

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Московской области
для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей,
«Созвездие»

Согласовано
Протокол педсовета № 1
« 21 » 08 2021 год



«Утверждаю»

Директор ГКОУ МО «Созвездие»

Слюнченко Ж.Г.

2021 г.

Приказ № 20 « 21 » 08 2021 г.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ПРОФОРИЕНТАЦИИ
«ШАГ В БУДУЩЕЕ»

направление – профессиональная ориентация воспитанников

Возраст:

12-14 лет

15-17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Общее количество часов: 72

Составитель:
начальник отдела ПСВ
Чумак Е.А.

г. Руза
Московская область
2021 год

Пояснительная записка

Профессиональная подготовка молодежи начинается еще в школьные годы. Одной из приоритетных задач современного образования является подготовка подростка к осознанному профессиональному выбору. Ребенок, особенно в подростковом возрасте, самостоятельно осуществить профессиональный выбор не может, поскольку он еще не готов в полной мере осознать все стороны своей будущей жизни. Он нуждается в поддержке со стороны взрослых, психолого-педагогическом сопровождении. Недостаточная сформированность мотивов саморазвития личности ребенка и его готовности к выбору будущей профессии – важная проблема, которую необходимо решать.

Профессиональная ориентация учащихся – это целенаправленная деятельность по подготовке подростков к обоснованному выбору профессии в соответствии с личными склонностями, интересами, способностями и одновременно с общественными потребностями тех или иных специальностей. Необходимо помочь воспитаннику выбрать именно ту профессию, чтобы требования, которые она предъявляет к работающему, совпадали с его личностными качествами и возможностями.

Правильный выбор профессионального будущего является основой самоутверждения в обществе, одним из главных решений в жизни.

Приоритетом программы заключается в постепенном формировании у подростков внутренней готовности к осознанному и самостоятельному осознанию своего места в обществе.

Цель программы:

Создать систему действенной профориентации воспитанников, способствующей формированию у подростков профессионального

самоопределения в соответствии с желаниями, способностями, индивидуальными особенностями каждой личности.

Задачи программы:

- Активизация постановки и принятия проблемы профессионального самоопределения;
- помочь овладению общей ориентировкой в мире профессий и навыками профессионального труда;
- научить правильному профессиональному самоопределению;
- сформировать ответственное отношение к своему будущему, представление о своих жизненных ценностях;
- содействие в определении профессиональных интересов и склонностей.

Актуальность программы:

Проблема профориентации, безусловно, является общественной, так как именно от неё зависит состояние общества, развитие рынка труда, занятость населения, возможность выявления талантов и направление их в наиболее подходящие сферы деятельности. Кроме этого одной из основных проблем профориентационной работы является преодоление или сведение к минимуму возникающих противоречий, которые существуют между объективными потребностями общества в достаточной и сбалансированной кадровой структуре и сложившимися за долгие годы субъективными профессиональными желаниями и стремлениями молодёжи, которая не может или не хочет подстраиваться под реалии текущего дня. В таких случаях неизбежно возникают перекосы в спросе и предложении профессий на рынке труда, необоснованно завышенный выпуск специалистов определённых специальностей, несостоятельные рейтинги престижности профессий и многие другие.

Таким образом, развитая и имеющая поддержку от государства системная профориентация должна решать все возникающие вопросы и существенно способствовать на распределение людских ресурсов, определение оптимальных профессий по способностям, успешно заниматься адаптацией трудовых ресурсов к полученной специальности и заниматься трудовым воспитанием подрастающего поколения.

Существуют различные подходы к классификации **форм профориентационной работы** с воспитанниками.

В зависимости от количества участников мероприятия различаются:

1. Индивидуальные формы профориентационной работы: беседа, индивидуальная диагностика.
2. Групповые формы: игра, семинар, групповой тренинг, экскурсии.
3. Массовые формы: например, муниципальные профинформационные мероприятия, ярмарки учебных мест, встречи со специалистами различных профессий; участие в днях открытых дверей в профессиональных учебных заведениях.

По степени подачи информации формы профориентационной работы можно разделить на:

4. словесные (конференция, рассказ, беседа, лекция о профессиях, работа с книгами, справочной литературой);
5. визуальные: демонстрация видео - и кинофильмов, других средств наглядности, наблюдения за производственными процессами и трудом взрослых в учреждении;
6. использование таблиц, схем, стендов и т. д.;
7. практические (составление схем, изготовление макетов и буклетов, выполнение определенной работы в мастерских и т.д.)

Данная программа составлена с учетом возрастных особенностей воспитанников 12-14, 15-17 лет. Объем программы составляет 36 часов на один год обучения. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Программа адаптирована для работы с детьми ОВЗ.

Планируемые результаты:

Личностные результаты:

- формирование позитивной Я-концепции и устойчивой самооценки;
- формирование мотива самопознания и саморазвития;
- осознание себя и своего места в жизни.

Метапредметные результаты:

- наличие позитивного образа Я: абсолютное принятие человеком самого себя при достаточно полном знании самого себя;
- развитие умения сделать выбор и готовности нести за него ответственность на основе внутренней позиции взрослого человека.
- формирование личностного самоопределения: наличие внутренней позиции взрослого человека, которая проявляется в осознании себя как члена общества и в понимании необходимости самому принимать решения относительно своего будущего.

Предметные результаты:

- устойчивый интерес к программе по профориентации «Шаг в будущее»;
- знание объективных психологических законов;
- освоение методов и приемов познания себя;
- адекватное представление воспитанника о своем профессиональном потенциале на основе самодиагностики и знания мира профессий;
- ознакомление со спецификой современного рынка труда, правилами выбора и способа получения профессии.

Содержание общеразвивающей программы для воспитанников в возрасте от 12-14 лет

Занятия проводятся 1 раз в неделю

Тема 1. Трудом славен человек (1 час)

Знакомство с различными профессиями благодаря просмотру м/м презентации. Групповая работа воспитанников по выбору понравившейся профессии. Сбор и предоставление расширенной информации о выбранной профессии благодаря дополнительным источникам.

Тема 2. Человеческие возможности (1 час)

Знакомство и просмотр фильма ВВС «Человеческие возможности». Аналитическая беседа с подростками по увиденному материалу.

