


Управление образования администрации г. Коврова  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Основная общеобразовательная школа №2 имени Василия Алексеевича Дегтярева» города  
Коврова Владимирской области

**Рассмотрено**  
методическим  
объединением  
Протокол № 2  
от « 18 » мая 2022 г.

**Принято**  
педагогическим советом  
Протокол № 4  
от « 24 » мая 2022 г.

Утверждаю  
Директор  
И.Ю. Махова  
Приказ № 142  
от «24» мая 2022 года



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
социально-гуманитарной направленности**

**«Мой выбор»**

уровень программы - ознакомительный  
для обучающихся 15-16 лет  
срок реализации программы 1 год

Составитель:

Петраченко Галина Алексеевна  
педагог дополнительного образования

г. Ковров  
2022 г.

## **Пояснительная записка**

### **Актуальность.**

Выбор профессии. Каким огромным смыслом наполнено, казалось бы, привычное словосочетание, сколько в нем скрыто эмоций, тревог, ожиданий, проблем! Ведь это не просто удачно или неудачно принятое в юности решение, а зачастую сложившаяся или разбитая судьба, активная, творческая, радостная жизнь или пассивное, равнодушное существование, наконец, это одно из важнейших слагаемых и условий человеческого счастья, сознание своей необходимости людям. Кем стать? Этот вопрос задавал, задает и будет задавать буквально каждый ученик школы без исключения.

Анализ ситуации на рынке труда показывает значимость формирования индивидуальных траекторий жизненного и профессионального самоопределения и построения карьеры для молодых людей с учетом их интересов, личностных особенностей и требований рынка труда.

Поэтому значимость социально-профессионального сопровождения обучаемых в решении вопросов социализации, профессионального самоопределения и планирования профессиональной карьеры очень высока.

Подготовка к выбору профессии является неотъемлемой частью всестороннего и гармоничного развития личности, и ее следует рассматривать в единстве и взаимодействии с нравственным, трудовым, интеллектуальным, политическим, эстетическим и физическим совершенствованием личности, то есть со всей системой учебно-воспитательного процесса. Таким образом, можно сделать вывод о том, что профориентация является важным моментом, как в развитии каждого человека, так и в функционировании общества в целом.

Современная программа профессионального самоопределения должна честно рассказывать не только о «технологии выбора», но и той ответственности, которую каждый человек несет за свой выбор, дополняя этический взгляд на выбор профессии рациональными аргументами, значимыми для нового поколения прагматичных и целеустремленных людей. В связи с этим возникла необходимость разработки программы занятий по профориентации для учащихся 7-9 классов, чтобы оказать помощь в определении интересующих их направлений предпрофильного обучения.

За основу взята программа Резапкиной Г.В. «Психология и выбор профессии».

### **Нормативно-правовое обеспечение программы.**

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г., утверждённая распоряжением правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по ДООП, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196»;

5. Национальный проект «Образование» (протокол заседания Президиума Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 24.12.2018 г. № 16).
6. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 7.12.2018 г. № 3).
7. Письмо Минобрнауки от 18.11.2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование»;
8. Распоряжение правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года»;
9. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России от 2009 г.;
10. Распоряжение Администрации Владимирской области от 9.04.2020 г. № 270-р «О введении системы ПФДО на территории Владимирской области»;
11. Приказ управления образования № 284 от 6 июля 2020 г. «О реализации распоряжения департамента образования администрации Владимирской области от 30.06.2020 г. № 717 «Об исполнении постановления администрации Владимирской области от 09.06.2020 г. № 365»;
12. Постановление администрации г. Коврова № 1009 от 15.06.2020 г. «Об утверждении программы ПФДО детей в г. Коврове»;
13. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28.
14. Положение о профориентации и психологической поддержке населения в РФ. Зарегистрировано в Минюст РФ 31.10. 1996г. № 1186;
15. Приказ департамента образования Владимирской области «Об утверждении методических рекомендаций по проектированию и реализации программы по формированию жизнестойкости.

### **Концептуальные подходы.**

Проблемам проявления возрастных особенностей подростков посвящены работы Т. Бедаревой, А. Грецова, А., Ж.Н. Безус, Ю.П. Жукова, И.В. Кузнецова, В.В. Радченко, К.В. Совина, М.А. Бендюкова, Ю.А. Володиной, Е.В. Гуровой, Э.Ф. Зеер, Е.А. Климова, О.В. Козловского.

Профориентации обучающихся подросткового периода посвящены работы: С. Минюрова, П. Мучинского, Т.Л. Павловой, З.В. Горбачева, О.Н. Кашеева, Т.Н. Кузьмина, М.Н. Хахунова, О. В. Большаковой, Н.П. Анисимовой, И.В. Кузнецовой, Н. В. Афанасьевой, Н.С. Пряжникова, Г.В. Резапкиной и др.

**1.2. Цель программы** - сформировать психологическую готовность учащихся к профессиональному выбору на основе знаний о своем профессиональном и личностном потенциале.

#### **Задачи:**

##### **1. Предметные:**

- познакомить с профориентацией;
- познакомить с системой самодиагностики;
- познакомиться с разными формами коммуникации.

##### **2. Метапредметные**

- способствовать формированию представлений о своём профессиональном и личностном потенциале;
- способствовать развитию навыков уверенного поведения;
- способствовать формированию представления о себе как о человеке с большими возможностями развития;
- способствовать развитию мотивов саморазвития, личностного роста;
- способствовать развитию навыков и умений по целеполаганию и планированию;
- способствовать развитию социального интеллекта.

### **3. Личностные:**

- содействовать формированию навыков сотрудничества со сверстниками, умения соревноваться с другими, адекватно и разносторонне сравнивать свои результаты с успешностью других.

Цель и задачи программы соответствуют региональным и муниципальным социально-экономическим и социокультурным потребностям и проблемам.

Данная программа ориентирована для учащихся 7-х классов и направлена на формирование психологической готовности к профессиональному выбору, а также на повышение адаптивных возможностей учащихся.

