

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №20»

Принято
на заседании
Педагогического совета
Протокол № 9
от «16» 08 2020 г.

Утверждаю
Директор
МБОУ «СОШ № 20»

Г.А. Фуртова
01.09.2020



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По психологии (элективный курс)

Классы: 11

Количество часов: 17 часов

Срок реализации программы: 1 год

Составитель: Абрамова И.В., педагог-психолог высшей квалификационной категории

г. Новомосковск, 2020

Пояснительная записка

Рабочая программа элективного курса: «Профессиональное самоопределение старшеклассников» составлена с учётом Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ ред. от 23.07.2013), в соответствии с Требованиями к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (утверждены на заседании Научно - методического совета по дополнительному образованию детей Минобрнауки РФ 03.06.03.) и с использованием методического пособия Пономаренко Л.П., Белоусовой Р.В. «Основы психологии для старшеклассников: Пособие для педагога: В 2 ч. – Ч. 1: Основы психологии: 10 кл. – Ч. 2: Психология общения: 11 кл. (Б-ка школьного психолога) (М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003. – 224 с., 192 с.).

Рабочая программа элективного курса введена в учебный план, формируемого образовательной организацией в рамках вариативной части. Рабочая программа рассчитана на детей старшего школьного возраста (10-11 кл.). Занятия проводятся один раз в неделю, общее количество – 34, включая теоретическую и практическую части.

Общая характеристика элективного курса: «Профессиональное самоопределение старшеклассников»

Преподавание курса психологии в средних общеобразовательных учреждениях представляется актуальной и важной задачей образования, получившего социальный заказ на подготовку подрастающего поколения к жизни в правовом демократическом государстве. Именно личностные, психологические факторы выступают на первый план в работе над этой важной задачей. Психологическая культура, толерантность, позитивное самоотношение, чувство собственного достоинства, способность к рефлексии и самосовершенствованию, понимание интересов, мотивов, чувств и потребностей окружающих людей, умение строить свои отношения с окружающими, уважая их права, и отстаивать свои права конструктивным способом – всё это относится к необходимым компонентам личности гражданина демократического общества.

Изучение основ психологии может способствовать тому, что на примере различных психологических феноменов и фактов можно подвести обучающихся к осознанию неоднозначности теорий, объясняющих многие сложные явления, возможности сосуществования противоречивых, на первый взгляд взаимоисключающих, точек зрения на различные аспекты многомерной реальности.

При подготовке данного курса разработчик руководствовался стремлением сделать курс наиболее адаптивным для реальных условий школы. Чёткое структурирование материала, поурочное планирование, вопросы для контроля знаний, облегчают использование курса в качестве обычного предмета и введение его в учебное расписание с тем, чтобы психологическое просвещение могло коснуться как можно большего количества старшеклассников.

Программа элективного курса «Профессиональное самоопределение старшеклассников» (11-й класс) охватывает почти все разделы общей психологии. Используя данные современных психологических теоретических и эмпирических исследований, научно-популярные источники, разработчик программы ставил собой цель синтезировать обширный литературный материал в целостную, логически завершённую систему знаний, адаптированную для восприятия подросткового и раннего юношеского возраста.

В программе данного курса, кроме традиционных разделов общей психологии, выделены специальные темы: «Самосознание», «Я - концепция», «Самоотношение», которые имеют прямое отношение к формированию личности старшеклассника, развитию самопонимания, выработке собственной жизненной позиции. Практическую направленность имеют уроки, позволяющие

школьникам овладеть приёмами саморегуляции, развить способность к позитивному мышлению, уверенность в себе, чувство собственного достоинства.

Также в программе элективного курса «Профессиональное самоопределение старшеклассников» нетрадиционно представлен раздел «Личность», построенный по принципу «от общего к частному». Автор стремился к достижению основных стратегических целей преподавания курса - формирование гуманистического мировоззрения, выработка собственной позиции, развитие способности к критической переработке информации, осознанию неоднозначности интерпретации многих сложных феноменов человеческой психики и поведения.

Автор также посчитал необходимым ввести в программу данного курса раздел «Саморегуляция», что в преддверии будущего ЕГЭ является одним из возможных вариантов решения проблемы психологической подготовки обучающихся к экзаменационным испытаниям.