Тема 3. Способности к запоминанию (1 час).

Общее представление о памяти, ее видах, процессах. Роль памяти в различных видах профессиональной деятельности. Знакомство с приемами запоминания и возможностями развития памяти. Выполнение упражнений на развитие памяти, разучивание стихотворений и их воспроизводство на уроке (конкурс – «Кто лучше запоминает?»).

Тема 4. Способность быть внимательным (1 час).

Представление о процессе внимания, его видах и свойствах. Значение наблюдательности как профессионально важного качества. Выполнение упражнений с воспитанниками на развитие внимания при помощи м/м презентации. Проведение игры «Выбери лишнее!».

Тема 5. «Узнаю, думаю, выбираю» (1 час)

Практическая работа с методиками: «Визитка», «Тебе подходят профессии», «Узнай профессию».

Тема 6. Беседы о конкретных профессиях (1 час)

Приглашение и беседа с юристом и библиотекарем. Конструктивный диалог воспитанников с приглашенными гостями, возможность более глубокого

погружения в данные профессии учащимися, возможность задать интересующие детей вопросы и получить на них профессиональные ответы.

Тема 7. Классификация профессий (1 час).

Парная работа учащихся по классификации профессий по предмету труда, по целям труда, по орудиям труда, по условиям труда. Знакомство с профессиограммами.

Тема 8. Все работы хороши, выбирай на вкус. Кем ты хочешь стать? (1 час)

Проведение викторины на знание и выбор профессии.

Составление синквейна на тему «Моя любимая профессия».

Тема 9. Интересы и выбор профессии. «Кто я и что я думаю о себе?» (2 часа)

Что такое интерес? Составление и заполнение карты интересов.

Что такое склонности? Опросник Е. А. Климова. Составление совместно с воспитанниками примерной анкеты на выявление интересов.

Групповая работа подростков – опрос другого на выявление интересов и предпочтения профессии.

Знакомство с новыми профессиями, такими как: промоутер, имиджмейкер, девелопер, мерчендайзер.

Тема 10. Темперамент и выбор профессии (1 час)

От чего зависит выбор профессии? Что такое темперамент? Опросник.

Знакомство с биографиями людей успешной карьеры: Гейтс Билл, Дисней Уолт, Шанель Коко, Федоров Святослав Николаевич. Выбор будущей профессиональной сферы.

Тема 11. Здоровье и выбор профессии (1 час)

Факторы здоровья при выборе профессии. Медицинские противопоказания при выборе профессии. «Анкета здоровья».

«Я – это...». Выявление самооценки и планирование своего будущего.

Тема 12. Человек среди людей (1 час)

Межличностные отношения и их значение в профессиональной деятельности. Коммуникативные умения и навыки. Конфликты и возможности различных тактик поведения. Проведение урока-игры на свежем воздухе «Живем вместе».

Тема 13. Профессиональный тип личности (1 час)

Определение своего профессионального типа личности. Тест «Профессиональный тип личности».

Просмотр видеоролика «Типичные ошибки». Аналитическая беседа с учащимися после просмотра. Составление памятки «Не допустим ошибок при выборе профессии!».

Тема 14. Жизненное и профессиональное самоопределение – один из важнейших шагов в жизни человека. (2 часа)

Почему важно сделать правильный выбор. Что такое психология и чем она может помочь при выборе профессии. Понятия “личность”, “профессиональные интересы”, “склонности”.

Тема 15. Мир профессий. (2 часа)

Дать определения: профессия, специальность, квалификация, должность. Классификация по типам профессий (Е.А. Климов), объекту, характеру труда, видам деятельности и др. Методика “Матрица профессий”.

Тема 16. Знакомство с профессиограммами (занятие с элементами практикума). (1 час)

Дать определение понятиям “профессиограмма: цель труда, предмет труда, средства и условия организации труда”, “профессиональная пригодность”. Опросник ДДО Климова.

Тема 17. Типы профессий (2 часа)

Разбор классификаций профессий. Психологическая классификация профессий по типам личности.

Тема 18. Пути получения профессии. (1 час)

Формы обучения.

Тема 19. Кто я, или что я думаю о себе. (1 час)

Внутренний мир человека и возможности его самопознания. Что такое психодиагностика, как она помогает в выборе профессии.

Тема 20. Свойства нервной системы и темперамент. (2 часа)

История изучения темперамента: от Гиппократов до Павлова. Типы темперамента, их влияние на профессиональную деятельность. Теппинг-тест – определение свойств нервной системы, работоспособности; опросник типа темперамента Г.Айзенка.

Тема 21. Память. (2 часа)

Виды памяти. Законы и механизмы запоминания, сохранения и забывания информации. Мнемотехники. Определение объема кратковременной памяти и ведущего способа запоминания.

Тема 22. Внимание. (2 часа)

Внимание и деятельность человека. Произвольное и непроизвольное внимание. Структура и характеристики внимания: объем, распределение, переключение, концентрация, устойчивость. Профессии, предъявляющие повышенные требования к развитию внимания. Изучение индивидуальных особенностей внимания: “Тест Э.Ландольта”. Приемы развития внимания.

Тема 23. Мышление. (1 час)

Функции, виды мышления. Мыслительные операции. Правополушарные и левополушарные мыслители. Диагностика структуры интеллекта по методике Р.Амтхауэра. Приемы развития.

Тема 24. Эмоциональное состояние личности. (1 час)

Эмоции в жизни человека. Формы и виды эмоциональных состояний, их влияние на профессиональную деятельность. Стресс и дистресс. Диагностика уровня личностной и реактивной тревожности по методике Ч.Д.Спилбергер “Шкала самооценки”.

Умение контролировать свое поведение. Позитивное мышление и жизненные ценности. Как выпустить “лишний пар”. Десять шагов уверенности в себе.

Тема 25. Коммуникабельность – составляющая успеха будущей карьеры. (1 час)

Требования к работнику: профессионализм, ответственность, коммуникабельность. Умение конструктивно разрешать конфликты. Изучение коммуникативных и организаторских способностей по методике “КОС”.