#### **Целевая группа, на которую рассчитана программа.**

Учащиеся 7-9-х классов находятся на пике подросткового возраста. Это возраст быстрых перемен в теле, в чувствах, позициях и оценках, отношениях с родителями и сверстниками. Для подростков этого возраста характерен повышенный уровень притязаний и критическое отношение к взрослым. В это время формируется мировоззрение, начинается поиск смысла жизни. Центральное новообразование этого возраста — личностное самоопределение...

**Новизна** данной программы заключается в том, что она предполагает не только теоретический материал по теме, но и практическую часть, в ходе которой учащиеся развивают навыки работы с диагностическим материалом.

**Уровень программы** – ознакомительный

#### **Организация занятий.**

Срок реализации программы - 1 учебный год. Продолжительность образовательного процесса 36 часов.

Организационные моменты:

- на занятии дети сидят за партами;
- занятие длится столько же, сколько урок;
- форма занятий соответствует основным этапам урока: вводная часть; основная тема урока; заключительная часть (обратная связь; домашнее задание).

На занятиях не ограничивается самостоятельность и активное участие детей в решении задач. Использование детской гипотезы позволяет раскрыть возможности и способности ребенка через творческую деятельность в учебном процессе. Подростки учатся рассуждать, искать пути активного преодоления препятствий в процессе собственного развития. В конце проведения занятия происходит обмен мнениями с учащимися о том, что было интересно или, что можно изменить в занятиях для большей их эффективности. Такие занятия благотворно влияют и на формирование ученического коллектива.

#### **В структуру программы входит:**

**1 блок.** Что я знаю о своих возможностях

**2 блок.** Что я знаю о профессиях

**3 блок.** Способности и профессиональная пригодность

#### 4 блок. Планирование профессиональной карьеры

##### Методы и приемы.

В процессе занятий применяются *словесные, наглядные и практические методы.*

*Диагностические задания* успешно сочетаются с тренинговыми, формирующими.

*Беседа и диалог* на основе обсуждения выдвигаемых идей, мыслей, практических ситуаций, событий. Часто применяется высказывания «по кругу».

*Упражнения, тренинг.*

*Записи.* Большое значение придается записям детей на занятиях, и не только потому, что происходит самоадаптация учебного материала, но и потому, что ставится отдельная педагогическая задача каждому школьнику - «написать о самом себе».

*Игра.* Это эффективнейшее средство социализации подростка, его приобщения к нормам и ценностям общества. Игра или её элементы присутствуют практически на всех уроках. Это активизирующие игры, игры-театрализации, ролевые игры и др.

*Различные аудиовизуальные средства:* таблицы, схемы, фотографии.

*Эпиграфы, афоризмы, поговорки, «Мысли мудрых людей»* и т.д. представляют учащимся дополнительную область для размышления.

##### Структура занятий.

В плане каждого занятия предусмотрены следующие части:

##### Организационный момент:

- приветствие;
- проверка наличия учащихся;
- проверка наличия тетрадей и школьных принадлежностей;

**Разминка**– упражнения, действия, позволяющие настроиться на разговор, на основную работу («оригинальное знакомство», «молекулы», «летает, не летает», «круг» и др.).

**Основная часть**– рассмотрение в теоретическом и практическом плане вопросов основного материала.

##### Упражнение на закрепление и применение.

**Подведение итогов, рефлексия** для подростков – это способ прислушаться к себе, поразмышлять о своем внутреннем состоянии и его причинах.

**Форма проведения** – групповые занятия, 1 раз в неделю.

#### 1.3.Содержание программы Учебно-тематический план

Содержание и виды работы	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1. Что я знаю о своих возможностях	9	5	4
2. Что я знаю о профессиях	8	5	3
3. Способности и профессиональная пригодность	8	2	6
4. Планирование профессиональной карьеры	11	8	3
<b>Всего</b>	<b>36</b>	<b>20</b>	<b>16</b>

#### Краткое описание разделов программы.

**I. Раздел «Что я знаю о своих возможностях», 9 часов.** Его цель – ознакомление детей с собственными возможностями и особенностями личности.

Занятие 1. Введение к курсу занятий (знакомство с группой, с программой занятий).

Занятие 2. Самооценка и уровень притязаний (упражнения «Кто Я», «Какой Я», «Самый-самый», «Успех – это...», вопросы на понимание темы).

Занятие 3. Темперамент и профессия. Определение темперамента (краткая характеристика темперамента, его типов, самодиагностика по определению типа темперамента, вопросы на понимание темы).

Занятие 4. Чувства и эмоции. Тест эмоций. Истоки негативных эмоций (упражнения «Мимика», «Угадай эмоцию», «Счастливый-несчастливый», тест эмоций, вопросы на понимание темы).

Занятие 5. Что такое стресс (упражнения «Качества характера», самооценка уровня тревожности, оценка школьных ситуаций, вопросы на понимание темы).

Занятие 6. Определения типа мышления (черты мышления, упражнение «Характеристики талантливых людей», самодиагностика типа мышления, как развивать мышление, вопросы на понимание темы).

Занятие 7. Внимание и память (упражнение «Двойной счет», «Муха», виды памяти, как тренировать память, вопросы на понимание темы).

Занятие 8. Уровень внутренней свободы (анкета, вопросы на понимание темы).

Занятие 9. Обобщающее занятие по теме «Что я знаю о своих возможностях» (заполнение таблицы «Мои психологические особенности», разгадывание психологического кроссворда).

**II. Раздел «Что я знаю о профессиях», 8 часов.** Его цель – познакомить детей с классификацией профессий, определение интересов и склонностей.

Занятие 1. Классификации профессий. Признаки профессии (упражнение «Назови профессию», классификация профессий, упражнение «По горячим следам», «Пирамида Климова», контрольные вопросы).

Занятие 2. Формула профессии. Профессия, специальность, должность (упражнение «Найди профессии», «По горячим следам», «Формула профессии», домашнее задание).

Занятие 3. Определение типа будущей профессии (игра «Аукцион», «По горячим следам», самодиагностика по определению типа будущей профессии, домашнее задание).

Занятие 4. Интересы и склонности в выборе профессии (методика «Профиль», домашнее задание).

