

Программа тренинга по формированию готовности к профессиональному самоопределению у младших подростков с ОВЗ.

Методологические основания программы:

Готовность к профессиональному самоопределению в младшем подростковом возрасте мы понимаем как совокупность следующих компонентов: когнитивного, мотивационно-ценностного и деятельностного, что основано на знании о мире профессий, осознание ценности и значимости труда, а также формирование субъектности, знания личностных особенностей и обладание волевыми качествами.

Основные направления профессиональной ориентации в младшем подростковом возрасте – диагностическое, развивающее и просветительское (Е.А. Климов. Э.Ф. Зеер, Н.С. Пряжников).

В основу программы легли методические разработки Т.И. Бонкало и Н.Н. Цыганковой [16], М.М. Врублевской, О.В. Зыковой [20], А. Г. Грецова [23], О.Ю. Елькиной [28, 29, 30], А.Я. Журкиной [34], О.А. Махаевой [53], Г.В. Резапкиной [83], Е.С. Романовой [88], Н. С.Пряжникова [70, 72, 73] и др.

Цель программы: обеспечение психолого-психологических условий для формирования готовности к осознанному профессиональному самоопределению обучающихся младшего подросткового возраста с ОВЗ в соответствии с их склонностями, способностями, особенностями личности и потребностями общества.

Задачи программы:

1. Расширение представлений обучающихся о современном рынке профессий.
2. Формирование положительного отношения к себе, осознание своей собственной индивидуальности применимо к будущей профессии, умения соотносить личные интересы и способности с требованиями современных профессий.
3. Содействие в формировании интереса к себе и своим личностным особенностям, их диагностика (темперамент и характер, самооценка, внимание и память, целеустремленность и ответственность, самостоятельность и трудолюбие), интересу и потребности в самопознании и самовоспитании.
4. Способствование осознанному проектированию подростками своих жизненных и профессиональных планов, идеалов будущей профессии, путей преодоления сложностей и возможностях самореализации в будущем.

Участники программы: подростки 12–14 лет с ОВЗ в инклюзивной школе. Программа включает 15 занятий по 1,5–2 часа. Периодичность проведения занятий – 1 раз в неделю.

Приемы, используемые в тренинговых занятиях: беседы, мини-лекции, дискуссии, диагностика, игры (подвижные и дидактические), упражнения.

Основные направления тренинговой программы в аспекте формирования готовности к профессиональному самоопределению у младших подростков отражены на рис. 2.



Рисунок 2 – Компоненты готовности к профессиональному самоопределению, формирующиеся у подростков в ходе реализации тренинговой программы

Программа включает следующие направления работы:

1. Ознакомление обучающихся с современными профессиями, их видами, классификациями профессий (профинформация).
2. Психологическое обеспечение включает в себя выявление у младших подростков особенностей их темперамента и характера, внимания и памяти, выявление склонностей и интересов, способностей, повышения самооценки, работа с волевыми качествами: настойчивостью, упорством, саморегуляцией, управлением своим временем (профдиагностика и коррекция).
3. Развитие субъектности, умения соотносить свои особенности с требованиями профессий, построение положительного образа профессионального будущего (психологическая поддержка).

Тематическое планирование тренинга по формированию готовности к профессиональному самоопределению у младших подростков с ОВЗ представлена в таблице 7.

Таблица 7 – Тематическое планирование тренинга по формированию готовности к профессиональному самоопределению у младших подростков с ОВЗ.

1. Вводное занятие	
Цели, задачи	Упражнения
Знакомство с участниками, определение правил работы в группе, обсуждение целей и задач работы, создание положительной мотивации к занятиям.	Знакомство. Объявление целей и задач тренинга. Игры на сплочение и командообразование. Упр. «Давайте познакомимся». Упр. «Снежный ком». Упр. «Мое имя». Упр. «Давайте здороваемся». Игра «Доскажи словечко». Дидактическая игра «Назови профессию». Загадки о профессиях. Упр. «Пойми меня». Подвижная игра «Не пропусти профессию». Прощание.
2. Многообразие мира профессий	
Дать представление о многообразии мира профессий и труда; раскрыть возможности развития и самоутверждения личности в профессиональном труде.	Беседа о значении труда в жизни человека. Игра «Закончи пословицу». Беседа «Профессии наших родителей» (выступления детей). Игра «Загадки отгадай – товарища не подкачай». Игра-разминка «Азбука профессий». Дискуссия «О труде и лени». Анализ ситуаций о трудолюбии и лени ровесников. Обсуждение. Дом. задание «Сочинение о профессии».