Тема 26. Современный рынок труда и его требования. (2 часа)

Социально-профессиональная мобильность – качество современного человека. Самостоятельность и ответственность в профессиональной деятельности. Коллективность трудового процесса. Профессионализм и самосовершенствование.

(ролевая игра).

Тема 27. Подготовка к будущей карьере. (1 час)

Психологический портрет личности. Ролевая игра “Встреча через 10 лет”.

Тема 28. Итоговое занятие “Перелистывая страницы”. (1 час)

Обобщение приобретенных учащимися знаний и умений, необходимых для принятия решения при выборе профессии и планирования своего профессионального пути.

**Содержание программы
для воспитанников от 15-17 лет
1 раз в неделю**

Тема 1. «Что такое профориентация». (2 часа)

Дать представление о понятиях «профориентация», «профессия» и сопутствующих понятиях «специалист», «должность», «карьера», «квалификация». Учить пользоваться понятийным аппаратом на уроках и повседневной жизни. Воспитывать интерес к теме выбора профессии.

Тема 2. «Образовательная карта учебных заведений региона. (3 часа)

Наиболее востребованные профессии в нашем городе. Перечень учебных заведений. Знакомятся с понятием «образовательная карта». Узнают о средне профессиональных и среднетехнических училищах, высших учебных

заведениях. Основные понятия о рынке труда и учебных мест. Узнают об основных работодателях на территории РГО.

Тема 3. «Классификация профессий». (2 часа)

Классификация профессий по предмету труда, по целям труда, по орудиям труда, по условиям труда. Профессиограмма. Зарубежная классификация профессий по Дж.Холланду.

Тема 4. «Формула профессии. Анализ профессии». (2 часа)

Понятие «профессия» и сопутствующих понятиях «специалист», «должность», «карьера», «квалификация». Понятийный аппарат на уроках и повседневной жизни.

Тема 5. «Здоровье и выбор профессии». (2 час)

Особенности своего здоровья и требований, предъявляемых профессией.

Тема 6. «Характер и моя будущая карьера». (2 час)

Упражнение «Что я испытываю, выбирая профессию?» Упражнение «Знакомьтесь, Профессия...». Беседа о формировании характера и его влиянии на выбор профессии.

Модель способностей человека. Лист рефлексии.

Тема 7. «Практическая работа по самоанализу своих способностей». (1 час)

Структура выбора профессии.

Результаты исследований учащегося.

Тема 8. «Я – концепция или «теория самого себя». (3 часа)

Упражнение «Комплимент». Беседа о Я – концепции человека. О том, как формируется «теория самого себя» и как она влияет на выбор профессии.

Модель самооценки человека

Методика «Самооценка» Л.И. Маленковой (*Человековедение, М. ТОО «Интел Тех», 1993*). Методика исследования самооценки Я.Л.Коломинского, А.А.Реана . Упражнение «Ты лучший!»

Тема 9. Практическая диагностика «Ошибки в выборе профессии». (2 часа)

Анкета. Перечень типичных ошибок. Карточки с примерами ошибок в выборе профессии.

Тема 10. «Интересы и выбор профессии». (2 часа)

Структура мотивации по А.Маслоу. Понятийный аппарат.

Тема 11. «Человеческие возможности при выборе профессии.

Способность быть внимательным. Способности к запоминанию». (2 часа)

Сообщение о психологическом процессе «память», его Ф.О., видах.

Профессиограммы с указанием требований к памяти. Сообщение о психологическом процессе «внимание», его Ф.О., видах. Профессиограммы с указанием требований к вниманию. Упражнения на развитие внимания.

Упражнения на развитие памяти.

Тема 12. «Человеческие возможности при выборе профессии.

Способность оперировать пространственными представлениями». (2 часа)

Схема видов мышления человека. Перечень профессий, предъявляющий высокие требования к образному мышлению человека. Упражнения на развитие образного мышления.

Тема 13. «Человек среди людей. Способность к коммуникации». (1 час)

Материалы книги А. Пиза «Язык телодвижений».

Тема 14. Деловая игра «Кадровый вопрос». (1 час)

Сценарий игры «Кадровый вопрос».

Тема 15. «Стратегия выбора профессии». (3 часа)

Упражнение «Стратегический жизненный анализ». Упражнение «Оперативный жизненный анализ». Упражнение «Тактический жизненный анализ». Упражнение «Письмо самому себе». Коробка счастья.

Тема 16. Диагностика склонностей учащихся к определенным видам профессиональной деятельности. Методика «Карта интересов». (1 час)

Тест «Карта интересов».

Тема 17. Практическая работа по написанию резюме. (2 часа)

Схема написания резюме. Варианты резюме

Тема 18. «О трудностях в выборе будущей профессии». (2 часа)

Тема 19. Итоговое занятие. Эссе «Мой выбор – моя судьба». (1 час)

6. Тематическое планирование для воспитанников от 12-14 лет

№ п/п	Название разделов и тем	Кол- во часов	Основные виды учебной деятельности	Сроки проведения
1	Трудом славен человек	1	Проблемно- ценностное общение	сентябрь
2	Человеческие возможности .	1	Познавательная	сентябрь
3	Способности к запоминанию	1	Познавательная	сентябрь
4	Способность быть внимательным	1	Познавательная	сентябрь
5	«Узнаю, думаю, выбираю»	1	Познавательная	октябрь
6	Беседы о конкретной профессии	1	Познавательная	октябрь
7	Классификация профессий	1	Познавательная	октябрь
8	Все работы хороши, выбирай на вкус. Кем ты хочешь стать?	1	Досугово- развлекательная	октябрь
9	Интересы и выбор профессии. «Кто я и что я думаю о себе?»	2	Познавательная	ноябрь
10	Темперамент и выбор профессии	1	Познавательная	ноябрь
11	Здоровье и выбор профессии	1	Проблемно-	ноябрь