В программу курса включена тема «Профилактика аддиктивного поведения», которая при необходимости может использоваться автономно в работе по профилактике табакокурения, алкоголизма и наркомании несовершеннолетних.

Также элективный курс «Профессиональное самоопределение» призван формировать у учащихся обоснованный выбор будущей профессии, поможет познакомиться с основными секретами, тайнами мира профессий, какими они бывают, в чем их отличия, в каких учебных заведениях им обучают, какова роль здоровья в профессиональном успехе.

Программа рассчитана на преподавание в классе обычной наполняемости или работу с подгруппами (10 - 15 чел-ек) – 1 час в неделю. В большой аудитории в течение одного урока довольно сложно создать условия для проведения психологического тренинга, имеющего, безусловно, большие преимущества в овладении знаниями психологии перед лекционным изложением. Поэтому автор, отдавая должное интересным современным разработкам различных тренинговых программ для школьников, ввёл в структуру курса лишь некоторые элементы психотренинга, ролевые игры и дискуссии, делая акцент на проблемно-диалогическом методе обучения.

Актуальность курса.

Освоение учебного материала данного элективного курса даст выпускникам школы возможность приблизиться к пониманию феномена человека, уникальности его внутреннего мира и неразрывной связи с миром внешним, другими людьми, нациями, человечеством в целом. Старшеклассники смогут научиться моделировать своё будущее, принимать решения, делать выбор и нести за него ответственность, отстаивать свои права, уважая интересы других людей, что позволит ощущать себя полноправными гражданами общества, активными субъектами деятельности и социальной действительности.

Также актуальность данного курса определяется значимостью формирования у школьников профессионального самосознания и осознанного профессионального намерения, осознанию интереса к будущей профессии.

Основная цель программы:

- формирование гуманистического мировоззрения и психологической культуры учащихся;
- развитие социальной компетентности учащихся;
- воспитание гармонично развитой личности, способной к саморазвитию и самосовершенствованию, эффективному функционированию в обществе;
- подготовка учащихся к адекватному профессиональному самоопределению;
- формирование у них обоснованного профессионального намерения;
- развитие способности к профессиональной адаптации в современных социально-экономических условиях.

Задачи программы:

- раскрытие и развитие способностей обучающихся, овладение навыками самоанализа;
- понимание чувств и мотивов поведения других людей;
- обучение приёмам саморегуляции в стрессовых ситуациях;
- развитие творческого мышления учащихся, способности к выработке собственной позиции и критической переработке информации;
- формирование у учащихся профессиональной направленности, профессионального самосознания и призвания, положительного отношения к себе как субъекту будущей профессиональной деятельности;
- развитие у учащихся умения анализировать профессии и профессиональную деятельность и соотносить свои способности с требованиями профессии;
- формирование потребности в профессиональном самосовершенствовании.

Специфика методической реализации основных целей и задач элективного курса.

В реализации основных целей и задач данного элективного курса важнейшую роль играют вопросы методики преподавания. Главным аспектом методики изложения учебного материала является нацеленность на личность старшеклассника с её потребностями и интересами, индивидуально-психологическими и возрастными особенностями. Методической особенностью преподавания данного курса является *проблемность обучения*, которая достигается за счёт привлечения обучающихся к обсуждению неоднозначных проблем и вопросов как личного, так и общего характера; предоставления им возможности высказать собственное мнение, получить опыт переживания и разрешения сложных жизненных ситуаций. Как известно, проблемное обучение предполагает создание под руководством преподавателя проблемных ситуаций и активную самостоятельную деятельность обучающихся по их разрешению, в результате чего происходит творческое овладение знаниями, умениями и навыками, формирование собственной личностной позиции. Только интегрировавшись в личный жизненный опыт, полученные знания могут стать регулятором поведения человека.

Свободная атмосфера творческого поиска ответов на вечные вопросы о смысле человеческого бытия, понимания себя и своего места в мире отвечает возрастным особенностям и актуальным потребностям подросткового и раннего юношеского возраста.

Требования к преподавателю.