Занятие 5. Определение профессионального типа личности (самодиагностика по определению профессионального типа личности, «По горячим следам», контрольные вопросы).

Занятие 6. Профессионально важные качества (работа в микрогруппах, игра «Молчание – знак согласия», домашнее задание).

Занятие 7. Профессия и здоровье (классификация профессий по условиям труда, «По горячим следам», упражнение «Медицинские ограничения профессиональной пригодности», «Моё здоровье», 10 шагов уверенности в себе, домашнее задание).

Занятие 8. Обобщающее занятие по теме «Что я знаю о профессиях» (заполнение таблицы «Моя будущая профессия», психологический кроссворд).

**III. Раздел «Способности и профессиональная пригодность», 8 часов.** Его цель – ознакомление детей с определёнными видами способностей. Исследование способностей.

Занятие 1. Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности (упражнение «Определение технических способностей», «Ничего не трогайте, Ватсон», домашнее задание).

Занятие 2. Способности к интеллектуальным видам деятельности (тест умственного развития, домашнее задание).

Занятие 3. Способности к профессиям социального типа (упражнение «Особенности поведения в конфликтных ситуациях», ролевая игра «Конфликт», контрольные вопросы).

Занятие 4. Способности к офисным видам деятельности (упражнение «Атрибуты», тест «Интеллектуальная лабильность», упражнение «Клавиатура», домашнее задание).

Занятие 5. Способность к предпринимательской деятельности (упражнение «Я – руководитель» «Круг чтения», «Акулы и дельфины», «Честь превыше прибыли», домашнее задание).

Занятие 6. Эстетические способности (задание «Мыслитель и художник», домашнее задание).

Занятие 7. Уровни профессиональной пригодности (профессиональная непригодность к конкретной профессии, профессиональная пригодность, соответствие конкретной профессиональной деятельности, призвание, домашнее задание).

Занятие 8. Обобщающее занятие по теме «Способности и профессиональная пригодность» (заполнение таблицы «Мои способности», разгадывание психологического кроссворда).

**IV. Раздел «Планирование профессиональной карьеры», 11 часов.** Его цель – познакомить детей с современным рынком труда, изучить пути получения профессии, освоить навыки самопрезентации, обсудить возможные ошибки в выборе профессии, определить мотивы и потребности. Получение обратной связи. Занятие-конференция «Моя будущая профессия».

Занятие 1. Мотивы и потребности (задание «Преодоление», определение мотивации, «По горячим следам», «Круг чтения»).

Занятие 2. Ошибки в выборе профессии (причины возможных ошибок в выборе профессии, Игра «Оптимисты и скептики», «Круг чтения», домашнее задание).

Занятие 3-4. Современный рынок труда (разбор таблицы, упражнение «Мышеловки», домашнее задание»).

Занятие 5. Пути получения профессии (задание «Матрица профессионального выбора», домашнее задание»).

Занятие 6-7. Навыки самопрезентации (Задание «Личное пространство», «Работа над ошибками», домашнее задание).

Занятие 8. Стратегия выбора профессии (Упражнение «Хочу, могу, надо», задание «Машина времени»,

Занятие 9. Обобщающее занятие по теме «Планирование профессиональной карьеры» (Задание «За» и «против», домашнее задание).

Занятие 10-11. Заключительное занятие-конференция «Моя будущая профессия» (учащимися составляется индивидуальный профессиональный тип личности и происходит его презентация)

#### **1.4. Планируемые результаты:**

##### **Предметные:**

Осмысление ценностей и смыслов перспектив собственной трудовой и профессиональной деятельности. Практическое применение знаний и компетенций в области самореализации в образовательном и профессиональном пространстве.

##### **Метапредметные результаты:**

Умение сознательно организовывать свою познавательную деятельность (от постановки цели до получения и оценки результатов), корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. Умение

находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

### **Личностные результаты:**

Готовность и способность учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Осознанный выбор и построение дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально- значимом труде. Способность ставить цели и строить жизненные планы. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной, профессиональной деятельности.

### **2.1.Календарный учебный график.**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Дата</b>
<b>I. Что я знаю о своих возможностях (9 часов)</b>		
<b>1.</b>	Введение к курсу занятий	сентябрь
<b>2.</b>	Самооценка и уровень притязаний	сентябрь
<b>3.</b>	Темперамент и профессия. Определение темперамента	сентябрь
<b>4.</b>	Чувства и эмоции. Тест эмоций. Истоки негативных эмоций	сентябрь
<b>5.</b>	Что такое стресс.	сентябрь
<b>6.</b>	Определения типа мышления.	октябрь
<b>7.</b>	Внимание и память.	октябрь
<b>8.</b>	Уровень внутренней свободы.	октябрь
<b>9.</b>	Обобщающее занятие по теме «Что я знаю о своих возможностях».	октябрь
<b>II. Что я знаю о профессиях (8 часов)</b>		
<b>10.</b>	Классификации профессий. Признаки профессии.	ноябрь
<b>11.</b>	Формула профессии. Профессия, специальность, должность.	ноябрь
<b>12.</b>	Определение типа будущей профессии.	ноябрь
<b>13.</b>	Интересы и склонности в выборе профессии.	ноябрь
<b>14.</b>	Определение профессионального типа личности.	декабрь
<b>15.</b>	Профессионально важные качества.	декабрь
<b>16.</b>	Профессия и здоровье.	декабрь
<b>17.</b>	Обобщающее занятие по теме «Что я знаю о профессиях».	декабрь
<b>III. Способности и профессиональная пригодность (8 часов)</b>		
<b>18.</b>	Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности.	декабрь
<b>19.</b>	Способности к интеллектуальным видам деятельности.	январь
<b>20.</b>	Способности к профессиям социального	январь



	типа.	
21.	Способности к офисным видам деятельности.	январь
22.	Способность к предпринимательской деятельности.	январь
23.	Эстетические способности.	февраль
24.	Уровни профессиональной пригодности.	февраль
25.	Обобщающе занятие по теме «Способности и профессиональная пригодность».	февраль
<b>IV. Планирование профессиональной карьеры (11 часов)</b>		
26.	Мотивы и потребности.	февраль
27.	Ошибки в выборе профессии.	март
28.	Современный рынок труда.	март
29.	Современный рынок труда.	март
30.	Пути получения профессии.	март
31.	Навыки самопрезентации.	апрель
32.	Навыки самопрезентации.	апрель
33.	Стратегия выбора профессии.	апрель
34.	Обобщающее занятие по теме «Планирование профессиональной карьеры».	апрель
35.	Заключительное занятие-конференция «Моя будущая профессия».	май
36.	Заключительное занятие-конференция «Моя будущая профессия».	май
<b>Итого:</b>	<b>36 часов</b>	

### **Вариативность.**

Возможно изменение содержания занятий программы с учётом индивидуального развития и потребностей учащихся.