			ценностное общение	
12	Человек среди людей	1	Познавательная	ноябрь
13	Профессиональный тип личности	1	Познавательная	декабрь
14	Жизненное и профессиональное самоопределение – один из важнейших шагов в жизни человека.	2	Познавательная	декабрь
15	Мир профессий.	2	Игровая	декабрь- январь
16	Знакомство с профессиограммами	1	Ознакомительная	январь
17	Типы профессий	2	Познавательная	январь
18	Пути получения профессии.	1	Познавательная	февраль
19	Кто я, или что я думаю о себе.	1	Познавательная	февраль
20	Свойства нервной системы и темперамент.	2	Познавательная	февраль
21	Память.	2	Познавательная	март
22	Внимание.	2	Познавательная	март
23	Мышление.	1	Познавательная	апрель
24	Эмоциональное состояние личности.	1	Познавательная	апрель
25	Коммуникабельность – составляющая успеха будущей карьеры.	1	Познавательная	апрель
26	Современный рынок труда и	2	Познавательная	май

	его требования.			
27	Подготовка к будущей карьере.	1	Проблемно-ценностное общение	май
28	Итоговое занятие “Перелистывая страницы”.	1	Досугово-развлекательная	май
	Итого:	36		

Тематическое планирование для воспитанников от 15-17 лет

№ п/п	Название разделов и тем	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности	Сроки проведения
1	«Что изучает профориентация».	2	Познавательная	сентябрь
2	«Образовательная карта учебных заведений региона.	3	Познавательная	сентябрь-октябрь
3	«Классификация профессий».	2	Познавательная	октябрь
4	«Формула профессии. Анализ профессии».	2	Познавательная	октябрь-ноябрь
5	«Здоровье и выбор профессии».	2	Познавательная	ноябрь
6	«Характер и моя будущая карьера».	2	Познавательная	ноябрь
7	«Практическая работа по самоанализу своих способностей».	1	Проблемно-ценностное общение	декабрь
8	«Я – концепция или «теория	3	Познавательная	декабрь

	самого себя».			
9	Практическая диагностика «Ошибки в выборе профессии».	2	Проблемно-ценностное общение	январь
10	«Интересы и выбор профессии».	2	Познавательная	январь
11	«Человеческие возможности при выборе профессии. Способность быть внимательным. Способности к запоминанию».	2	Познавательная	февраль
12	«Человеческие возможности при выборе профессии. Способность оперировать пространственными представлениями».	2	Познавательная	февраль
13	«Человек среди людей. Способность к коммуникации».	1	Проблемно-ценностное общение	март
14	Деловая игра «Кадровый вопрос».	1	Игровая	март
15	«Стратегия выбора профессии».	3	Познавательная	март-апрель
16	Диагностика склонностей учащихся к определенным видам профессиональной деятельности. Методика «Карта интересов».	1	Проблемно-ценностное общение	апрель
17	Практическая работа по	2	Социальное	апрель

	написанию резюме		творчество	
18	«О трудностях в выборе будущей профессии».	1	Познавательная	май
19	Итоговое занятие. Эссе «Мой выбор – моя судьба».	2	Художественное творчество	май
	Итого:	36		

**Оценка планируемых результатов освоения воспитанниками
дополнительной общеразвивающей программы «Шаг в будущее»**

К основным результативным критериям и показателям эффективности профориентационной работы, относятся:

1. *Достаточная информация о профессии и путях ее получения.*

Без ясного представления о содержании и условиях труда в избираемой профессии подросток не сможет сделать обоснованного ее выбора. Показателем достаточности информации в данном случае является ясное представление им требований профессии к человеку, конкретного места ее получения, потребностей общества в данных специалистах.

2. *Потребность в обоснованном выборе профессии.*

Показатели сформированности потребности в обоснованном профессиональном выборе профессии – это самостоятельно проявляемая воспитанником активность по получению необходимой информации о той или иной профессии, желание (не обязательно реализуемое, но проявляемое) пробы своих сил в конкретных областях деятельности, самостоятельное составление своего профессионального плана.

3. *Уверенность подростка в социальной значимости труда,* т.е. сформированное отношение к нему как к жизненной ценности. По данным исследований жизненных ценностей воспитанников 14-17 лет, отношение к труду как к жизненной ценности прямо соотносится у них с потребностью в

обоснованном выборе профессии.

4. *Степень самопознания воспитанника.*

От того, насколько глубоко он сможет изучить свои профессионально важные качества, во многом будет зависеть обоснованность его выбора. При этом следует учитывать, что только квалифицированный специалист может дать ребенку достаточно полную и адекватную информацию о его профессионально важных качествах.

5. *Наличие у подростка обоснованного профессионального плана.*

Обоснованность профессионального выбора справедливо считается одним из основных критериев эффективности профориентационной работы. Показателем обоснованности является умение соотносить требования профессии к человеку со знаниями своих индивидуальных особенностей, те из них, которые непосредственно влияют на успех в профессиональной деятельности, т. е. профессионально важные качества.

В качестве процессуальных критериев эффективности профориентационной работы выделяются следующие:

- *индивидуальный характер* любого профориентационного воздействия (учет индивидуальных особенностей воспитанника, характера семейных взаимоотношений, опыта трудовых действий, развития профессионально важных качеств);
- *направленность профориентационных воздействий, прежде всего на разностороннее развитие личности* (предоставление свободы в выборе профессии, создание возможности для пробы сил в различных областях профессиональной деятельности, пробуждение активности в самостоятельном выборе сферы профессиональной деятельности и определении профессионального плана).

Материально-техническое оснащение:

1. Технические и электронные средства обучения:

- автоматизированное рабочее место специалистов с программным обеспечением;
 - телевизор, CD –проигрыватели;
 - классная доска с набором креплений для картинок, постеров, таблиц;
 - видеофрагменты и другие информационные объекты (изображения, аудио);
 - слайды, соответствующие содержанию обучения.
2. Демонстрационный и раздаточный дидактический материал:
- таблицы на печатной основе;
 - раздаточный материал, памятки;
 - диагностические материалы.