Курс рассчитан на преподавание профессиональным психологом (педагогом-психологом). Преподаватель должен владеть активными формами работы, уметь организовывать дискуссии, обсуждения, работу в малых группах, применять элементы психологического тренинга. Необходимо создать атмосферу доверия и раскрепощённости, в которой обучающиеся смогут свободно высказывать своё мнение, разыгрывать ситуации, ролевые игры, выполнять упражнения. Важным условием реализации целей и задач курса является *диалогичность обучения*, что исключает критические оценки, морализаторство, требует от преподавателя навыков активного слушания, гибкости и творческого подхода при встрече с различными, иногда для него лично неприемлемыми, мнениями и высказываниями.

Именно психологу, который не ведёт обычных уроков, не должен сверять правильность ответов обучающихся с некими стандартами, не связан в их восприятии с оценочной деятельностью, это сделать легче, чем учителю. Однако эмоциональная вовлечённость учащихся при обсуждении темы урока не должна помешать изложению материала и его закреплению. Ведущий должен владеть также методами налаживания дисциплины без подавления личности и инициативы учащихся.

Формы работы с учащимися:

- мини-лекции;
- вопросы;
- задания и упражнения;
- анализ ситуаций;
- мини-тесты;
- беседы;
- дискуссии;
- тренинговые упражнения;
- элементы аутотренинга;
- элементы «Гимнастики мозга»;
- элементы Арт-терапии;
- домашние задания – сочинения, рефераты, эссе.

Структура занятий.

Занятия имеют определённую структуру. Данный курс разделён на темы; каждая тема содержит материал, который может излагаться в течение одного-двух занятий.

При описании хода работы над каждой темой традиционно выделяется 6 блоков:

- *разогрев (знакомства);*
- *объявление цели и темы урока;*
- *повторение пройденного материала;*
- *изучение нового материала;*
- *практическая работа и закрепление пройденного материала;*
- *подведение итога занятия, рефлексия.*

PS: для того чтобы материалы занятий лучше усваивались, чтобы повысить эффективность занятий, рекомендуется составлять «копилку полезных советов», которая может служить чем-то вроде памятки. В начале занятий участники заводят особый маленький блокнотик или тетрадку, куда в конце каждого занятия записывают выводы и рекомендации. В результате к окончанию работы у каждого будет собственный сборник полезных советов себе любимому.

В конце программы элективного курса представлены приложения, в которых можно найти весь материал, необходимый для проведения практической части урока: тесты, опросники, задания для развития внимания и мышления, психотехнические упражнения, иллюстрации и т.д.

При построении урока, выборе структурных компонентов необходимо, прежде всего, руководствоваться методической целесообразностью и конкретными условиями. Учитывая важность данного вопроса, в программе представлен избыточный объём материала, что поможет строить уроки с учётом социально-психологического климата в учебном коллективе, состава класса, темпа восприятия нового материала обучающимися, а также индивидуального стиля преподавателя, его профессиональной и личностной позиции.

Блок «Разогрев» (знакомство) - это короткое динамичное упражнение, задача которого – повысить энергию группы.

Блок «Объявление цели и темы урока» - это ознакомление обучающихся с темой данного занятия и постановка перед ними целей, соответствующих заданной тематике.

Блок «Повторение пройденного материала» - это контроль знаний, полученных на предыдущем уроке и проверка домашнего задания. Осуществляется в виде взаимоконтроля обучающихся (деление по парам: один письменно отвечает на контрольные вопросы,

предлагаемые психологом, другой проверяет ответы первого и оценивает по градациям «зачёт» - «незачёт»).

Блок «Изучение нового материала» - наиболее насыщенная часть про граммы, состоящая из изложения нового теоретического материала, а также вопросов, тестов, заданий и упражнений.

В программе элективного курса «Профессиональное самоопределение старшеклассников» для 11-го класса излагаются достаточно сложные темы, и избыточный объем материала, представленный в пособии, позволит отчасти компенсировать отсутствие учебников, хрестоматий и соответствующей научно-методической литературы. Этот материал может использоваться также для дополнительной работы заинтересованных учащихся над рефератами и докладами. При изложении материала желательно вводить примеры из жизни старшеклассников, облегчающие понимание некоторых теоретических и абстрактных положений. Ведущий может легко черпать такие примеры из повседневной жизни школы и конкретного класса.

Мини-тесты требуют, как правило, небольшого времени. Они иногда включаются между изложением отдельных частей теоретического материала с целью предоставления учащимся возможности переключиться на другую деятельность, выявить свои индивидуальные психологические особенности и более активно воспринимать учебный материал.

