьми об искусстве.
52. Заниматься в спортивных секциях.
53. Участвовать в физико-математических олимпиадах.
54. Решать задачи по химии.
55. Выполнять работы с измерительными приборами.
56. Выполнять работы по механике.
57. Разбираться в географических, геологических картах.
58. Проводить опыты по биологии.
59. Обсуждать прочитанные книги и увиденные фильмы.
60. Изучать политику и экономику других стран.
61. Обсуждать вопросы воспитания и обучения.
62. Знакомиться со строением человеческого организма.
63. Убеждать людей в чем-либо.
64. Знакомиться с историей искусств.
65. Быть организатором в походах и играх.
66. Производить математические действия.
67. Отмечать химические явления в природе.
68. Разбираться в радиосхемах.

69. Выполнять чертежи.
70. Производить топографическую съемку местности.
71. Ухаживать за животными.
72. Выступать с докладами по вопросам литературы.
73. Знакомиться с историей культуры.
74. Давать объяснения младшим школьникам.
75. Изучать причины возникновения различных болезней.
76. Знакомиться, общаться с разными людьми.
77. Участвовать в спектаклях, концертах.
78. Соблюдать режим дня.

Бланк для ответов

Таблица 5

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13
 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26
 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39
 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52
 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65
 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78

+

-

Обработка результатов

Тринадцать колонок в бланке — это тринадцать направлений профессиональной деятельности (физика и математика; химия; радиотехника и электроника; механика и конструирование; география-геология; биология; филология; история и политика; педагогика и воспитание; медицина; домоводство; искусство; спорт и военное дело). По каждой из колонок подсчитывается арифметическая сумма плюсов и минусов. Вопросы сгруппированы таким образом, что первые два в каждом вертикальном столбце дают возможность выяснить, есть ли у школьника желание ознакомиться с той или иной областью знаний и видом деятельности. Вторые два означают стремление к углубленному познанию предмета своих интересов, а последние два — практическую деятельность в этой области.

Схема «Окно Джогари» - психологическая модель [самопознания](#) (иногда её называют также моделью личностного роста),

Открытая зона – это то, что вы знаете о самом себе.

Слепая зона – это то, что другие люди знают о вас.

Скрытая зона – это то, что другие люди не знают о вас.

Неизвестная зона – это то, что вы сами не знаете о себе.

Открытая зона. Эта зона является самой важной. Она представляет собой, так сказать, открытый мир. В него входит всё, что вы знаете о себе; та часть вашей жизни, которой вы делитесь с окружающими людьми. Другими словами, это ваше самосознание, ваше Я.

На практике необходимо поместить всё из других трёх зон именно в эту, т.е. в идеальной ситуации все зоны должны будут стать или совсем маленькими или вообще исчезнуть. А открытая зона, в свою очередь, должна стать как можно больше. Сама же работа по расширению открытой зоны длится на протяжении всей жизни человека.

Слепая зона предоставляет человеку увидеть свои собственные недостатки. Сюда можно отнести всё то, что вы сами в себе не замечаете, чему не придаёте значения, а также завышенную самооценку (если она есть, конечно). Эту зону необходимо уменьшить.

И для начала нужно задать себе ряд вопросов: Как я отношусь к критике других людей? Как я реагирую, когда вижу непонятную мне реакцию окружающих людей, вызванную моим поведением? Насколько часто я прошу окружающих дать оценку моим поступкам и действиям? Чем я руководствуюсь, когда интерпретирую реакцию окружающих на своё поведение? Слепая зона может быть уменьшена посредством общения с другими людьми. Как бы неприятно было вам выглядеть в своих глазах некрасиво и быть задетым, гораздо важнее знать о своих недостатках, чтобы иметь возможность изменить их, тем самым сделав себя лучше. Запомните, зачастую самые неожиданные и неприятные вещи о нас самих являются самыми необходимыми, т.к. «поставляют» нам «материал» для работы над собой.

Скрытая зона

К скрытой зоне можно отнести всё то, что вы знаете о себе, но всеми силами скрываете от окружающих людей. В большинстве случаев это сопряжено именно с социумом. Это может быть, к примеру, отсутствие возможности быть самим собой или необходимость принимать навязанные правила и порядки. Люди с преобладающей скрытой зоной, как правило, недоверчивы, скрытны и не могут раскрыться даже в обществе наиболее близких людей.