Список используемой литературы

1. Афанасьева Н.В. Профориентационный тренинг для старшеклассников «Твой выбор». СПб.: Речь, 2008. 13
2. Герасимова Е.М. Права человека и гражданина. //www.vashpsiholog.ru.
3. Гибудулина Ф. Здесь дают путевку в жизнь. www.myprof.ru.
4. Гурова Е.В., Голерова О.А. Профориентационная работа в школе: методическое пособие. М.: Просвещение, 2007.
5. Кондрат Е.Н. Профессиональное самоопределение подростков с антисоциальным поведением. www.portalus.ru.
6. Кропивянская С.О., Лернер П.С. Выбор профессии: оценка готовности школьников. 9,11 классы. М.: ВАКО, 2009.
7. Мутик М.А. Калейдоскоп профессий. Журнал Пед.Совет №1/ 2010, стр.14.
8. Табаков М.С. Профессиональное и личностное самоопределение молодежи. www.letopisi.ru.
9. Фалькович Т.А., Толстоухова Н.С., Высоцкая Н.В. Подростки 21 века психолого-педагогическая работа в кризисных ситуациях. 8-11 классы. М.: ВАКО, 2008.

Приложение 1

Методика «Какая у меня воля?»

Инструкция

Постарайтесь отвечать на вопросы с максимальной объективностью. Возможны три варианта ответа: «да», «не знаю», «нет».

1. В состоянии ли вы завершить начатую работу, вам неинтересна, независимо от того, что время и обстоятельства позволяют оторваться и потом снова вернуться к ней?
2. Преодолете ли вы без особых усилий внутреннее сопротивление, когда вам нужно сделать что-то неприятное (например, пойти на дежурство в выходной день)?
3. Когда попадаете в конфликтную ситуацию на работе или в быту в состоянии ли взять себя в руки настолько, чтобы взглянуть на ситуацию трезво, с максимальной объективностью?
4. Если вам прописана диета, сможете ли вы преодолеть все кулинарные соблазны?
5. Найдете ли силы утром встать раньше обычного, как было запланировано вечером?
6. Останетесь ли на месте происшествия, чтобы дать свидетельские показания?
7. Быстро ли отвечаете на письма?
8. Если у вас вызывает страх предстоящий полет на самолете или посещение зубокабинета, сумеете ли вы без особого труда преодолеть это чувство и в последний момент не изменить своего намерения?
9. Будете ли вы принимать очень неприятное лекарство, которое вам настойчиво рекомендует врач?
10. Сдержите ли данное сгоряча обещание, даже если выполнение его принесет вам немало хлопот, иными словами, являетесь ли вы человеком слова?

11. Без колебаний ли вы отправляетесь в командировку (деловую поездку) в незнакомый город?
12. Строго ли придерживаетесь распорядка дня: времени пробуждения, приема пищи, занятий, уборки и прочих дел?
13. Относитесь ли неодобрительно к библиотечным задолжникам?
14. Самая интересная телепередача не заставит вас отложить выполнение срочной и важной работы. Так ли это?
15. Сможете ли прервать ссору и замолчать, какими бы обидными ни казались вам слова «противной стороны»?

Обработка результатов

Подсчитать набранное количество баллов, присваивая ответам: «да» - 2 очка; «не знаю» - 1 очко; «нет» - 0 очков.

Интерпретация результатов

0-12 очков. С силой воли дела обстоят у вас неважно. Вы просто делаете то, что легче и интереснее, даже если это в чем-то может повредить вам. К обязанностям относитесь нередко спустя рукава, что бывает причиной разных неприятностей. Ваша позиция выражается известным изречением «Что, мне больше всех нужно?». Любую просьбу, любую обязанность вы воспринимаете, чуть ли не как физическую боль. Дело тут не только в слабой воле, но и в эгоизме.

13—21 очко. Сила воли у вас средняя. Если столкнетесь с препятствием, то начнете действовать, чтобы преодолеть его. Но если увидите обходной путь, тут же воспользуетесь им. Не переусердствуете, но и данное вами слово сдержите. Неприятную работу постараетесь выполнить, хотя и поворчите. По доброй воле лишние обязанности на себя не возьмете. Это иногда отрицательно сказывается на отношении к вам руководителей, не с лучшей стороны характеризует вас и в глазах окружающих людей. Если хотите в жизни достичь большего, тренируйте волю.

22—30 очков. С силой воли у вас в порядке. На вас можно положиться — вы не подведете. Вас не страшат ни новые поручения, ни дальние поездки, ни те дела, которые иных пугают. Но иногда ваша твердая и непримиримая позиция по принципиальным вопросам досаждаст окружающим. Сила воли — это очень хорошо, но необходимо обладать еще и такими качествами, как гибкость, снисходительность и доброта.

Дата _____

Ф.И.О. _____

Приложение 2

Диагностика умений саморегуляции

Цель: диагностика умений саморегуляции.

Инструкция: «Прочитайте внимательно каждое утверждение опросника, и оцените насколько оно подходит к Вам, для этого выберите вариант ответа, как бы отвечая на вопрос «Мне свойственно так поступать

Если Вам больше подходит вариант: «Мне свойственно так поступать **очень редко**» – поставьте рядом **1 балл**, если вариант: «Мне свойственно так поступать **редко**» – поставьте **2 балла**. Если вариант «Мне свойственно так поступать **часто**» – поставьте **3 балла**, если вариант «Мне свойственно так поступать **очень часто**» – поставьте **4 балла**.

1. За дело приниматься без напоминаний; и без напоминаний выполнять порученное задание.
2. Учитывать возможные трудности; отделять главное от второстепенного.
3. Самостоятельно находить ошибки в своей работе и исправлять их.
4. Не повторять ранее сделанных ошибок.
5. Справляться с заданиями без помощи со стороны.
6. Поддерживать порядок, быть аккуратным.
7. Готовиться прежде, чем приступить к делу
8. Быть решительным, предприимчивым, активным;
9. Начатое дело доводить до конца.
10. Обдумывать свои дела и поступки.
11. Планировать дела, рассчитывать силы.
12. Знать о своих недостатках и стараться их исправить.
13. Легко переключаться с одной работы на другую;
14. Хорошо ориентироваться в новых условиях.
15. Быть внимательным; усидчивым.
16. Разбираться в причинах промахов и стараться учесть их в будущем.
17. В случае необходимости собраться, приложить все усилия.
18. Считаться с мнением других; прислушиваться к замечаниям, слушать разъяснения.

Обработка: подсчитывается средний балл по всем пунктам, который заносится в итоговую таблицу.

Анкета «Я и мое здоровье»

Цель: Самооценка состояния здоровья.