Для выполнения *заданий и упражнений* обучающиеся иногда разбиваются на пары (соседи по парте), иногда - на команды (ряды парт в классе), в ряде случаев упражнения выполняются несколькими добровольцами, а остальные должны внимательно наблюдать, анализировать ход упражнения, а затем высказывать свое мнение, отвечать на вопросы.

Некоторые упражнения целесообразно предлагать в качестве *домашнего задания* - особенно если это размышления над какой-либо проблемой (небольшие *сочинения*) или изображение гербов (урок «Я - концепция»).

Анализ ситуаций: обучающиеся анализируют причины возникновения ситуации, мотивы и потребности ее участников, высказывают свое мнение.

Блок «Практическая работа и закрепление пройденного материала». Этот важный структурный элемент каждого урока состоит из проблемных вопросов, обсуждений, дискуссий, анализа ситуаций, ролевых игр, заданий и упражнений, психологического тестирования и анализа результатов тестов.

Дискуссии и обсуждения: обучающиеся обсуждают поставленную проблему, преподавателю следует поощрять их высказывать собственную точку зрения, ни в коем случае не вынося суждений, не давая оценок и занимая позицию лишь организатора обсуждения. В некоторых случаях, для активизации участников, целесообразно разбить их на 2 группы, которые отстаивают противоположные мнения, стараются приводить веские доводы и аргументы в пользу той или иной точки зрения (используется технология известной игры «Дебаты»).

Блок «Подведение итогов. Рефлексия». При подведении итогов обучающиеся анализируют особенности хода урока, выделяют наиболее удачные и неудачные моменты, высказывают свою точку зрения по поводу изучавшегося материала, подчеркивают наиболее интересную для них информацию, высказывают пожелания относительно проведения следующих уроков. Это позволяет преподавателю получать своевременную обратную связь и учитывать особенности и потребности конкретных учеников в дальнейшей работе.

«Рефлексия» - осмысление новых знаний, эмоциональное отреагирование, пополнение «копилки полезных советов».

PS: 1) для того чтобы материалы занятий лучше усваивались, чтобы повысить эффективность занятий, рекомендуется составлять «копилку полезных советов», которая может служить чем-то вроде памятки. В начале занятий участники заводят особый маленький блокнотик или тетрадку,

куда в конце каждого занятия записывают выводы и рекомендации. В результате к окончанию работы у каждого будет собственный «Сборник полезных советов себе любимому»;

2) в связи с отсутствием учебников целесообразно предложить обучающимся вести конспекты, где обязательно записывать основные определения и ключевые понятия по теме каждого урока (в тексте эти определения выделены подчеркиванием). Вторую часть конспекта следует отвести для рабочих записей во время выполнения тестов, упражнений, домашних заданий.

Оценка знаний.

Как указывалось выше, одним из наиболее важных принципов преподавания данного курса является создание атмосферы доверия, свободного обмена мнениями. Поэтому формализованная оценка знаний может применяться только при повторении пройденного теоретического материала или выполнении дополнительных заданий, подготовке рефератов, докладов. При ответах на проблемные вопросы, высказываниях во время дискуссий, выполнении тестов и упражнений применять систему оценок не следует. Преподаватель может лишь отметить активность учащихся, оригинальность ответов, высказать свое восхищение или недоумение в форме «Я-высказываний».

В начале преподавания курса следует сообщить обучающимся о том, что в конце им предстоит сдать зачет по пройденному материалу или о применении обычной системы оценивания знаний. Нетрадиционность предмета и его преподавания не должны повлиять на стремление к усвоению и закреплению учебного материала, что в сознании подавляющего большинства обучающихся обычных школ связано с контролем и оценкой.

При завершении изучения курса одно занятие (приуроченное к окончанию триместра) посвящается контролю знаний и опросу тех учащихся, которые не проявляли активность во время учебной работы.

Для облегчения контроля знаний в «Приложении» приведен перечень вопросов, составленных по материалам соответствующих тем и разделов.

Участники.

Программа рассчитана на работу с учащимися 11-ых классов в учебной группе по 10 – 12 человек или целого класса (20 – 25 человек).

Продолжительность занятия.

Время занятий – 1 ч.

Сроки реализации программы.

