

**ЛАНГЕПАССКОЕ ГОРОДСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 4»**

Выбор за тобой

**Программа элективного курса для предпрофильной
подготовки учащихся 9-х классов**

Составил:

Педагог-психолог

Веселова К.Г.

Пояснительная записка

Подростковый возраст – период активного формирования мировоззрения человека – системы взглядов на действительность, самого себя и других людей. В этом возрасте совершенствуется самооценка, самопознание, что оказывает решающее влияние на развитие личности в целом. Для того, чтобы самоопределение было полноценным, старшеклассник должен иметь неоднозначный выбор, т. Е. ему необходимо «пространство выбора».

Главная идея программы «Выбор за тобой» - оказание помощи девятикласснику в овладении формами работы, позволяющими ответить на вопрос: Что Я выбираю, как именно Я совершаю выбор и как собираюсь достичь намеченного? Ради чего и кого Я совершаю выбор? Для того, чтобы ответить на поставленные вопросы, подростку необходимо развивать, прежде всего, навыки и умения самопознания, самооценки, самоанализа, практические навыки работы с литературой, умение грамотно и эффективно преподносить информацию о себе.

На занятиях данного курса девятиклассники, прежде всего, будут обучаться навыкам постановки достижимых для себя целей при построении образовательного маршрута и умению выбирать возможные пути для их реализации. Работа на данном курсе позволит девятикласснику погрузиться в мир своего «Я».

Основная форма работы на занятиях – ведение «Дневника самопознания», что позволит обучающимся:

- сформировать определенный «Банк знаний о самом себе», систематизировать знания о своих интересах, способностях и возможностях;
- получить навыки самоанализа, целенаправленного ведения записей.

Цель курса:

- оказание помощи девятиклассникам в определении возможностей выбора целей и вариантов их достижения при построении образовательного маршрута в условиях предпрофильной подготовки, с учетом индивидуальных способностей, склонностей интересов; развитие навыков и умений девятиклассников в самопознании, саморазвитии, самосовершенствовании.

Задачи курса:

1. Расширить кругозор девятиклассников о рынке труда и профессий, значимости индивидуальных особенностей человека в профессиональном самоопределении;
2. Оказать помощь девятиклассникам в овладении умениями и навыками получения знаний о самом себе, развивать умения систематизировать полученные знания, выбирать формы самопознания;
3. Развивать навыки в постановке конкретных, достижимых целей в построении образовательного маршрута и выборе реальных вариантов для достижения намеченного;
4. Развивать способность к рефлексии, как процессу познания и понимания учеником самого себя, способствовать развитию навыков самоанализа;
5. Развивать навыки построения личных планов самосовершенствования, способствуя тем самым нравственному самосовершенствованию девятиклассника, его готовности к социальному самоопределению и поиску жизненных ценностей. Методические материалы, подобранные для проведения занятий по данному курсу допускают возможность их вариативного использования.

Занятия предполагается выстраивать таким образом, чтобы учащиеся стали активными участниками создания «Банка знаний о самом себе», узнавая и открывая новое в себе и, используя полученные знания о себе, могли ставить достижимые цели, выстраивать, выбирая подходящие варианты, свой образовательный маршрут в условиях предпрофильной подготовки. Необходимым условием каждого занятия является участие каждого девятиклассника в обсуждении предложенных или выявленных проблем, получение от учащихся «обратной связи».

Курс рассчитан на 16 часов. Оптимальное количество учащихся в группе 15 человек.

Для реализации курса используются следующие формы работы:

* **Беседы**, позволяющие расширять кругозор девятиклассников о рынке труда и профессий, значимости интересов, склонностей, способностей человека в профессиональном самоопределении, сферах деятельности человека и прочее.

* **Практикумы**, позволяющие девятиклассникам нарабатывать опыт самопознания, самоанализа, обучаться навыкам саморазвития, осознанного выбора целей и вариантов для их достижения, формировать собственную жизненную позицию.

* **Мини-дискуссия** или «Мысли вслух», «Мозговой штурм». Участие в обсуждении, по желанию учащихся, выявленных проблем, развитие умения высказывать и отстаивать свою точку зрения.

* **Тесты, опросники, анкеты**, соответствующие возрастным особенностям подростков, в соответствии с поставленными целями занятий, способствующие пополнению «Банка знаний о самом себе».

* **Упражнения**, способствующие развитию навыков самопознания, формирующие банк форм и методов девятиклассников для самопознания, пополнение «Банка знаний о самом себе».