Ниже приводится ряд утверждений относительно здоровья человека, выберите из предлагающихся альтернатив, ту, которая больше всего соответствует Вашей оценке собственного здоровья.

1. Я считаю, что ...

- 01. я практически здоровый человек
- 02. я очень редко болею, не больше двух раз в год
- 03. у меня есть хроническое заболевание
- 04. я вынужден регулярно наблюдаться у врача
- 05. у меня есть серьезные нарушения здоровья

2. Обычно я ...

- 01. хорошо себя чувствую
- 02. чувствую себя хорошо, но иногда бывают легкие недомогания, болит голова, чувствую себя усталым и раздражительным
- 03. чувствую себя нормально, но при физических или других нагрузках возникают неприятные ощущения (головокружение, одышка, покалывание в области сердца, боли в боку и т.п.)
- 04. чувствую себя неважно

3. Мое состояние здоровья ...

- 01. не вызывает у меня беспокойства
- 02. обычно не тревожит меня, но иногда я вынужден обращаться к врачу
- 03. тревожит меня, я постоянно обращаю внимание на свое самочувствие

4. Отметьте условия, в которых, в связи с Вашим состоянием здоровья, работа вам не рекомендуется

- 01. шум
- 02. вибрация
- 03. агрессивная среда
- 04. неблагоприятный климат
- 05. высота
- 06. подъем тяжестей
- 07. нервно-эмоциональные перегрузки
- 08. другие (укажите какие)
- 09. нет противопоказаний

Обработка: по ответам воспитанника определяется его самооценка состояния здоровья, для этого суммируются баллы по каждому вопросу, начисление которых производится по ключу, приведенному в таблице:

1 вопрос		2 вопрос		3 вопрос		4 вопрос	
№	балл	№	балл	№	балл	№	балл
01	5	01	4	01	3	09	9
02	4	02	3	02	2	01 -08	каждому выбору присваивается 1 балл, эти баллы суммируются, и эта сумма вычитается из 9
03	3	03	2	03	1		
04	2	04	1				
05	1						

Полученная сумма заносится в итоговую таблицу.

Приложение 4

Диагностика «Самооценка профессионально важных качеств»

Цель: самооценка профессионально важных качеств.

Инструкция: Укажите, насколько правильно каждая из следующих, характеристик описывает **Вас**, пользуясь следующей шкалой: 1 – всегда или почти всегда неверно, 2 — верно очень редко, 3 – иногда верно, 4 – часто верно, 5 - всегда или почти всегда верно. Для этого обведите необходимую цифру напротив каждой из характеристик

1. аккуратность	1 2 3 4 5	18. обязательность	1 2 3 4 5
2. активность	1 2 3 4 5	19. организованность	1 2 3 4 5
3. внимательность	1 2 3 4 5	20. ответственность	1 2 3 4 5
4. воля	1 2 3 4 5	21. порядочность	1 2 3 4 5
5. выносливость	1 2 3 4 5	22. пунктуальность	1 2 3 4 5
6. высокая адаптивность	1 2 3 4 5	23. решительность	1 2 3 4 5
7. доброжелательность	1 2 3 4 5	24. самостоятельность	1 2 3 4 5
8. добросовестность	1 2 3 4 5	25. скромность	1 2 3 4 5
9. дисциплинированность	1 2 3 4 5	26. справедливость	1 2 3 4 5
10. инициативность	1 2 3 4 5	27. творческий характер мышления	1 2 3 4 5
11. исполнительность	1 2 3 4 5	28. трудолюбие	1 2 3 4 5
12. критичность	1 2 3 4 5	29. уверенность в себе	1 2 3 4 5
13. лидерство	1 2 3 4 5	30. умение доводить начатое дело до конца	1 2 3 4 5

14. надежность	1 2 3 4 5	31. умение работать в коллективе	1 2 3 4 5
15. настойчивость	1 2 3 4 5	32. усердие	1 2 3 4 5
16. находчивость	1 2 3 4 5	33. честность	1 2 3 4 5
17. обучаемость	1 2 3 4 5	34. целеустремленность	1 2 3 4 5

Укажите, кем бы Вы хотели работать _____

Какие из перечисленных выше качеств Вы считаете наиболее важными для Вашей будущей профессии, укажите их номера _____.

Обработка: подсчитывается средняя самооценка по всем качествам (общая), и отдельно по тем, которые воспитанник считает наиболее важными для профессии (специальная). Если самооценка по важным для профессии качествам выше, чем по оставшимся, к общему среднему значению добавляется 1 балл.

Приложение 5

Диагностика сформированности жизненных целей, ценностей.

Цель: выяснить степень сформированности жизненных целей, ценностей.

Методика «Незаконченные предложения»

Инструкция: Одним или несколькими словами закончите предложения:

1. Выбор профессии это
2. Мне кажется, большинство людей добивается успехов потому что
3. При выборе сферы деятельности важно
4. Чтобы найти хорошую работу надо
5. Для большинства людей работа
6. Профессиональное образование гарантирует
7. Если меня уволят с работы, я
8. Хорошая работа для меня та
9. Если мне не удастся устроиться по специальности, я
10. Будущее кажется мне
11. В жизни я хотел бы
12. Для меня важно
13. Работа и семья

Обработка: на основании качественного анализа дополненных предложений, делается вывод об отношении воспитанника (положительное, отрицательное, безразличное) к тем или иным жизненным целям и сферам, сформированности их жизненных представлений, связанных с профессиональным самоопределением. Обобщенный вывод об уровне сформированности образа желаемого будущего (низкий, средний, высокий)

заносится в итоговую таблицу. Дополнительная информация используется при написании заключения.

Приложение 6

Тест-опросник «Самооценка»

Описание методики

Методика, разработанная С.В. Ковалевым, предназначена для определения уровня самооценки личности. Представляет собой 32 суждения, к которым необходимо выразить свое отношение предложенными вариантами ответов.

Инструкция

«Вам предлагаются 32 суждения и пять возможных вариантов ответов, каждый из которых соответствует определенному количеству баллов. Выражая степень своего согласия с суждениями, вы проставляете баллы:

4 – очень часто;

3 – часто;

2 – иногда;

1 – редко;

0 – никогда.»