Чтобы сократить размеры представленной зоны, необходимо сделать так, чтобы как можно реже попадать в неудобные для вас ситуации. Например, если вы общаетесь в кругу людей, которые вас не уважают и не ценят, лучше будет сменить круг общения. Если вы испытываете страх перед выступлениями на публике, можно либо не выступать и перестать пытаться стать хорошим оратором, либо пройти специализированное обучение или тренинг, который поможет вам овладеть

ораторским мастерством (найти его можно здесь). Главное – это уяснить суть: перестать жить и функционировать в неприятных, сковывающих, враждебных условиях.

Неизвестная зона

Неизвестную зону можно назвать наиболее проблематичной. Однако именно в ней кроется ваш скрытый потенциал; она открывает возможности к личностному росту, самоанализу, развитию своих скрытых способностей и талантов.

Неизвестная зона может быть уменьшена через выявление этих самых скрытых способностей, расширение зоны комфорта, получение новых знаний и освоение новых навыков.

Итого: самопознание – это непрерывный процесс, который может продолжаться бесконечно долго. Очень важно не останавливаться на достигнутых результатах и продолжать разбираться в себе, узнавать себя. Самопознание – это путь длиною в целую жизнь.

Работа с «Окном Джохари» на практике. Делим лист бумаги на 4 части, заполняем все зоны– это вписывание в него эпитетов из специального набора (мы представим набор ниже, но вы можете придумать и свой собственный). На первом этапе вы вписываете эпитеты в те зоны, которые относятся к вашим знаниям о себе, а на втором – предлагаете проделать аналогичные действия свои родным, друзьям, знакомым, коллегам по работе. Если же вы не хотите, чтобы кто-то читал ваши мысли о себе, то можете поменять этапы местами. Набор эпитетов, который вы можете использовать при работе с «Окном Джохари»:

Энергичный, экстравагантный, эксцентричный, щедрый, чувствительный, храбрый, хитрый, упорный, упёртый, умный, уверенный, тихий, тщеславный, талантливый, счастливый, сообразительный, спокойный, слабый, своенравный, религиозный, рассудительный, разный, ранимый, преданный, педантичный, продуманный, понимающий, отверженный, отважный, обаятельный, нежный, нервный, напористый, независимый, надёжный, мудрый, мнительный, милый, ласковый, легковёрный, ловкий, истеричный, избирательный, ищущий, знающий, заботливый, застенчивый, добрый, дерзкий, весёлый, внимательный, важный, верный, воображающий и т.п.

Подбираем те эпитеты, которые можем отнести к своей личности, и вписываем их в зоны на листе. То же самое проделывают те, кого вы попросили. После того как все зоны будут заполнены, можно смело приступать к интерпретации результатов.

«Окно Джохари» наглядно демонстрирует человеку, что у него не только есть положительные и отрицательные черты, но также и то, что открытость во взаимодействии с другими людьми способна помочь разрешить множество проблем, как внутриличностного, так и социального, группового характера.

Если человек будет стараться как можно чаще смотреть внутрь себя самого, а также на тех, с кем он общается, ему будет гораздо проще подбирать подходящие стратегии общения и находить выходы из разных жизненных ситуаций. Кроме того, человек получает возможность и избегать множества трудностей в процессе достижения поставленных [целей](#) и намеченных результатов.

Методика «Дифференциально-диагностический опросник»

(ДДО; Е. А. Климова)

Настоящая методика позволяет выявить **профессиональные склонности** человека. Методика предназначена для отбора на различные **типы профессий** в соответствии с классификацией типов профессий Е. А. Климова. Можно использовать при профориентации подростков и взрослых.

Испытуемый должен в каждой из 20 пар предлагаемых видов деятельности выбрать только один вид и в соответствующей клетке листа ответов поставить знак «+».

Лист ответов сделан так, чтобы можно было подсчитать число знаков «+» в каждом из 5-ти столбцов. Каждый из 5-ти столбцов соответствует определенному типу профессии. Испытуемому рекомендуется выбрать тот тип профессий, который получил максимальное число знаков «+».

Время обследования не ограничивается. Хотя испытуемого следует предупредить о том, что над вопросами не следует долго задумываться и обычно на выполнение задания требуется 20–30 мин. Возможно использование методики индивидуально и в группе. Экспериментатор может зачитывать вопросы группе испытуемых, но в этом случае ограничивается время ответа. Такой способ применяется, когда экспериментатор должен работать в ограниченном временном интервале.