Программа рассчитана на учебный год – 34 ч.

Вид группы.

Группа учащихся 11-ых классов, т.е. дети 16 – 17 лет.

Состав группы.

Состав группы постоянный (группа закрытого типа).

Прогнозируемые результаты.

- овладение учащимися знаниями общей психологии;
- раскрытие и развитие способностей учащихся;
- овладение навыками самоанализа;
- понимание чувств и мотивов поведения других людей;
- развитие творческого мышления учащихся, способности к выработке собственной позиции и критической переработке информации;

- повышение стрессоустойчивости в повседневной жизни;
- овладение способами релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения;
- развитие навыков самоконтроля, волевой мобилизации и саморегуляции;
- иметь представление об особенностях личности человека, свойствах его нервной системы, о познавательных процессах и способах их развития, о способностях человека, его мотивационной составляющей в личностном развитии, о классификации мире профессий и современном рынке труда;
- знать круг вопросов, касающихся своих личностных возможностей в плане индивидуального развития и профессионального выбора;
- уметь использовать знания, полученные в ходе изучения курса для своего личностного развития учащихся и будущего профессионального потенциала.

Способы проверки результатов программы.

- проверка домашнего задания – вопросы для проверки знаний;
- взаимоконтроль учащихся;
- заключительное занятие – проверка знаний.

Учебно – тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество учебных часов	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Введение	1	-	1
1.1.	Вводное занятие. Знакомство с группой. Выработка правил группы. Знакомство с тренингом.	1	-	1
2.	Введение в мир профессий	12	6	6
2.1.	Классификация профессий. Признаки профессий.	1	1	-
2.2.	Определение типа будущей профессии.	1	1	-
2.3.	Профессия, специальность, должность. Формула профессии.	1	1	-
2.4.	Интересы и склонности в выборе профессии. Определение профессионального типа личности. Профессионально важные качества.	2	1	1
2.5.	Профессия и здоровье	1	1	-
2.6.	Тренинг « Правила выбора профессии».	1	-	1
2.7.	Семинар-тренинг « Ошибки и затруднения при выборе профессии».	1	-	1
2.8.	Анализ профессий. Современный рынок труда и его требования к профессионалу.	2	1	1
2.9.	Обобщающий урок по теме «Что я знаю о профессиях».	1	-	1
2.10.	Семинар « Учебные заведения».	1	-	1
3.	Саморегуляция	3	3	-
3.1.	Стресс	1	1	-
3.2.	Саморегуляция	1	1	-

3.3.	Саморегуляция. Позитивное мышление.	1	-	1
4.	Подведение итогов	2	-	2
4.1.	Подведение итогов. Проверка знаний.	1	-	1
4.2.	Заключительное занятие	1	-	1
	Итого часов:	18	9	9

Методическое обеспечение программы

Условия проведения:

- периодичность – 1 р/нед;
- количество часов - 18 ч. (1 ч/нед.);
- количество участников – группа 20 – 25 чел-ек.

Оборудование и материалы:

- стулья;
- доска;
- листы ватмана, бумага для рисования;
- фломастеры, маркеры, цветные карандаши, мелки школьные;
- бумажные и матерчатые салфетки;
- старые газеты;
- ручки и тетради для записи учащимися информации;
- памятки по мини-лекциям для учащихся;
- маленький мячик (мягкая игрушка);
- демонстрационные тестовые материалы по количеству учащихся;
- кассеты и диски с записями медитативной музыки;
- магнитофон.

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Введение в психологию / Под общ. ред. проф. А.В.Петровского. – М., Издат. центр «Академия», 1997. – 496 с.
2. Гиппенрейтер Ю.Б. «Введение в общую психологию». – М., 1996.
3. Грановская Р.М. «Элементы практической психологии». – Л., 1984.
4. Забродин Ю.М., Попова М.В. «Психология в школе: Экспериментальный учебный курс для подростков. Учебно-методическое пособие для учителя». – М., 1994.
5. Копытин А.И., Свистовская Е.Е. «Руководство по детско-подростковой и семейной арт-терапии». – СПб.: Речь, 2010. – 256 с.
6. Пономаренко Л.П., Белоусова Р.В. – «Основы психологии для старшеклассников: Пособие для педагога»: В 2 ч. – М.; Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – Ч. 1: Основы психологии: 10 кл. – 224 с. – (Б-ка школьного психолога).
7. «Практические занятия по психологии». Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов. Под ред. А.В.Петровского. Сост. Н.Б.Берхин и С.Ф.Спичак. – М.,»Просвещение», 1972.