Стимульный материал

1. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.
2. Постоянно чувствую свою ответственность за работу (учебу).
3. Я беспокоюсь о своем будущем.
4. Многие меня ненавидят.
5. Я обладаю меньшей инициативой, нежели другие.
6. Я беспокоюсь за свое психическое состояние.
7. Я боюсь выглядеть глупцом.
8. Внешний вид других куда лучше, чем мой.
9. Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми.
10. Я часто допускаю ошибки.

11. Как жаль, что я не умею говорить, как следует с людьми.
12. Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе.
13. Мне бы хотелось, чтобы мои действия ободрялись другими чаще.
14. Я слишком скромн.
15. Моя жизнь бесполезна.
16. Многие неправильного мнения обо мне.
17. Мне не с кем поделиться своими мыслями.
18. Люди ждут от меня многого.
19. Люди не особенно интересуются моими достижениями.
20. Я слегка смущаюсь.
21. Я чувствую, что многие люди не понимают меня.
22. Я не чувствую себя в безопасности.
23. Я часто понапрасну волнуюсь.
24. Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже сидят люди.
25. Я чувствую себя скованным.
26. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной.
27. Я уверен, что люди почти все принимают легче, чем я.
28. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.
29. Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне.
30. Как жаль, что я не так общителен.
31. В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте.
32. Я думаю о том, чего ждут от меня люди.

Обработка результатов

Обработка результатов проводится суммированием баллов по всем 32 суждениям.

Интерпретация результатов

– сумма баллов от 0 до 25 говорит о высоком уровне самооценки, при котором человек, как правило, не отягощен сомнениями, адекватно реагирует на замечания других и трезво оценивает свои действия;

– сумма баллов от 26 до 45 свидетельствует о среднем уровне самооценки. Человек с таким уровнем самооценки время от времени ощущает необъяснимую неловкость во взаимоотношениях с другими людьми, нередко недооценивает себя и свои способности без достаточных на то оснований.

– сумма баллов от 46 до 128 указывает на низкий уровень самооценки, при котором человек нередко болезненно переносит критические замечания в свой адрес, чаще старается подстроиться под мнение других людей, сильно страдает от избыточной застенчивости

% учащихся испытывают высокий уровень самооценки, адекватно реагируют на замечания других и трезво оценивают свои действия;

% учащихся испытывают средний уровень самооценки. Они время от времени ощущают необъяснимую неловкость во взаимоотношениях с другими людьми, нередко недооценивают себя и свои способности без достаточных на то оснований.

% учащихся испытывают средний уровень самооценки, при котором они нередко болезненно переносят критические замечания в свой адрес, чаще стараются подстроиться под мнение других людей, сильно страдают от избыточной застенчивости.

Приложение 7

Методика «Карта интересов»

Методика используется в целях профориентации и при приеме на работу. Может применяться для обследования как подростков, так и взрослых. Время обследования испытуемого не ограничено, но следует предупреждать о необходимости работать не более 40-50 минут.

Инструкция: «У Вас есть возможность продолжить учебу или поступить на интересную работу. Для того чтобы помочь Вам выбрать профессию, предлагаем перечень вопросов. Подумайте, перед тем как ответить на каждый вопрос. Постарайтесь дать как можно более точный ответ.

Если Вы не раз убеждались, что очень любите или Вам очень нравится то, о чем мы спрашиваем, то в листе ответов в графе под тем же номером, что и номер вопроса, поставьте два плюса; если просто нравится (любите) – один плюс; если не знаете, сомневаетесь – ноль; если не нравится (не любите) – минус; если очень не нравится – два минуса.

Отвечайте на каждый пункт, не пропуская ни одного. Если у Вас возникают вопросы, спрашивайте сразу же. Время заполнения листа ответов не ограничивается».

Обработка результатов сводится к подсчетам количества знаков плюс и минус в каждом столбце бланка ответов, а далее из первой суммы вычитается вторая. Таким образом, получается 24 цифры со знаками плюс или минус, которые соответствуют 24 видам деятельности. Выбираются 2-3 вида деятельности, которые набрали большое количество знаков плюс.

Ключ

1. Физика	13. Геология
2. Математика	14. География
3. Химия	15. Общественная работа
4. Астрономия	16. Право
5. Биология	17. Транспорт
6. Медицина	18. Педагогика
7. Сельское хозяйство	19. Рабочие специальности
8. Лесное хозяйство	20. Сфера обслуживания
9. Филология	21. Строительство
10. Журналистика	22. Легкая промышленность
11. История	23. Техника
12. Искусство	24. Электротехника

Лист ответов

	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	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96
	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120

			9	0	0	0	0	0	0		0		0										9	2
	121	12	1	1	1	1	1	1	1	130	1	132	1	134	135	136	137	138	139	140	141	142	14	1
		2	2	2	2	2	2	2	2		3		3										3	4
		3	3	4	5	6	7	8	9		1		3											4
ПЛ																								
ЮС																								
МИ																								
НУС																								

Тест «Карта интересов»

Вопросы: любите ли Вы, хотели бы Вы, нравится ли Вам?

1. Уроки по физике.
2. Уроки по математике.
3. Уроки по химии.
4. Читать книги и статьи по астрономии.
5. Читать об опытах и животных.
6. Читать о жизни и работе врачей.
7. Читать о сельском хозяйстве, о растениях и животных.
8. Читать о лесе.
9. Читать произведения классиков мировой литературы.
10. Читать газеты, журналы, слушать радио, смотреть телевизор.
11. Уроки истории.
12. Посещать театры, музеи, художественные выставки.
13. Читать литературу о геологических экспедициях.
14. Читать о различных странах, их экономике, государственном устройстве.
15. Организовывать товарищей на выполнение общественной работы и руководить ими.
16. Читать о работе милиции.
17. Читать о морях, летчиках.
18. Читать о работе воспитателя.
19. Знакомиться с устройством и работой станков.
20. Готовить обеды.
21. Читать о строителях.
22. Заботиться о красоте помещения, в котором Вы учитесь, живете, работаете.
23. Читать о достижениях техники (Например, журналы «Техника – молодежи», «Юный техник» и т.д.).
24. Знакомиться с устройством бытовых электро- и радиоприборов.
25. Читать научно-популярную литературу об открытиях в физике.
26. Читать научно-популярную литературу о математике.
27. Узнавать о новых достижениях в области химии (из журналов, радио- и телепередач и т.д.).
28. Смотреть телепередачи о космонавтах.
29. Изучать биологию.
30. Интересоваться причинами и способами лечения болезней.
31. Изучать ботанику.
32. Проводить время в лесу.
33. Читать литературно-критические статьи.
34. Активно участвовать в общественной жизни.
35. Читать книги об исторических событиях.
36. Слушать симфоническую музыку.
37. Узнавать об открытиях новых месторождений полезных ископаемых.
38. Узнавать о географических открытиях.
39. Обсуждать текущие дела и события.
40. Устанавливать дисциплину среди сверстников или младших.
41. Путешествовать по стране.
42. Давать объяснения товарищам, как решить трудную задачу, правильно написать предложение и т.д.