### **Технологии обучения.**

В основу занятий заложены здоровьесберегающие и социально-психологические технологии личностного развития школьников.

## **2.2. Условия реализации программы**

### **Материально-техническое обеспечение программы.**

- ✓ Мультимедиа проектор
- ✓ Интерактивная доска
- ✓ Ноутбук
- ✓ Принтер лазерный
- ✓ Цифровой фотоаппарат

## **2.3. Формы аттестации.**

*Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:*

Данные занятия не входят в число обязательных учебных дисциплин, что позволяет применить свои критерии оценивания учащихся. Исключаются отрицательные оценки, т.к. оценка должна

быть направлена на формирование положительной Я-концепции ученика. Не ставятся отметки по результатам тестов, анкет, вопросников, отражающих качества личности учащихся.

В конце каждого занятия учащиеся получают вопросы на понимание темы и домашнее задание. В конце изучения каждого раздела проводится обобщающее занятие, где заполняются таблицы, разгадываются кроссворды, происходит обмен мнениями с учащимися о том, что было интересно или что можно изменить в занятиях для большей эффективности.

Чтобы получить возможность оценить эффективность программы на заключительном занятии-конференции учащимися составляется индивидуальный профессиональный тип личности и происходит его презентация.

*Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:* тематическая Неделя Психологии в школе, исследовательские работы.

#### **2.4. Оценочные материалы:**

- Диагностические карты. Входная диагностика - октябрь. Промежуточная диагностика – январь. Итоговая диагностика – апрель – май, по годам обучения.
- Информационная карта «Определение уровня развития личностных качеств учащихся»
- Учёт достижений учащихся (участие в соревнованиях).
- Анкета для учащихся «Изучение интереса к занятиям у учащихся объединения»
- Фотографии учащихся на занятиях, выставках

#### **2.5. Методические материалы**

##### **Особенности организации образовательного процесса**

Предполагается обучение как в традиционном очном формате, так и в дистанционном, в случае возникшей необходимости.

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному в МБОУ СОШ №2.

##### **Формы и методы организации учебной деятельности.**

Исходя из приоритетов, определенных нами выше, суть организации занятий с ребятами заключена в организации совместной деятельности педагога-психолога и подростков с позиций сотрудничества и кооперации, поэтому занятия проводятся по типу творческих лабораторий, практикумов самопознания с активным использованием таких методов обучения, как:

• диагностические (метод неоконченных предложений, проективные методики, тесты, анкеты, опросники и др.). Средства психолого-педагогической диагностики подобраны и адаптированы к возрастным особенностям школьников, условиям места и отведённого времени и имеют общедоступный уровень.

- ролевые игры;
- элементы тренинга;
- упражнения на саморегуляцию, снижение эмоционального напряжения, создание благоприятного эмоционального климата;
- дискуссионные методы (беседа, групповое обсуждение, «мозговой штурм»);
- различные аудиовизуальные средства: таблицы, схемы;
- эпиграфы, афоризмы, поговорки.

#### **Список литературы для педагога**

1. Леванова Е. А., Волошина А. Г. и др. Игра в тренинге. Возможности игрового взаимодействия. 2-е изд. – СПб.: Питер, 2008.
2. Петровский А. В., Ярошевский М. Г.. Психология. – 2-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 512 с.

3. Пряжников Н.С. Профориентация в школе: игры, упражнения, опросники (8-11 классы). - М.: ВАКО, 2005. - 288 с. (Педагогика. Психология. Управление).
4. Психологическое сопровождение выбора профессии: научно-методическое пособие. Под ред. Л. М. Митиной. 2-е изд., М.: изд-во МПСИ; Флинта, 2003. 179 с.
5. Рабочая книга школьного психолога. И. В. Дубровина. – М.: Просвещение, 1991. – 330 с
6. Резапкина Г.В. Я и моя профессия. Программа профессионального самоопределения для подростков. – М.: Генезис, 2000.
7. Резапкина Г.В. Психология и выбор профессии: программа предпрофильной подготовки (учебно-методическое пособие для психологов и педагогов). – М., Генезис, 2006
9. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога: Учеб. Пособие: В 2 кн. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001. Кн. 1: Система работы с детьми разного возраста. – 384

### Список литературы для учащихся

1. Айзенк Г.Ю. Проверьте свои способности. – М., Педагогика – Пресс, 1997.
2. Грецов А. Выбираем профессию. Советы практического психолога. – Спб.: Речь, 2002.
3. Резапкина Г.В. Беседы о самоопределении. Книга для чтения учащихся 5-7 классов. Учеб. пособие. – М.: Образовательно-издательский центр «Академия», ОАО «Московские учебники», 2012.

## Приложения

### Приложение 1. Вопросы на понимание темы

#### Вопросы на понимание темы урока.

1. Способность оценивать себя называется:
  - а) самодеятельность, б) **самооценка**, в) самопрезентация, в) самовосприятие.
2. На самооценку в первую очередь влияет:
  - а) **уровень притязаний**, б) привлекательность; в) трудолюбие, г) здоровье.
3. Важнейший принцип психодиагностики называется:
  - а) конгруэнтность, б) **конфиденциальность**, в) толерантность, г) лояльность.
4. «Формулу счастья» вывел:
  - а) Павлов; б) Селье; в) **Джеймс**, г) Гиппократ.
5. На достоверность результатов тестирования влияет ваша:
  - а) **искренность**, б) критичность, в) общительность, г) независимость.