8. Психология личности: Тесты, опросники, методики / Авт.-сост. Н.В.Киршева, Н.В.Рябчикова. – М., 1995.
9. Столяренко Л.Д. «Основы психологии». – Ростов-на-Дону, 1996.
10. Ульянова А. «Психологические занятия по формированию стрессоустойчивости (для учащихся IX – XI классов)» // Воспитание школьников. – 2009 - № 9, с. 40 – 42.
11. Резапкина Г. В. Психология и выбор профессии. Учебно-методическое пособие для психологов и педагогов, Москва 2005 год.
12. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения. М.:Academia. 2007.
13. Пряжников Н.С. Профориентация в школе: игры, упражнения, опросники (8-11 классы). - Москва: Вако. 2005.
14. Пряжникова Е.Ю. Пряжников Н.С. Профориентация: учебное пособие для вузов. М.: Академия. 2006.
15. Пряжников Н.С. Направления и методы профориентации.//Директор школы. №2, 2006.
16. Пряжников Н.С., Пряжникова Е.Ю. Профессиональное самоопределение: проблема соотношения образовательного госстандарта и уникальности личности. // Журнал практ. психолога. 1999, №4.
17. Пряжников Н.С., Пряжникова Е.Ю. Профориентация. М., Изд. Центр «Академия», 2005.
18. Прошицкая, Е. Н. Практикум по выбору профессии. 8–11 классы / Е. Н. Прошицкая. – М.: Просвещение, 1995.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Белоусова Р.В. «Путь к уверенности в себе: Популярное пособие для самообразования старшеклассников и взрослых». – Одесса, 1999.
2. Безруких М.М. «Трудности обучения в школе: комплексный подход» // Школьный психолог. – 2006 - № 3.
3. Гиппенрейтер Ю.Б. «Общаться с ребёнком – как?» - М., 1997.
4. Карнеги Д. «Как завоёвывать друзей и оказывать влияние на людей. Как перестать беспокоиться и начать жить»: Пер. с англ. Вольской З. П. и Семёнова Ю.В. – Душанбе: Дониш, 1991. – 496 с.
5. Кон И. С. «Психология ранней юности». – М., 1989.
6. Кулагина И.Ю. «Возрастная психология (Развитие ребёнка от рождения до 17 лет): Учебное пособие». – М., 1997.
7. Леви В. «Искусство быть собой». – М., 1991.
8. Леви В. «Искусство быть другим». – СПб., «Питер», 1993.
9. Ниренберг Дж., Калеро Г. «Читать человека как книгу». – М.: Экономика, 1990.
10. Обухов Я.Л. «Символдрама и современный психоанализ». / Сборник статей. – Харьков: Регион-информ, 1999. – 252 с.
11. Овчарова Р.В. «Справочная книга школьного психолога». – М., Просвещение, 1996.
12. Прихожан А. «Психологический справочник для неудачника , или Как обрести уверенность в себе». – М., 1994.
13. Пругченков А.С. «Наедине с собой. Психологические тесты и психотехнические упражнения для подростков и старшеклассников». – М., 1996.
14. Рогов Е.И. «Настольная книга практического психолога». – М.: ВЛАДОС,
15. Шевченко М. «Я рисую успех и здоровье. Арт-терапия для всех». – СПб.: Питер, 2007.
16. Чернов С.В. Азбука трудоустройства. Элективный курс для 9-11 классов. М.: Вита-пресс.2007.

17. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения. – Ростов н/Д.: Феникс, 1996. – 512 с.
18. Методика преподавания курса «Твоя профессиональная карьера» / Под ред. С.Н. Чистяковой, Т.И. Шалавиной. – М.: Просвещение, 1997. – 189 с.
19. Ретивых М.В., Симоненко В.Д. Как помочь выбрать профессию. – Тула: Приокск. книжное изд-во, 1990. – 132 с.
20. Ретивых М.В., Симоненко В.Д. Профессиональное самоопределение школьников. – Брянск: Изд-во БГУ, 2005. – 183 с.
21. Твоя профессиональная карьера: Учебник для 8-9 классов общеобр. уч-ний / Под ред. С.Н. Чистяковой, Т.И. Шалавиной. – М.: Просвещение, 2005. – 159 с.
22. Технология профессионального успеха: Экспериментальный учебник для 10-11 кл. общественно-научного профиля / Под ред. С.Н. Чистяковой. – М.: Просвещение, 2001. – 144

Содержание программы

Раздел 1. ВВЕДЕНИЕ

Урок 1. Вводное занятие. Вводное занятие. Знакомство с группой.