43. Знакомиться с различными инструментами.
44. Уроки домоводства.
45. Узнавать о новых достижениях в области строительства.
46. Посещать фабрики.
47. Знакомиться с устройством механизмов, машин.
48. Читать статьи в научно-популярных журналах о достижениях в области радиотехники.
49. Разбираться в теории физических явлений.
50. Решать сложные математические задачи.
51. Ставить опыты по химии, следить за ходом химических реакций.
52. Наблюдать за небесными светилами.
53. Вести наблюдения за растениями.
54. Делать перевязки, оказывать первую помощь при ушибах.
55. Выращивать животных и ухаживать за ними.
56. Собирать гербарий.
57. Писать рассказы и стихи.
58. Наблюдать за поведением и жизнью людей.
59. Принимать участие в работе исторического кружка, разыскивать материалы, свидетельствующие о событиях прошлого.
60. Декламировать, петь в хоре, выступать на сцене.
61. Собирать минералы, интересоваться их происхождением.
62. Изучать природу родного края.
63. Организовывать общественные мероприятия в школе.
64. Обращать особое внимание на поведение людей.
65. Посещать кружок автолюбителей, обслуживать автомобиль.
66. Проводить время с маленькими детьми (читать им книги, что-нибудь рассказывать, помогать чем-либо).
67. Изготавливать различные детали и предметы.
68. Организовывать питание во время походов.
69. Бывать на стройках.
70. Шить одежду.
71. Собирать и ремонтировать механизмы велосипедов, швейных машин, часов и т.п.
72. Ремонтировать бытовые электро- и радиоприборы.
73. Заниматься в физическом кружке.
74. Заниматься в математическом кружке.
75. Готовить растворы, взвешивать реактивы.
76. Посещать планетарий.
77. Посещать кружок биологии.
78. Наблюдать за больными, оказывать им помощь.
79. Наблюдать за природой и вести записи наблюдений.
80. Сажать деревья и ухаживать за ними.
81. Работать со словарем и литературными источниками, библиографическими справочниками.
82. Быстро переключаться с одной работы на другую.
83. Выступать с докладами на исторические темы.
84. Играть на музыкальных инструментах, рисовать или резать по дереву.
85. Составлять описание минералов.
86. Участвовать в географических экспедициях.
87. Выступать с сообщениями о международном положении.
88. Помогать работникам милиции.
89. Посещать кружок юных моряков.
90. Выполнять работу воспитателя.
91. Уроки труда.
92. Давать советы знакомым при покупке одежды.
93. Наблюдать за работой строителя.
94. Знакомиться со швейным производством.

95. Делать модели самолетов, планеров, кораблей.
96. Собирать радиоприемники и электроприборы.
97. Участвовать в олимпиадах по физике.
98. Участвовать в математических олимпиадах.
99. Решать задачи по химии.
100. Участвовать в работе астрономического кружка.
101. Проводить опыты на животных.
102. Изучать функции организма человека и причины возникновения болезней.
103. Проводить опытную работу с целью выращивания новых сельскохозяйственных культур.
104. Быть членом общества охраны природы.
105. Участвовать в диспутах, читательских конференциях.
106. Анализировать явления и события жизни.
107. Интересоваться прошлым нашей страны.
108. Проявлять интерес к теории и истории развития искусства.
109. Совершать длительные и трудные походы, во время которых приходится напряженно работать по заданной программе.
110. Составлять географические карты и собирать другие географические материалы.
111. Изучать политический строй различных стран.
112. Работа юриста.
113. Посещать кружок юных космонавтов.
114. Работа учителя.
115. Бывать на заводах.
116. Оказывать людям различные услуги.
117. Принимать участие в строительных работах.
118. Знакомиться с изготовлением промышленных товаров.
119. Разбираться в технических чертежах и схемах.
120. Пользоваться точными измерительными приборами и производить расчеты по полученным данным.
121. Проводить опыты по физике.
122. Выполнять работы, требующие знания математических формул и правил.
123. Ассистировать преподавателю при проведении опытов по химии.
124. Собирать сведения о других планетах.
125. Читать о деятельности известных биологов.
126. Быть активным членом санитарных дружин.
127. Выполнять работу по уходу за сельскохозяйственными машинами и орудиями труда.
128. Знакомиться с ведением лесного хозяйства.
129. Изучать происхождение слов и отдельных словосочетаний.
130. Вести дневник, писать заметки в школьную и городскую газеты.
131. Изучать историческое прошлое других стран.
132. Неоднократно смотреть в театре одну и ту же пьесу.
133. Читать о жизни и деятельности известных геологов.
134. Изучать географию нашей планеты.
135. Изучать биографии выдающихся политических деятелей.
136. Правильно оценивать поступок друга, знакомого, литературного героя и т.д.
137. Читать книги о средствах передвижения.
138. Обучать и воспитывать детей.
139. Наблюдать за действиями квалифицированного рабочего.
140. Постоянно общаться со многими людьми.
141. Проектировать строительные объекты.
142. Посещать выставки легкой промышленности.
143. Выполнять чертежи, проектировать машины.
144. Разбираться в радиосхемах.

Примечание: Если Вам нравится еще нечто такое, что не предусмотрено опросником, то напишите об этом на полях листов ответов.