Инструкция для испытуемого: «Предположим, что после соответствующего обучения вы сможете выполнить любую работу. Но если бы вам пришлось выбирать только из двух возможностей, что бы вы предпочли?»

Обработка результатов тестирования ДДО. Результаты ответов (количество плюсов и минусов) подсчитывается по каждой колонке «Листа ДДО» (итог может быть выражен как алгебраическая сумма). Эти результаты и будут характеризовать область наиболее целесообразного применения сил испытуемого. Следует оговорить, что результаты ДДО, характеризующая склонность испытуемого в данный момент, в какой-то мере характеризует и его способности. Но лишь в какой-то мере.

Таблица ответов сделана так, чтобы можно было подсчитать количество знаков «+» и «-» в каждом из 5-ти столбцов. Каждый из 5-ти столбцов соответствует определенному типу профессий. Рекомендуется выбрать тот тип профессий, который получил максимальное количество знаков «+» при минимальном количестве «-».

Бланк для ответов

ЧП	ЧТ	ЧЧ	ЧЗ	ЧХ
1а	1б	2а	2б	3а
3б	4а	4б	5а	5б
6а		6б		7а
	7б	8а		8б
	9а		9б	
10а			10б	
11а	11б	12а	12б	13а

13б	14а	14б	15а	15б
16а		16б		17а
	17б	18а		18б
	19а		19б	
20а			20б	
1а. Ухаживать за животными	1б. Обслуживать машины, приборы (следить, регулировать)			
2а. Помогать больным	2б. Составлять таблицы, схемы, программы для вычислительных машин			
3а. Следить за качеством книжных иллюстраций, плакатов, художественных открыток, грампластинок	3б. Следить за состоянием, развитием растений			
4а. Обрабатывать материалы (дерево, ткань, металл, пластмассу и т.п.)	4б. Доводить Товары до потребителя, рекламировать, продавать			
5а. Обсуждать научно-популярные книги, статьи	5б. Обсуждать художественные книги (или пьесы, концерты)			
6а. Выращивать молодняк (животных какой-либо породы)	6б. Тренировать товарищей (или младших) в выполнении каких-либо действий (трудовых, учебных, спортивных)			
7а. Копировать рисунки, изображения (или настраивать музыкальные инструменты)	7б. Управлять каким-либо грузовым (подъемным или транспортным) средством – подъемным краном, трактором, тепловозом и др.			
8а. Сообщать, разъяснять людям нужные им сведения (в справочном бюро, на экскурсии и т.д.)	8б. Оформлять выставки, витрины (или участвовать в подготовке пьес, концертов)			
9а. Ремонтировать вещи, изделия (одежду, технику), жилище	9б. Искать и исправлять ошибки в текстах, таблицах, рисунках			
10а. Лечить животных	10б. Выполнять вычисления, расчеты			
11а. Выводить новые сорта растений	11б. Конструировать, проектировать новые виды промышленных изделий (машины, одежду, дома, продукты питания и т.п.)			
12а. Разбирать споры, ссоры между людьми, убеждать, разъяснять, наказывать, поощрять	12б. Разбираться в чертежах, схемах, таблицах (проверять, уточнять, приводить в порядок)			

13а. Наблюдать, изучать работу кружков художественной самодеятельности	13б. Наблюдать, изучать жизнь микробов
14а. Обслуживать, налаживать медицинские приборы, аппараты	14б. Оказывать людям медицинскую помощь при ранениях, ушибах, ожогах и т.п.
15б. Художественно описывать, изображать события (наблюдаемые и представляемые)	15а. Составлять точные описания-отчеты о наблюдаемых явлениях, событиях, измеряемых объектах и др.
16а. Делать лабораторные анализы в больнице	16б. Принимать, осматривать больных, беседовать с ними, назначать лечение
17а. Красить или расписывать стены помещений, поверхность изделий	17б. Осуществлять монтаж или сборку машин, приборов
18а. Организовать культпоходы сверстников или младших в театры, музеи, экскурсии, туристические походы и т.п.	18б. Играть на сцене, принимать участие в концертах
19а. Изготавливать по чертежам детали, изделия (машины, одежду), строить здания	19б. Заниматься черчением, копировать чертежи, карты
20а. Вести борьбу с болезнями растений, с вредителями леса, сада	20б. Работать на клавишных машинах (пишущей машинке, телетайпе, наборной машине и др.)