Продолжение таблицы 10

3. Типы профессий. Виды. Их различия Профессия и специальность
--

<p>Познакомить с понятиями «Профессия», «специальность», «должность», с классификацией профессий по отраслям труда, предметам, целям, орудиям и условиям труда.</p>	<p>Обсуждение домашнего задания «Сочинение о профессиях».</p> <p>Актуализация представлений о типах профессий. Работа со слайдами «Профессионал и его инструменты».</p> <p>Беседа о сферах и отраслях профессиональной деятельности.</p> <p>Классификация профессий Е.А. Климова.</p> <p>Диагностика по методике Е.А. Климова (Дифференциально-диагностический опросник (ДДО)).</p> <p>Упр. «Найди профессии».</p> <p>Формула профессий (по Н.С. Пряжникову).</p> <p>Игра «Осведомленность о мире профессий».</p> <p>Задание «По горячим следам».</p>
---	---

4. Секреты выбора профессии

Коммуникабельность и ее значение в жизни

<p>Показать значимость общения в профессиональном деле, повысить коммуникабельность детей, научить работать сообща.</p>	<p>Беседа о значимости общения в жизни людей.</p> <p>Упр. «Мое настроение».</p> <p>Упр. «Портрет самого лучшего друга».</p> <p>Этюд на различные позиции в общении.</p> <p>Беседа «Волшебные средства понимания».</p> <p>Упр. «Лица».</p> <p>Ролевое проигрывание ситуаций общения.</p> <p>Игры на коллективные действия и сплочение.</p> <p>Коллективный плакат «Мы».</p>
---	--

Продолжение таблицы 10

5. Склонности и интересы.

<p>Знакомство с понятиями «интересы и склонности»; «способности», определение интересов и склонностей учащихся. Соотнесение этих знаний со своими возможностями.</p>	<p>Орг. момент «Мотивация».</p> <p>Беседа о склонностях, способностях.</p> <p>Диагностика склонностей по методике Л. Йоваши (модификация Г. Резапкиной).</p> <p>Тест «Профпригодность». Обсуждение результатов.</p> <p>Беседа о способностях, интересах, таланте.</p> <p>Игра «Ярмарка талантов».</p>
--	---

	Игра «Волшебная лампа». Упр. «Нарисуй свои таланты и расскажи про них».
6. Темперамент и характер	
Познакомить учащихся с понятиями темперамента и характера, показать их влияние на выбор профессии. Познакомить учащихся с представителями различных профессий, известными людьми в соотношении требований профессии и темперамента.	Теоретическая часть. Мини-лекция «Что такое темперамент. Виды темперамента. Темперамент и профессии». Мультимедийная презентация «Темперамент и профессии». Обсуждение. Видео-фильм «Разные темпераменты». Тест на темперамент А. Белова «Формула темперамента». Подсчет и обсуждение результатов. Беседа о соотношении темперамента и профессиональной сферы. Упр. «Темпераменты сказочных героев». Беседа о характере. Анкета «Мой характер». Таблица «Положительные и отрицательные черты моего характера». Упр. «Открытка с пожеланиями».

7 и 8. Самооценка.	
Познакомить со структурой и функциями самосознания личности, понятием самооценки, рассмотреть особенности поведения людей в зависимости от самооценки. Источники формирования самооценки. Помощь в формировании положительной мотивации к саморазвитию и развитию творческих способностей учащихся, стимулировать самостоятельную деятельность учащихся по самопознанию, становлению и развитию реальных представлений о себе; оказать поддержку в формировании собственной адекватной самооценки.	Беседа о самооценке. Теоретические сведения о самооценке, уровне притязаний. Упр. «Кто я?» (Диагностика самооценки по методике С.А. Будасси). Упр. «Самое хорошее, самое плохое во мне как в школьнике». Упр. «Похвала самому себе». Упр. «Похвалилки». Упр. «Позитивные мысли». Упр. «Школьные дела». Упр. «Я в своих глазах, я в глазах окружающих». Упр. «Воображение успеха». Упр. «Успех в прошлом». Упр. на самомотивацию «Указывая ошибки, отметьте улучшение». Упр. «Самотивация». Упр. «Тропинка к мечте».
9 Внимание и память.	
Дать учащимся общее представление о процессе внимания, его видах и свойствах. Раскрыть значение наблюдательности как профессионально важного качества. Показать возможности развития внимания.	Упражнения на внимание и запоминание Упр. «Встаньте все те, кто...» Упр. «Опиши друга».