#### Вопросы на понимание темы урока.

1. Хладнокровие и невозмутимость больше всего необходимы
  - а) **сотруднику правоохранительных органов**, б) учителю, в) слесарю, г) повару.
2. Для интроверта больше всего подойдет работа
  - а) юриста, б) журналиста, в) парикмахера, г) **корректора**.
3. Руководить людьми труднее всего
  - а) сангвинику, б) холерику, в) флегматику, г) **меланхолику**.
4. Экстраверту лучше заниматься
  - а) научной деятельностью, б) конкретным практическим трудом, в) **обслуживанием клиентов**, г) вычислениями и расчетами.
5. Меланхолику не рекомендуется работать

- а) терапевтом, б) хирургом, в) окулистом, г) рентгенологом.

### Вопросы на понимание темы урока.

1. Охарактеризуйте человека, которому принадлежат эти слова.

*«Я очень силен в спорах. Спросите у любого из моих оставшихся друзей. Я могу одержать верх в споре на любую тему, против любого оппонента. Люди это знают и сторонятся меня на вечеринках. Часто, в знак большого уважения, они меня даже не приглашают».*

2. Согласны ли вы с этим высказыванием? Письменно обоснуйте свою точку зрения, используя известные вам примеры из мировой истории и личного опыта.

*«Эмоции не только играют роль важнейших факторов в жизни отдельной личности, но они вообще самые могущественные из известных нам природных сил. Каждая страница истории – как целых народов, так и отдельных лиц – доказывает их непреодолимую власть. Бури страстей погубили больше человеческих жизней, опустошили больше стран, чем ураганы. Их поток разрушил больше городов, чем наводнения». К.Г. Ланге.*

### Вопросы на понимание темы урока.

1. Развитое абстрактно-символическое мышление необходимо

- а) танцору, б) дизайнеру, в) программисту, г) агроному.

2. Ведущий тип мышления журналиста

- а) предметно-действенный, б) абстрактно-символический, в) словесно-логический, г) наглядно-образный.

3. Креативность важнее всего в работе

- а) медсестры, б) официанта, в) ученого, г) строителя.

4. Какой тип мышления является необходимым в работе архитектора

- а) предметно-действенный, б) абстрактно-символический, в) словесно-логический, г) наглядно-образный.

5. Предметно-действенное мышление необходимо

- а) на производстве, б) в работе с людьми, в) в планово-экономической деятельности, г) в умственном труде.

### Вопросы на понимание темы урока.

1. Какой фонарь у светофора находится сверху – красный или зеленый?
2. В каком порядке расположены цвета российского флага?
3. Помните ли вы, как расположены кнопки на вашем телефоне?
4. На переплете книги стоящей, на полке, написано ее название. Как надо его читать: сверху вниз или снизу вверх?
5. Куда открывается дверь в классе – наружу или вовнутрь?

### Контрольные вопросы.

1. Основание «пирамиды Климова» составляют:

- а) условия труда; б) предмет труда; в) средства труда; г) цели труда.

2. Предметом труда водителя является:

- а) техника; б) человек; в) природа; г) художественный образ.

3. Учитель работает:

- а) в бытовых условиях; б) на открытом воздухе; в) в необычных условиях; г) в условиях повышенной ответственности.

4. В мире насчитывается:

а) около 10 тысяч профессий; б) более 100 тысяч профессий; в) около 40 тысяч профессий; г) 23 198 профессий.

5. Ручные орудия труда необходимы в работе:

а) хирурга; б) космонавта; в) актера; г) машиниста.

### Контрольные вопросы.

1. Интеллектуальный и социальный тип сближает:

а) материальная заинтересованность в работе; б) потребность в общении; в) потребность в свободном графике; г) пренебрежение к материальным вопросам.

2. Социальный и предпринимательский тип сближает:

а) материальная заинтересованность в работе; б) потребность в общении; в) потребность в свободном графике; г) пренебрежение к материальным вопросам.

3. Предпринимательский и канцелярский тип сближает:

а) материальная заинтересованность в работе; б) потребность в общении; в) потребность в свободном графике; г) пренебрежение к материальным вопросам.

4. Интеллектуальный и артистический тип сближает:

а) материальная заинтересованность в работе; б) потребность в общении; в) потребность в свободном графике; г) пренебрежение к материальным вопросам.

5. Людям реалистического и канцелярского типа не испытывают:

а) материальная заинтересованность в работе; б) потребность в общении; в) потребность в свободном графике; г) пренебрежение к материальным вопросам.

### Приложение 2. Контрольные таблицы

Заполните таблицу, пользуясь записями в тетради и результатами тестов.

Мои психологические особенности	По результатам тестов	По моему мнению
Самооценка		
Темперамент		
Уровень агрессии		
Уровень тревожности		
Тип мышления		
Память		
Внимание		
Уровень внутренней свободы		

### «Моя будущая профессия».

Заполните таблицу, пользуясь записями в тетради и результатами тестов.

Предмет труда	
Цели труда	
Средства труда	
Условия труда	

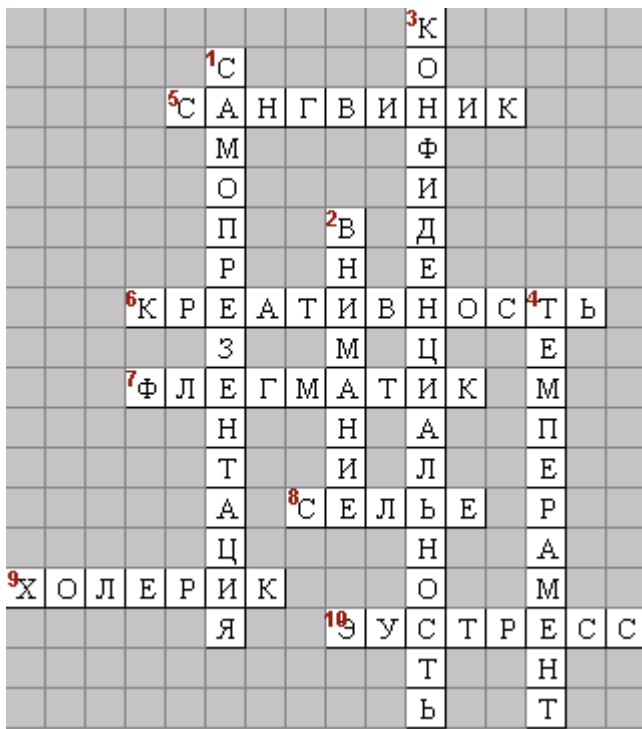
«Определение типа будущей профессии»	
«Профиль»	
«Определение профессионального типа»	
Профессионально важные качества (стр.)	
Мое здоровье (стр.)	