Опросник для определения типа мышления

Инструкция для испытуемого: «У каждого человека преобладает определенный тип мышления. Данный опросник поможет вам определить тип своего мышления. Если вы согласны с предложенным высказыванием, то в бланке поставьте знак «+», если не согласны - поставьте знак «-»».

1. Мне легче что-либо сделать самому, чем объяснить другому.
2. Мне интересно составлять компьютерные программы.
3. Я люблю читать книги.
4. Мне нравится живопись, скульптура, архитектура.
5. Даже в отлаженном деле я стараюсь что-то улучшить.
6. Я лучше понимаю, если мне объясняют на предметах или рисунках.
7. Я люблю играть в шахматы.
8. Я легко излагаю свои мысли как в устной, так и в письменной форме.
9. Когда я читаю книгу, я четко вижу ее героев и описываемые события.
10. Я предпочитаю самостоятельно планировать свою работу.
11. Мне нравится все делать своими руками.
12. В детстве я создавал (а) свой шифр для переписки с друзьями.
13. Я придаю большое значение сказанному слову.
14. Знакомые мелодии вызывают у меня в голове определенные картины.
15. Разнообразные увлечения делают жизнь человека богаче и ярче.
16. При решении задачи мне легче идти методом проб и ошибок.
17. Мне интересно разбираться в природе физических явлений.
18. Мне интересна работа ведущего телерадиопрограмм, журналиста.
19. Мне легко представить предмет или животное, которого нет в природе.
20. Мне больше нравится процесс деятельности, чем сам результат.
21. Мне нравилось в детстве собирать конструктор из деталей, лего.
22. Я предпочитаю точные науки (математику, физику).
23. Меня восхищает точность и глубина некоторых стихов.
24. Знакомый запах вызывает в моей памяти прошлые события.
25. Я не хотел (а) бы подчинять свою жизнь определенной системе.
26. Когда я слышу музыку, мне хочется танцевать.
27. Я понимаю красоту математических формул.
28. Мне легко говорить перед любой аудиторией.
29. Я люблю посещать выставки, спектакли, концерты.
30. Я сомневаюсь даже в том, что для других очевидно.
31. Я люблю заниматься рукоделием, что-то мастерить.
32. Мне интересно было бы расшифровать древние тайнописи.
33. Я легко усваиваю грамматические конструкции языка.
34. Я согласен с Ф.М. Достоевским, что красота спасет мир.
35. Не люблю ходить одним и тем же путем.
36. Истинно только то, что можно потрогать руками.
37. Я легко запоминаю формулы, символы, условные обозначения.
38. Друзья любят слушать, когда я им что-то рассказываю.

39. Я легко могу представить в образах содержание рассказа или фильма.

40. Я не могу успокоиться, пока не доведу свою работу до совершенства.

Обработка результатов. Подсчитай число плюсов в каждой из пяти колонок и запиши полученное число в пустой нижней клетке бланка.

Каждая колонка соответствует определенному типу мышления. Количество баллов в каждой колонке указывает на уровень развития данного типа мышления:

0-2 баллов – низкий уровень,

3-5 баллов – средний уровень,

6-8 баллов – высокий уровень.

Бланк для ответов

П-Д	1	6	11	16	21	26	31	36	
А-С	2	7	12	17	22	27	32	37	
С-Л	3	8	13	18	23	28	33	38	
Н-О	4	9	14	19	24	29	34	39	
К	5	10	15	20	25	30	35	40	

Интерпретация результатов

1. Предметно-действенное мышление свойственно людям дела. Они усваивают информацию через движения. Обычно они обладают хорошей координацией движений. Их руками создан весь окружающий нас предметный мир. Они водят машины, стоят у станков, собирают компьютеры. Без них невозможно реализовать самую блестящую идею. Этим мышлением обладают и многие выдающиеся спортсмены, танцоры.

2. Абстрактно-символическим мышлением обладают многие люди науки – физики-теоретики, математики, экономисты, программисты, аналитики. Люди с таким типом мышления могут усваивать информацию с помощью математических кодов, формул и операций, которые нельзя ни потрогать, ни представить. Благодаря особенностям такого мышления на основе гипотез сделаны многие открытия во всех областях науки.