* **Работа с литературой** – справочниками, пособием «Твой компас на рынке труда» (М. Бендюков, И.Соломин, Л. Ясюкова, С-П 2002 г.), что позволит учащимся развивать знания о рынке труда и профессий, сопоставлять свои способности, интересы, склонности с характеристиками профессий, анализировать, выбирать.

* **Самопрезентация** – составление картины характерологических особенностей своей личности и представление ее в виде презентации публике.

Перечень формируемых умений и навыков:

Учащиеся должны понимать:

- психологические особенности своего возраста;
- значимость самосовершенствования личности, понятие о ведущих качествах личности;
- свои интересы, способности, ведущие жизненные ценности;
- значимость для себя поставленных целей, смысл для чего «делать выбор», строить образовательный маршрут.

Учащиеся должны иметь представления:

- о формах самоорганизации, саморазвития;

- о возможных вариантах выбора образовательных путей;
- о рынке труда и профессий.

Учащиеся должны уметь:

- ставить ближние, достижимые цели в построении образовательного маршрута в условиях предпрофильной подготовки;
- выбирать реальные варианты для реализации поставленных целей в построении образовательного маршрута;
- соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями, предъявляемыми профессиями, анализировать и выбирать;
- составлять личный план самосовершенствования, развития положительных качеств, способствующих реализации целей профессионального самоопределения;
- анализировать различного рода ситуации, делать для себя выводы о последствиях;
- работать с литературой, позволяющей расширить круг знаний о мире труда и профессий, о Человеке, его характере, способностях, интеллекте;
- вдумчиво работать с тестами, анкетами, опросниками, анализировать результаты, делать выводы для себя по проблемам самовосприятия;
- составлять характеристику на себя и умело демонстрировать ее публике.

Тематический план

№	Тема	Количество часов		
		Всего	теория	практика
1.	Вводное занятие «Выбор за тобой» - введение в программу - знакомство с «Дневником самопознания» - значимость выбора профессии - диагностика «Карта интересов» - заполнение «Дневника самопознания»	2	1	1
2.	Погружение в мир своего «Я» - о своих способностях, склонностях, интересах - диагностика «Тип личности» - заполнение «Дневника самопознания»	2	1	1
3.	Мои индивидуальные особенности - стрессоустойчивость - диагностика «Уровня стрессоустойчивости» - заполнение «Дневника самопознания»	2	1	1
4.	Темпераментные и поведенческие особенности - экстраверты и интроверты - типы темперамента - диагностика «Тип темперамента» - заполнение «Дневника самопознания»	2	1	1
5.	Мои индивидуальные особенности интеллекта - уровень интеллекта - виды мышления - диагностика «Тип мышления» - заполнение «Дневника самопознания»	2	1	1
6.	Оценочное отношение к себе - самооценка - сопоставление образов «реального Я» с «идеальным Я» - «хочу», «могу», «надо» - диагностика «Тест для исследования самооценки» - заполнение «Дневника самопознания»	2	1	1
7.	Мир труда и профессии нашего города, региона, России. - работа с учебным пособием «Твой компас на рынке труда» - выбор привлекательной профессии на данный период (сопоставление своих интересов, склонностей, способностей с требованиями к	2	1	1

	профессии, которая стала привлекательной) - экскурсии по трудовым объектам г. Лангепаса.			
8.	Итоговое занятие. Самопрезентация. - учимся составлять резюме - профориентационная игра «Прием на работу» - упражнение «Путешествие в будущее» - презентация «Знания о самом себе» - Рефлексия - чему я учился на курсе? Что удавалось, а что нет? Почему? Мое решение...	2	1	1
	Итого часов	16		

Литература

1. Бендюков М.А., Соломин И.Л. «Твой компас на рынке труда» С-П, 2000 г.
2. Востриков А.А. Культура нравственного самосовершенствования и воли. Одесса, 1992 г.
3. Казанский О.А. Игры в самих себя. 2-е издание (М. Роспедагенство, 1995 г).
4. Кабанова В.В. Психологические методики для организации работы по профессиональной ориентации учащихся в рамках предпрофильной подготовки. Лангепас, 2005 г.
5. Методические разработки. Программа профориентационного курса «Основы выбора профессии и профессионального самоопределения». Екатеринбург.
6. Резапкина Г.В. Отбор в профильные классы. (М. «Генезис», 2005 г).
7. Соколова Н.А. Профориентационная работа в старших классах (сборник методических материалов, С-П, 2004 г).
8. Журнал «Народное образование» №1, 2000 г., стр 144-164.
9. Подпорка методических материалов газет «Школьный психолог».