### Приложение 3. Психологический кроссворд

#### Психологический кроссворд.

Вспомни, какими словами обозначаются эти понятия, и впиши их в клетки.

1. Представление, или открытие себя другим людям.
2. Направленность нашего сознания на определенный объект.
3. Главное требование психологической диагностики.
4. Свойство нервной системы.
5. Общительный, уравновешенный человек.
6. Способность мыслить творчески, находить нестандартные решения задачи.
7. Спокойный, уравновешенный человек.
8. Психолог, автор учения о стрессе.
9. Общительный, эмоциональный, импульсивный человек.
10. Конструктивный, мобилизующий стресс.



### Психологический кроссворд.

Вспомните, какими словами обозначаются эти понятия, и впишите их в клетки.

1. Предмет труда профессий, связанных с исследованием, изучением и использованием природных ресурсов, уходом за животными и растениями.
2. Цели труда, заключающиеся в сравнении, проверке, оценке, сортировке.
3. Осмысленный порядок вещей.
4. Вещественные средства труда, используемые в работе плотника, хирурга, скульптора.
5. Ученый, автор самой известной в нашей стране классификации профессий.
6. Важнейшее условие правильного выбора профессии.
7. Цели труда, направленные на изменение предметов, материалов, процессов.
8. Влечение, интерес к какому-либо занятию.
9. Предмет труда в профессиях, связанных с текстами, формулами, расчетами, чертежами.
10. Предмет труда в профессиях, связанных с проектированием, производством и обслуживанием различных машин, приборов и механизмов.





### Приложение 3. Диагностические методики

#### Определение темперамента.

On-line самодиагностика "Определение темперамента" [здесь](#).

Скачать бланк и текст опросника: [opr\\_temperament.zip](#)

Ответьте «да» или «нет» на вопросы, касающиеся ваших чувств и реакций в различных ситуациях, поставив в бланке рядом с номером вопроса «+» или «-».

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

1. Я часто испытываю потребность в новых впечатлениях.
2. Мне бывает трудно отказаться от своих планов.
3. Обычно я действую и говорю быстро, долго не раздумывая.
4. Иногда я чувствую себя несчастным без всякой причины.
5. На спор я могу совершить необычный поступок.
6. Иногда я нарушаю свои обещания.
7. У меня часто меняется настроение.
8. Мне нравятся азартные игры.
9. У меня бывает учащенное сердцебиение.
10. Я часто переживаю из-за того, что сказал или сделал что-то не так.
11. Мне нравится работа, которая требует быстроты.
12. Мне приходилось плохо отзываться о своих знакомых.
13. Меня легко обидеть.
14. Лучше иметь много приятелей, чем мало друзей.
15. Временами меня переполняет энергии, а иногда все валится из рук.
16. Мне приятнее находиться в компании, чем быть одному.
17. Я долго переживаю неудачу.
18. У меня бывают мысли, которые хотелось бы скрыть от других.
19. Я могу дать волю своим чувствам и от души повеселиться в компании.
20. Мои нервы часто натянуты до предела.
21. Думаю, что меня считают веселым человеком.
22. Я часто жалею о сказанных или несказанных вовремя словах.
23. На грубость я отвечаю грубостью.
24. Я могу опоздать.
25. Обычно мне легко и приятно в шумной компании.
26. Иногда мне мешают уснуть разные мысли.
27. Мне проще спросить о чем-то у других, чем прочитать самому.
28. Я часто испытываю чувство вины.
29. Мне нравится быть в центре внимания.
30. Иногда я говорю о вещах, в которых не разбираюсь.
31. Мне часто снятся кошмары.
32. Мне легко общаться с незнакомым человеком.
33. Иногда мне кажется, что я чем-то хуже других.
34. Думаю, что я – уверенный в себе человек.
35. Меня задевает критика.
36. У меня есть кое-какие вредные привычки.
37. Я могу внести оживление в скучную компанию.
38. Я беспокоюсь о своем здоровье.
39. Я люблю подшучивать над другими.

40. Мне трудно ответить «нет», когда меня о чем-то просят.

Каждый **отрицательный** ответ на вопросы № 6, 12, 18, 24, 30, 36 оценивается в один балл. Чем меньше баллов, тем выше достоверность результатов теста. Если вы набрали больше трех баллов, возможно, вы подсознательно стремились давать «хорошие», «правильные» ответы.

Подсчитайте количество своих **положительных** ответов на вопросы №1, 3, 5, 8, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 25, 27, 29, 32, 34, 37,39.

Запишите сумму на строке **Экстраверсия** (общительность).

**0-5 баллов.** Если вы набрали меньше 6 баллов, вы – интроверт. Интроверт (от латинского «intro», что означает «внутри») ориентирован на свой внутренний мир, он живет своими чувствами, мыслями, переживаниями, переосмысливая события и явления через свой внутренний опыт и не испытывая особой потребности в общении с другими людьми. Ваш внутренний мир, вероятно, настолько богат и интересен, что вам хватает своего общества. Среди тех, кого вы лишаете возможности общаться с вами, наверняка есть замечательные люди. При наличии способностей вы добьетесь успеха в науке, искусстве, ремеслах, требующих точности, аккуратности и концентрации внимания.