3. Словесно-логическое мышление отличает людей с ярко выраженным вербальным интеллектом (от лат. *verbalis* - словесный). Благодаря развитому словесно-логическому мышлению ученый, преподаватель, переводчик, писатель, филолог, журналист могут сформулировать свои мысли и донести их до людей. Это умение также необходимо руководителям, политикам и общественным деятелям.

4. Наглядно-образным мышлением обладают люди с художественным складом ума, которые могут представить и то, что было, и то, что будет, и то, чего никогда не было и не будет – художники, поэты, писатели, режиссеры. Архитектор, конструктор, дизайнер, художник, режиссер также должны обладать развитым наглядно-образным мышлением.

В чистом виде эти типы мышления встречаются редко. У большинства людей преобладает один или два типа мышления. Для многих профессий необходимо сочетание разных типов мышления, например, для психолога. Такое мышление называют **синтетическим**.

5. Креативность – это способность мыслить творчески, находить нестандартные решения задачи. Креативностью может обладать человек с любым типом мышления. Это редкое и ничем не заменимое качество, отличающее талантливых и успешных людей в любой сфере деятельности.

Методика «Профиль»
(модификация методики «Карта интересов» А. Голомштока)

Инструкция для испытуемого: «Данные вопросы касаются твоего отношения к различным направлениям деятельности. Нравится ли тебе делать то, о чем говорится в опроснике? Если «Да», то в бланке ответов рядом с номером вопроса поставь знак «+». Если «Нет» – поставь знак «-». Если сомневаешься, поставь знак «?»».

1. Узнавать об открытиях в области физики и математики.
2. Смотреть передачи о жизни растений и животных.
3. Выяснять устройство электроприборов.
4. Читать научно-популярные технические журналы.
5. Смотреть передачи о жизни людей в разных странах.
6. Бывать на выставках, концертах, спектаклях.
7. Обсуждать и анализировать события в стране и за рубежом.
8. Наблюдать за работой медсестры, врача.
9. Создавать уют и порядок в доме, классе, школе.
10. Читать книги и смотреть фильмы о войнах и сражениях.
11. Заниматься математическими расчетами и вычислениями.
12. Узнавать об открытиях в области химии и биологии.
13. Ремонтировать бытовые электроприборы.
14. Посещать технические выставки, знакомиться с достижениями науки и техники.
15. Ходить в походы, бывать в новых неизведанных местах.
16. Читать отзывы и статьи о книгах, фильмах, концертах.
17. Участвовать в общественной жизни школы, города.
18. Объяснять одноклассникам учебный материал.
19. Самостоятельно выполнять работу по хозяйству.
20. Соблюдать режим, вести здоровый образ жизни.
21. Проводить опыты по физике.
22. Ухаживать за животными растениями.
23. Читать статьи об электронике и радиотехнике.
24. Собирать и ремонтировать часы, замки, велосипеды.
25. Коллекционировать камни, минералы.
26. Вести дневник, сочинять стихи и рассказы.
27. Читать биографии известных политиков, книги по истории.
28. Играть с детьми, помогать делать уроки младшим.
29. Закупать продукты для дома, вести учет расходов.
30. Участвовать в военных играх, походах.
31. Заниматься физикой и математикой сверх школьной программы.
32. Замечать и объяснять природные явления.
33. Собирать и ремонтировать компьютеры.
34. Строить чертежи, схемы, графики, в том числе на компьютере.
35. Участвовать в географических, геологических экспедициях.
36. Рассказывать друзьям о прочитанных книгах, увиденных фильмах и спектаклях.

37. Следить за политической жизнью в стране и за рубежом.
38. Ухаживать за маленькими детьми или близкими, если они заболели.
39. Искать и находить способы зарабатывания денег.
40. Заниматься физической культурой и спортом.
41. Участвовать в физико-математических олимпиадах.
42. Выполнять лабораторные опыты по химии и биологии.
43. Разбираться в принципах работы электроприборов.
44. Разбираться в принципах работы различных механизмов.
45. “Читать” географические и геологические карты.
46. Участвовать в спектаклях, концертах.
47. Изучать политику и экономику других стран.
48. Изучать причины поведения людей, строение человеческого организма.
49. Вкладывать заработанные деньги в домашний бюджет.
50. Участвовать в спортивных соревнованиях.