Выработка правил группы. Знакомство с тренингом

Урок 2. Введение. Предмет психологии. История развития и отрасли психологии.

Раздел 2. ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ, СПОСОБНОСТИ

Урок 3. Внимание.

Урок 4. Память.

Урок 5. Мышление.

Урок 6. Способности. Интеллект

Урок 7. Творческие способности. Креативность.

Урок 8. Мозг и психика. Межполушарная асимметрия мозга.

Раздел 3. ЛИЧНОСТЬ

Урок 9. Личность.

Урок 10. Темперамент.

Урок 11. Характер.

Урок 12 - 13. Самосознание. «Я – концепция».

Урок 14. Самоотношение.

Урок 15. Эмоции и чувства.

Раздел 4. САМОРЕГУЛЯЦИЯ

Урок 16. Стресс.

Урок 17. Саморегуляция.

Урок 18. Саморегуляция. Позитивное мышление.

Урок 19. Профилактика аддиктивного поведения.

Раздел 5. ВВЕДЕНИЕ В МИР ПРОФЕССИЙ

Урок 20. Классификация профессий. Признаки профессий.

Урок 21. Определение типа будущей профессии.

Урок 22. Профессия, специальность, должность. Формула профессии.

Урок 23-24. Интересы и склонности в выборе профессии. Определение профессионального типа личности. Профессионально важные качества.

Урок 25. Профессия и здоровье

Урок 26. Тренинг « Правила выбора профессии».

Урок 27. Семинар-тренинг « Ошибки и затруднения при выборе профессии».

Урок 28. Семинар « Учебные заведения».

Урок 29 - 31. Анализ профессий. Современный рынок труда и его требования к профессионалу.

Урок 32. Обобщающий урок по теме «Что я знаю о профессиях».

Раздел 6. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Урок 33. Подведение итогов Проверка знаний.

Урок 34. Заключительное занятие.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Т Е С Т «Умеете ли вы справляться со стрессом?»

Инструкция: В левой части бланка предлагаются некоторые утверждения. Необходимо выбрать в правой части бланка наиболее характерные для вас реакции и отметить их.

№	Утверждение	Часто	Редко	Никогда
1.	Я чувствую себя счастливым	0	1	2
2.	Я сам могу сделать себя счастливым	0	1	2
3.	Меня охватывает чувство безнадежности	2	1	0
4.	Я способен расслабиться в стрессовой ситуации, не прибегая для этого к успокоительным таблеткам или алкоголю	0	1	2
5.	Если бы я испытывал очень сильный стресс, я бы обязательно обратился за помощью к специалисту	0	1	2
6.	Я склонен к грусти	2	1	0
7.	Мне хотелось бы стать кем-нибудь другим	2	1	0
8.	Мне хотелось бы оказаться где-нибудь в другом месте	2	1	0
9.	Я легко расстраиваюсь	2	1	0

Обработка результатов. Необходимо подсчитать все выбранные очки.

Ключ к тесту.

0 – 3 очка – Вы умеете владеть собой и, вероятно, вполне счастливы.

4 – 7 очков – Ваша способность справляться со стрессом где-то на среднем уровне. Вам полезно взять на вооружение некоторые приёмы, помогающие справляться со стрессом.

8 и более очков – Вам пока трудно бороться с жизненными невзгодами. Если вы хотите сохранить свои душевные и физические силы, вам необходимо научиться использовать более эффективные методы борьбы со стрессом.

«СТРЕСС - ТЕСТ»

Инструкция: прочитайте, пожалуйста, следующие утверждения и выразите степень своего согласия с ними, используя следующую шкалу:

1 – «почти никогда»;

2 – «редко»;

3 – «часто»;

4 – «почти всегда».