Потребность в общении у вас выражена меньше, чем у других. Поэтому профессии продавца, врача, учителя, юриста, журналиста, менеджера будут вас утомлять. Обратите внимание на виды деятельности, которые не связаны с широкими человеческими контактами – программирование, конструирование, творчество, работа с текстами, с животными и растениями.

**6-11 баллов.** Для людей вашего типа в психологии есть специальный термин – амбиверт (от латинского «ambi» – двойственный). Это – универсальный тип личности, золотая середина. Вы избирательны в общении. Вам нравится быть с людьми, но вам не все равно, кто вас окружает. Вы хорошо чувствуете себя в компании, но легко можете от нее отказаться. Одиночество вас не пугает. Вам подходят не только профессии, связанные с общением, но и требующие умения работать одному.

**12-17 баллов.** Если вы набрали больше 12 баллов, вы – экстраверт. Экстраверт (от латинского «extra», что означает «сверх», «снаружи», «вне») – это человек, который ориентирован вовне, на внешние предметы и обстоятельства, на мнение других людей, на внешние, статусные атрибуты. Эта направленность проявляется в его решениях и отношении к жизни. Человек этого типа настолько может быть увлечен своим делом, карьерой, что не обращает внимания на состояние здоровья.

Вам нравится быть в центре внимания. Ради компании вы можете пренебречь другими делами. Занятия, требующие усидчивости и терпения, даются вам усилием воли. Вероятно, вам подошли бы профессии, требующие интенсивного общения с покупателями, клиентами, пациентами, учениками, студентами, пассажирами. Если вы не только любите, но и умеете общаться, то вам подойдут профессии, связанные с частыми встречами, переговорами, консультациями. Профессии, требующие терпения и усидчивости (работа с компьютером, исследовательская работа, расчеты и вычисления) будут даваться вам ценой больших усилий и нервного напряжения.

Подсчитайте количество своих **положительных** ответов на вопросы № 2, 4, 7, 9, 10, 13, 15, 17, 20, 22, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40.

Запишите сумму на строке **Стабильность**.

**0-5 баллов.** Вас трудно вывести из равновесия. Вы хладнокровны и невозмутимы. Переживания многих людей вам непонятны. Вы, скорее, поможете делом, чем будете на словах выражать свое сочувствие. Профессии, требующие самоконтроля и умения рисковать, будто созданы для вас. Если только это не маска супермена (или супервумен).

Вы способны выдерживать большие эмоциональные нагрузки. Обратите внимание на профессии хирурга, военного, сотрудника правоохранительных органов, испытателя техники, спасателя.

**6-11 баллов.** Эмоциональная стабильность. В вас удачно сочетаются устойчивость и чувствительность нервной системы. Вы легче многих справляетесь с жизненными трудностями

и при этом способны понять и почувствовать эмоциональное состояние другого человека, поддержать его. Если у вас при этом есть потребность в общении с другими людьми, обратите внимание на такие сферы деятельности, как обслуживание, обучение, воспитание, медицина, управление.

**12-17 баллов.** Вероятно, вы принимаете близко к сердцу не только свои проблемы, но и проблемы своих друзей и знакомых. Ваша готовность прийти на помощь другому человеку, вероятно, нравится другим людям. Есть масса профессий, где это качество является профессионально важным. Например, все профессии социальной сферы. Люди искусства также обладают особой восприимчивостью, чуткостью и ранимостью.

Природа наградила вас более тонкой нервной системой, чем других людей. Если помнить об этом, то окружающий мир будет восприниматься намного спокойней. Ваша отзывчивость наверняка притягивает людей, которые нуждаются в вашем сочувствии. Но в первую очередь вы должны сами обрести силу и уверенность.

Мы определили два параметра – *экстраверсию* и *стабильность*. Отметьте на горизонтальной оси сумму баллов по шкале «*Экстраверсия*» (общительность), а по вертикальной – сумму баллов по шкале «*Стабильность*».

Если вы отметили на осях координат обе точки, вы легко определите свой темперамент. Чем дальше вы от центра, тем ярче у вас выражены черты одного из четырех темпераментов. Если ваша точка оказалось на одной из двух осей, значит, вам удастся сочетать черты двух темпераментов. Если вы «попали в яблочко», то есть в центр, вас можно поздравить: вы сочетаете черты всех четырех темпераментов. Будем надеяться, что самые лучшие.

Четыре квадрата на рисунке – это четыре темперамента.

### Тест эмоций (тест Басса-Дарки в авторской модификации)

On-line тест по данной методике находится [здесь](#).

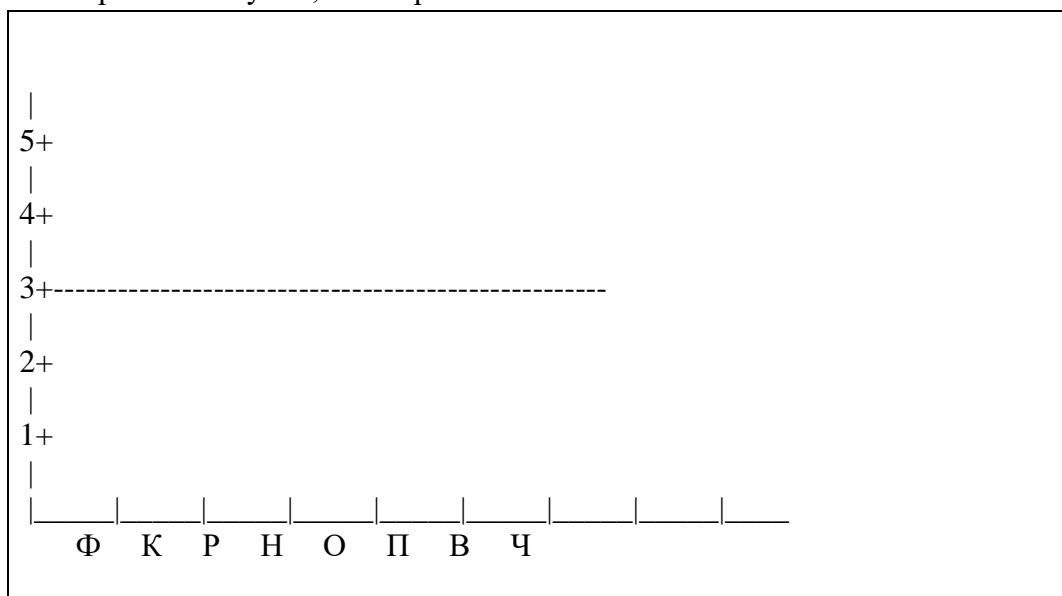
Скачать бланк и текст опросника: [opr test emociy.zip](#)