Обработка результатов

Десять колонок в бланке - это десять возможных направлений твоей деятельности:

- 1 – физика и математика;
- 2 – химия и биология;
- 3 – радиотехника и электроника;
- 4 – механика и конструирование;
- 5 – география и геология;
- 6 – литература и искусство;
- 7 – история и политика;
- 8 – педагогика и медицина;
- 9 – предпринимательство и домоводство;
- 10 – спорт и военное дело.

Подсчитайте число плюсов в каждом столбике. Чем их больше, тем выше интерес к этим занятиям. Пять баллов говорят о ярко выраженном интересе к предмету или виду деятельности. Это – необходимое, но не достаточное условие правильного выбора профессии. Другое важное условие – способности, или профессионально важные качества. Если сумма баллов ни в одной колонке не превышает трех баллов, значит, профессиональные интересы слабо выражены. По результатам одной методики бывает трудно найти подходящую профессию. Поэтому в случае затруднений обратитесь к консультанту по выбору профессии.

Бланк ответов

ФиМ	1	11	21		31	41	
ХиБ	2	12	22		32	42	
РиЭ	3	13	23		33	43	
МиК	4	14	24		34	44	
ГиГ	5	15	25		35	45	
ЛиИ	6	16	26		36	46	
ИиП	7	17	27		37	47	
ПиМ	8	18	28		38	48	
ПиД	9	19	29		39	49	
СиВ	10	20	30		40	50	

Тренинг на взаимодействие

Профориентация школьников - Тренинги по профориентации

Цель: актуализация особенностей поведения каждого из участников в межличностном взаимодействии с целью учета этих особенностей в совершении жизненного выбора.

Задачи:

- в ходе интерпретации дать знания о ролевом общении, о необходимости анализа своей роли в группе и учете этих знаний в общении;
- показать необходимость анализа причин принятия той или иной роли для ее изменения.

Техника: "Совместное рисование"

Необходимое оборудование: 2-3 листа ватмана, карандаши, фломастеры или краски в таком количестве, чтобы у каждого участника был свой цвет для рисования.

Описание. В основе - творческая деятельность. Техника предусматривает выявление сложного взаимодействия в масштабах всей группы.

Для выполнения техники необходимо приготовить большой лист бумаги (ватмана), фломастеры, карандаши или краски в таком количестве, чтобы каждый из участников мог рисовать одним, "своим" цветом. Менять цвета в ходе рисования не рекомендуется. Рисование начинается с инструкции. Группа усаживается вокруг листа бумаги, и участники выбирают цвета.

Инструкция.

"Сейчас мы с вами будем рисовать наш общий дом. Такой, в котором мы хотели бы жить. Рисунков будет два. На первом мы нарисуем вид дома снаружи, на втором — его внутреннее устройство: планировку, определение функций отдельных помещений и их обустройство. Рисовать будем не по очереди, а все вместе, одновременно. Работать надо без разговоров. Не допускать обсуждения, разъяснения того, что рисует участник группы, или указания другим: что и где рисовать. Каждый имеет право не только начинать рисунок сам, но и дорисовать все, что ему захочется. На рисунках должны быть изображены предметы, детали обстановки без людей". После того как оба рисунка завершены, дается дополнительная инструкция: "Каждый из вас теперь может изобразить себя в том месте, которое ему больше всего нравится. Изображать себя можно как на первом, так и на втором рисунке, можно на обоих сразу".

Обсуждение. Упражнение дает богатый материал, относящийся к проекции и межличностному взаимодействию. Обсудить в ходе дискуссии все темы не представляется возможным. Группа может сконцентрироваться на обсуждении наиболее актуальных для нее вопросов. Все замечания в ходе дискуссии должны основываться на рисунке. Обсуждение вести достаточно просто, так как вклад каждого в общий рисунок отличается по цвету от вклада других.

Игра-путешествие по «Атласу новых профессий»

Цель и задачи

Основная **цель** игры – создание условий для формирования у учащихся знаний по направлениям и специальностям Атласа новых профессий.

Основные **задачи** проведения Игры:

- Развитие любознательности и познавательного интереса учащихся;
- Формирование представлений о профессиях Атласа новых профессий;

Целевая аудитория: учащиеся 5-7 классов. В игре принимают участие 3 команды, состоящие из 6 человек.

Ход игры

1 этап – викторина.

Учащиеся пишут свои ответы на заранее подготовленных листочках, время обдумывания и принятия решения – 1 минута

Викторина

1. К какой специальности относится описание? Специалист, который разрабатывает программы развития индивидуальных когнитивных навыков (например, память, концентрация внимания, скорость чтения, устный счет и др.) с помощью специальных программ и устройств с учетом особенностей психотипа и задач пользователя.