	<p>Упр. Что изменилось?</p> <p>Упр. «Двойной счет»,</p> <p>Упр. «Муха».</p> <p>Рекомендации «Как тренировать память».</p>
--	---

Продолжение таблицы 10

10. Воля и характер	
<p>Раскрыть понятия «волевые качества личности» и значение волевой регуляции в нашей жизни, выполнение упражнений по развитию воли.</p>	<p>Беседа «Значение волевых качеств в жизни человека».</p> <p>Понятие «воля», «сила воли»,</p> <p>Упр. «Я – это...» и «Какой я?»</p> <p>Упр. «Рисованное письмо инопланетянину».</p> <p>Беседа «Что такое самовоспитание и как можно воспитать себя?».</p> <p>Упр. «Я в рисунке».</p> <p>Анкета «Воспитываете ли вы себя?»</p> <p>Диагностика умений саморегуляции.</p> <p>Упр. «Рецепт хорошего дня в школе».</p> <p>Упр. «Машина времени».</p> <p>Упр. «Хочу, могу, умею».</p> <p>Тест «Волевой ли ты человек?»</p> <p>Памятка «Как выработать у себя силу воли?»</p> <p>Упр. «Мои ресурсы».</p>
11 и 12 Целеустремленность и ответственность	

<p>Цель: сформировать у подростков умение ставить ясные цели для отдельных действий, добиваться получения результата, способствовать развитию уверенности, целеустремленности.</p>	<p>Беседа о целеустремленности и ответственности. Работа с притчами. Беседа о целях в жизни. Правила для воспитания целеустремленности. Диагностика «Выдержан ли я?». Правила для воспитания выдержки и самообладания. Беседа о настойчивости и упорстве. Диагностика «Настойчив ли я?»</p>
--	---

Продолжение таблицы 10

	<p>Упр. «Принятие решения». Упр. «Разбор ситуаций». Тест «Насколько вы практичны и самостоятельны». Тест «Трудолюбивы ли вы?». Обсуждение пословиц (о трудолюбии и лени).</p>
<p>13. Саморегуляция. Умение планировать свое время и развивать способности</p>	
<p>Повышение мотивации к учебной деятельности, умению правильно распределять свое время между учебой и отдыхом, настрой на активный образ жизни.</p>	<p>Беседа о качествах, способствующих достижению успеха: настойчивости, самообладании, силе воли. Диагностика «Самооценка способностей». Упр. «Цели и дела». Упр. «Должен или выбираю». Упр. «Закончи предложения». Упр. «Волшебная подушка». Упр. «Четыре сферы». Способы успешного использования времени.</p>
<p>14. Мотивы и ценности выбора профессии. Ошибки в выборе профессий</p>	
<p>Осознание привлекательности и непривлекательности сторон любой профессии, возможности ошибок и их последствий; знакомство с правилами грамотного выбора профессии.</p>	<p>Беседа о факторах выбора профессии Упр. «Угадай профессию». Упр. «Профессия — необходимое качество». Диагностика «Самооценка профессионально важных качеств». Упр. «Оптимисты и скептики». Беседа о «модных профессиях» и об ошибках в выборе профессий.</p>

	Юмористический рисунок «Не на своем месте». Окончание таблицы 10
15. Построение положительного образа профессионального будущего	
Формирование позитивных жизненных целей у учащихся и развитие мотивации к их достижению, повышение уверенности в собственной ответственности за достижение своих целей, представление о своих сильных сторонах, развитие эмпатии. Формирование позитивного образа будущего. Освоение навыков целеполагания. Формирование навыка постановки целей разного уровня и выработки стратегии их достижения.	Игра «Самая-самая». Игра «Профессия на букву...». Упр. «Новое имя». Упр. «Мой портрет в лучах солнца». Упр. «За пером Жар-птицы» (Работа с притчей). Упр. «Волшебное зеркало». Упр. «Мои цели». Упр. «Мои достижения». Упр. «Чемодан в дорогу». Упр. «Я – подарок человечеству». Упр. на самомотивацию «Анализ моих оправданий». Упр. «Самореклама». Упр. «Создай позитивный образ Я». Подведение итогов тренинговой работы.

Система оценки достижений планируемых результатов

Во время прохождения программы предусмотрены:

- входящая (первичная) диагностика;
- текущий мониторинг;
- итоговая диагностика.

Входящая диагностика осуществляется индивидуально с каждым ребенком. На основе результатов диагностики определяются основные направления работы, подбирается материал к занятиям.

Текущий мониторинг осуществляется методом наблюдения за успехами обучающихся на занятиях.

Итоговая диагностика проводится индивидуально с каждым ребенком в последние две недели учебного года. На основе данных итоговой диагностики осуществляется оценка

результативности проведенной работы, разработка плана работы на следующий учебный год.