№	Утверждения	Почти никогда	Редко	Часто	Почти всегда
1.	Меня редко раздражают мелочи				
2.	Я нервничаю, когда приходится кого-то ждать				
3.	Когда я попадаю в неловкое положение, то краснею				
4.	Когда я сержусь, то могу кого-нибудь обидеть				
5.	Не переношу критики, выхожу из себя				
6.	Если в транспорте меня толкнут, то отвечаю тем же или говорю что-нибудь грубое				
7.	Всё своё свободное время я чем-нибудь занят				
8.	На встречу я всегда прихожу заранее или опаздываю				
9.	Я не умею выслушивать, вставляю реплики				
10.	Страдаю отсутствием аппетита				
11.	Беспричинно бываю беспокоен				
12.	По утрам я чувствую себя плохо				
13.	Чувствую себя уставшим, плохо сплю, не могу отключиться				
14.	И после продолжительного сна я не чувствую себя нормально				
15.	Думаю, что сердце у меня не в порядке				
16.	У меня бывают боли в спине и шее				
17.	Я барабаню пальцами по столу, а когда сижу, покачиваю ногой				
18.	Мечтаю о признании, хочу, чтобы меня хвалили за то, что я делаю				
19.	Думаю, что я лучше многих				
20.	Не соблюдаю диету, всё постоянно колеблется				

Обработка результатов.

Суммировать все выбранные очки.

Интерпретация результатов.

30 баллов и меньше – вы живёте спокойно и разумно, успеваете справиться с проблемами, которые возникают. Вы не страдаете ни ложным честолюбием, ни чрезмерной скромностью. Эти люди часто видят себя в розовом свете.

31 – 45 баллов – ваша жизнь наполнена деятельностью и напряжением, страдаете от стресса как в положительном смысле этого слова (то есть у вас есть стремление чего-либо достигнуть), так и в отрицательном. По всей видимости, вы не измените образа жизни, но оставьте немного времени и для себя.

46 – 60 баллов – ваша жизнь – беспрестанная борьба. Вы честолюбивы и мечтаете о карьере. Для вас важно мнение других, и это держит вас в состоянии стресса. Если будете продолжать в том же духе, то многого добьётесь, но вряд ли это доставит вам радость. Избегайте лишних споров, усмиряйте свой гнев, вызванный мелочами. Не пытайтесь добиваться всегда максимального результата. Время от времени давайте себе полную передышку.

61 балл и больше – вы живёте как водитель машины, который одновременно жмёт на газ и на тормоз. Поменяйте образ жизни! Стресс, которому вы подвержены, угрожает и здоровью, и вашему будущему.

П Р А В И Л А

Д Л Я К О Н Т Р О Л Я Э М О Ц И Й

Правило № 1: заполните свой ум мыслями о спокойствии, мужестве, здоровье и надежде, ведь «ваша жизнь – это то, что мы о ней думаем».

Правило № 2: никогда не пытайтесь свести счёты с вашими врагами, потому что этим вы принесёте себе гораздо больше вреда, чем им. Воспользуйтесь советом генерала Эйзенхауэра: «никогда не думайте ни минуты о людях, которых вы не любите».

Правило № 3: вместо того, чтобы переживать из-за неблагодарности, будьте к ней готовы. Помните, что единственный способ обрести счастье, - это не ожидать благодарности, а совершать благодеяния ради радости, получаемой от этого. Помните, что благодарность – это такая черта характера, которая является результатом воспитания, ей надо учиться.

Правило № 4: ведите счёт своим удачам, а не своим неприятностям!

Правило № 5: не подражайте другим. Найдите себя и оставайтесь собой. Помните, что «зависть – это невежество», а «подражание – самоубийство».

Правило № 6: когда судьба вручает вам лимон, постарайтесь сделать из него лимонад.

Правило № 7: забывайте о своих собственных неприятностях, пытайтесь дать немного счастья другим. («Делая добро другим, вы в первую очередь помогаете себе».)

Правило № 8: каждый день помните слова Т.Драйзера: «По этому пути я пройду лишь один раз. Так пусть же я сейчас совершу какой-либо достойный поступок или проявлю доброту. Пусть я не отложу и не упущу случая это сделать, ибо по этому пути я никогда больше не пройду».

Правило № 9: научитесь расслабляться.