Ответ: Тренер по майнд-фитнесу

1. Что обозначает этот значок надпрофессиональных навыков и умений?

Ответ: Экологическое мышление

1. Определите специальность по надпрофессиональным навыкам и



умениям

Ответ: Проектировщик нейроинтерфейсов

1. Необходимо записать надпрофессиональные навыки и умения для специальности КОНСУЛЬТАНТ ПО БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОГО ПРОФИЛЯ

Ответ: Системное мышление, программирование/робототехника/

иск.интеллект, клиентоориентированность, работа с людьми



1. Что обозначает этот значок надпрофессиональных навыков и умений?



Ответ: Работа в условиях неопределенности

1. К какой специальности относится описание? Специалист, проектирующий роботизированные системы с учетом эргономических требований пользователей, исходя из их физических и психических особенностей.

Ответ: Проектировщик - эргономист

2 этап – тестирование

На экране выводится вопрос с вариантами ответа, учащиеся в команде с помощью пультов отвечают.

1. Какой значок надпрофессиональных навыков и умений обозначает «МЕЖОТРАСЛЕВУЮ КОМУНИКАЦИЮ»?



Ответ:

1. К какой специальности относится данный набор надпрофессиональных навыков и умений? (отрасль - образование)



1. Организатор проектного обучения

2. Тьютор

3. Экоповедник

4. Игромастер

Ответ: экоповедник

1. К какой специальности относится это описание? Специалист, который проектирует системы сбора и обработки больших массивов данных, получаемых через Интернет, разрабатывает интерфейсы сборки и сами аналитические модели. В России уже открываются вакансии по этой специальности, хотя пока спрос не очень велик.

1. Консультант по безопасности личного профиля

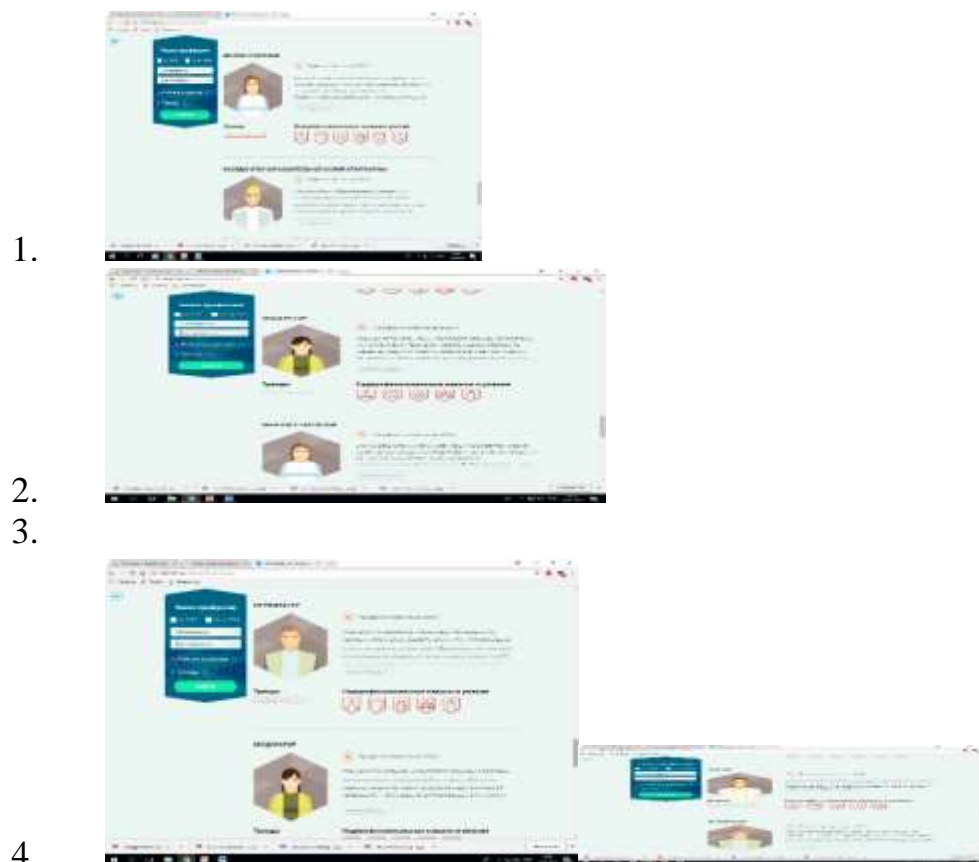
2. Разработчик моделей BIG DATA

3. Консультант по безопасности личного профиля

4. Куратор информационной безопасности

Ответ: Разработчик моделей BIG DATA

1. Какой набор надпрофессиональных навыков и умений относится к специальности ТЬЮТОР?