Каждый оказывался в ситуации, когда трудно сдерживать свои эмоции. Прочитайте следующие утверждения. Если вы реагируете похожим образом, обведите в бланке номер вопроса:

Физическая агрессия (Ф)	1	9	17	25	33
Косвенная агрессия (К)	2	10	18	26	34
Раздражительность (Р)	3	11	19	27	35
Негативизм (Н)	4	12	20	28	36
Обидчивость (О)	5	13	21	29	37
Подозрительность (П)	6	14	22	30	38
Вербальная агрессия (В)	7	15	23	31	39
Чувство вины (Ч)	8	16	24	32	40

1. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь.
2. Иногда я раздражаюсь настолько, что швыряю какой-нибудь предмет.
3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.
4. Пока меня не попросят по-хорошему, я не выполню просьбу.
5. Мне кажется, что судьба ко мне несправедлива.
6. Я знаю, что люди говорят обо мне за спиной.
7. Я не могу удержаться от спора, если со мной не согласны.
8. Если я кого-то обманываю, то испытываю угрызения совести.
9. Мне не раз приходилось драться.
10. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверьми.
11. Иногда люди раздражают меня просто своим присутствием.
12. Я нарушаю законы и правила, которые мне не нравятся.
13. Иногда меня гложет зависть, хотя я этого не показываю.
14. Я думаю, что многие люди не любят меня.
15. Я требую, чтобы люди уважали мои права.

16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь.
17. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки.
18. Иногда я выражаю гнев тем, что стучу по столу.
19. Я часто чувствую, что могу взорваться, как пороховая бочка.
20. Если кто-то пытается мною командовать, я поступаю наперекор.
21. Есть люди, к которым я испытываю настоящую ненависть.
22. Многие люди мне завидуют.
23. Если я злюсь, я могу выругаться.
24. Люди, уваливающие от работы, должны испытывать чувство вины.
25. Если не понимают слов, я применяю силу.
26. Иногда я хватаю первый попавшийся предмет и ломаю его.
27. Я могу нагрубить людям, которые мне не нравятся.
28. Если со мной разговаривают свысока, мне ничего не хочется делать.
29. Обычно я стараюсь скрывать плохое отношение к людям.
30. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.
31. Если кто-то раздражает меня, я говорю все, что о нем думаю.
32. Я мало помогаю своим родителям.
33. На удар я отвечаю ударом.
34. В споре я часто повышаю голос.
35. Я раздражаюсь из-за мелочей.
36. Того, кто любит командовать, я стараюсь поставить на место.
37. Я заслуживаю больше похвал и внимания, чем получаю.
38. У меня есть враги, которые хотели бы мне навредить.
39. Я могу угрожать, хотя и не хочу приводить угрозы в исполнение.
40. Я часто совершаю поступки, о которых потом жалею.



Подсчитайте число обведенных номеров в каждой строчке. Отметьте на графике семь точек, каждая из которых соответствует разным формам проявления агрессии, и соедините их.

Пунктиром обозначен средний уровень проявления этих эмоций, обычный для большинства людей. Люди с повышенным уровнем агрессии провоцируют вокруг себя конфликты. Если ваши точки на графике расположены выше средней линии, можно говорить о выраженности следующих форм агрессии:

**Физическая агрессия** - вы склонны к самому примитивному виду агрессии. Вам свойственно решать вопросы с позиции силы. Возможно, ваш образ жизни и личностные особенности мешают вам искать более эффективные методы взаимодействия. Вы рискуете нарваться на ответную агрессию.

**Косвенная агрессия** - конечно, лучше ударить по столу, чем по голове партнера. Однако увлекаться этим не стоит. Пожалейте мебель, посуду. Ведь это прямые убытки. Кроме того, так недолго и пораниться.

**Раздражение** - плохо или даже хорошо скрываемая агрессия не сразу приведет к разрыву отношений с другим человеком, но будет разъедать вас изнутри, как серная кислота, пока не прорвется наружу. Когда прорвется - см. "физическая и косвенная агрессия".

**Негативизм** - реакция, типичная для подростка, совершающего бессмысленные и даже разрушительные для себя поступки из чувства протеста. Суть ее в пословице "выбью себе глаз, пусть у тещи будет зять кривой".

**Обидчивость** - готовность видеть в словах и поступках других людей насмешку, пренебрежение, желание унижить. Здорово отравляет жизнь.

**Подозрительность** - готовность видеть в словах и поступках других скрытый умысел, направленный против вас. В крайних проявлениях может быть симптомом нездоровья.

**Вербальная агрессия** - за словом в карман вы не полезете. А зря. Последствия необдуманного слова могут быть куда более разрушительны, чем последствия драки. Впрочем, одно другому не мешает.

**Чувство вины** - вы никого не ударили, ничего не разбили, ни на кого не накричали. Откуда тогда чувство дискомфорта, ощущение, будто вы в чем-то виноваты? Если вы чувствуете себя в ответе за свои эмоции, значит, способны ими управлять.

Тест основан на самооценке. Его точность зависит от вашей откровенности. Если у вас повышенный уровень агрессии, прежде всего, надо об этом знать. Возможно, ваша энергия и пробивные способности помогают вам в достижении своих целей. Но задумайтесь, какую цену вы платите за свои победы. Довольны своими отношениями с другими людьми? Агрессивный стиль поведения разрушает отношения между людьми и провоцирует конфликты. Ваша агрессивность – ваше личное дело, если вы по своей или чужой воле изолированы от всех людей. Вам необходимо учиться контролировать свои эмоции. Если это трудно, попробуйте направить их в мирное русло – спорт, творчество.