Ответ:

3 этап – за 3 минуты каждой команде необходимо вспомнить описание специальности, надпрофессиональные навыки и умения и презентовать полученную специальность.

1. Игромастер
2. Инженер – композитчик
3. Консультант по безопасности личного профиля

Подведение итогов:



Игра «Аукцион»

Группа делится на 3 команды. От участников требуется называть профессии, относящиеся к определенному типу. Названные профессии записываются на доске (желательно, чтобы каждая команда записывала «свою» профессию «своим» цветом). Выигрывает команда, игроки которой назвали большее число профессий.

Ход игры представляет собой живой диалог ведущего с игроками в условиях дефицита времени на обдумывание. Игра позволяет легко и непринужденно обнаружить степень общей информированности о мире профессий, выявить направленность профессиональных интересов учащихся.

Во время игры многие школьники часто впервые ощущают, насколько мало они осведомлены о мире профессий. Главная задача ведущего — помочь «пожить» какое-то время этим информационным голодом. При этом удлинение и уменьшение интервалов между хлопками, веселые реплики, подсказки ведущего должны способствовать поддержанию высокого темпа игры.

Обычно игра занимает от 5 до 15 минут и успешно используется не только на уроке, но и на вечерах, в различных конкурсах. Наличие таких атрибутов, как деревянный молоток, гонг, символические призы, придает игре особую привлекательность. Самые активные участники «Аукциона», назвавшие наибольшее число профессий и обнаружившие знание новых профессий, поощряются специальными призами.

Игра «Оптимисты и скептики»

В начале игры школьники объединяются в две численно равные команды — «Оптимистов» и «Скептиков». Предварительно уточняется значение этих слов. Участникам команд предлагается назвать максимальное количество позитивных и негативных характеристик какой-нибудь профессии.

Для подготовки школьникам дается не более 10 минут. За это время они могут посоветоваться друг с другом, навести необходимые справки в заранее подобранной литературе. При ответе необходимо осветить следующие вопросы (составить профессиограмму): «Какое значение имеет данная профессия для общества? Какой труд — автоматизированный, механизированный или ручной — в ней используется? Назовите объект труда, конечный результат работы, примерную зарплату. Охарактеризуйте условия работы. Предполагает ли эта профессия интенсивное общение с людьми? Имеет ли она медицинские противопоказания? Какими качествами должен обладать человек, выбравший эту профессию? Где ее можно получить?»

Для записи вопросов можно использовать стенд или доску. Выступают команды поочередно и за каждую обоснованную характеристику получают 1 балл. Выигрывает команда, набравшая наибольшее их количество. Ведущий может корректировать и дополнять ответы выступающих.

Нередко при разборе профессии одна и та же характеристика рассматривается и как положительная и как отрицательная (например, частые командировки привлекательны для одних и неудобны для других).

В этом случае побеждает команда, аргументы которой ведущий признает более весомыми. Для того чтобы представление о профессии было более полным, ведущий может задать наводящие вопросы или назвать недостающие характеристики.

В заключение можно обратиться к ребятам с вопросами: «Кто из Вас хотел бы выбрать эту профессию? Кому из вас она больше подходит и почему? Что вас особенно привлекает в ней?»

Насколько корректно и продуктивно проходило обсуждение? Как сами ребята оценивают успешность своей работы?

С помощью этой игры школьники учатся объективно анализировать различные профессии, учитывать их требования к человеку, задумываются над наличием требуемых качеств.

Обдумывая выбор профессии, полезно составить профессиограмму своей предполагаемой деятельности. Эта работа позволит глубже узнать содержание будущей профессии, оценить свою профпригодность. Составление профессиограммы поможет определить и те профессионально важные качества, которые необходимо формировать или развивать у себя. Составляя профессиограмму, можно использовать статьи из энциклопедии «Мир профессий», справочники. Сведения практического характера можно почерпнуть из бесед со специалистами, профконсультантом.