БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ, НУЖДАЮЩИХСЯ В ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ

«ОРЛОВСКИЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ

И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ» (БУ ОО «ППМС-ЦЕНТР»)

Утверждаю:

Директор БУ ОО «ППМС-центр»

Красова Е.Н.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Принята

Решением педагогического совета

ППМС-центра

« »\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023-24г.г.

(протокол № )

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО РАЗВИТИЮ САМОПОЗНАНИЯ ЧЕРЕЗ РАЗВИТИЕ ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ КОМПЕТЕНЦИИ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ**

Автор-составитель:

педагог-психолог

Силкина А. А.

Орел, 2024г.

**Пояснительная записка**

Современная ситуация и те проблемы, которые испытывают выпускники в профессиональном самоопределении заставляют по-новому взглянуть на организацию профориентационной работы. Старшеклассники должны владеть не только комплексом необходимых знаний, но и обладать такими личностными качествами, которые позволили бы им реализовать себя в профессиональном и социальном плане.

Концепция профильного обучения, предложенная Правительством России предполагает, что к старшей школе ученик должен определиться с профилем своего дальнейшего обучения. Это накладывает особую ответственность на основную школу, где в 8-х и 9-х классах должна осуществляться предпрофильная подготовка.

Существенное отличие современного понимания профориентационной работы заключается в ее нацеленности не на выбор конкретной профессии каждым учеником, а на формирование неких универсальных качеств у учащихся, позволяющих осуществлять сознательный, самостоятельный профессиональный выбор, быть ответственными за свой выбор, быть профессионально мобильными. Наличие таких качеств подразумевает обладание должным уровнем самопознания, так как, только при условии высокого уровня знаний о себе у человека есть возможность совершать осознанный выбор жизненного пути, основанный на своих реальных способностях, предрасположенностях, желаниях.

Самопознание – это процесс и результат познания и понимания собственной личности, внутренних мотивов, чувств, мыслей, убеждений и ценностей. Это осознание себя, своих качеств, своих сильных и слабых сторон, влияние своего поведения на окружающих и внешнюю среду. Самопознание включает в себя раскрытие собственного потенциала, развитие личности и достижение гармонии с самим собой.

В широком смысле слова профориентация - система общественного и педагогического воздействия на молодёжь, с целью её подготовки к сознательному выбору профессии, система государственных мероприятий, обеспечивающая научно обоснованный выбор профессии.

В узком смысле слова профориентация - целенаправленная деятельность по формированию у учащихся внутренней потребности и готовности к сознательному выбору профессии.

Таким образом, мы видим, что самопознание и профориентация тесно взаимосвязаны: для того, чтобы совершить психологически грамотный выбор своего профессионального будущего необходимо иметь реалистичные представления об особенностях собственной личности.

Актуальность проблемы. Анализ практики работы с молодежью на рынке труда свидетельствует о наличии проблем в системе профессионального становления выпускников образовательных учреждений общего образования.

Одна из таких проблем – несоответствие между потребностями рынка труда с одной стороны и мотивацией, характерологическими особенностями и профессиональными качествами работников, с другой.

Спрос на рабочую силу высокой квалификации и несоответствие перечня профессий и программ подготовки специалистов требованиям рынка труда существенно сокращает возможности трудоустройства молодежи. Таким образом, формирование у молодежи мотивации к труду и потребности приобретения востребованной на рынке труда профессии становятся приоритетными в системе общего образования, а роль и значение профессиональной ориентации и психолого-педагогической поддержки в личностно-профессиональном становлении молодежи возрастает.

**Цель программы:** развитие самопознания посредством повышения профориентационной компетенции у старших подростков.

**Задачи**:

- ознакомиться с понятиями самопознания и профориентации;

- актуализировать вопрос о профориентационной компетенции;

- осознать практическую значимость развития самопознания;

- изучить методы самопознания;

- на практике повысить уровень знаний о собственной личности;

- на основе реалистичных представлений о собственной личности наметить профессиональный путь.

**Научно – методологическая обоснованность.**

При составлении данной развивающей программы были учтены следующие принципы коррекции:

1. принцип единства диагностики и коррекции – программа основана на проведенной ранее диагностике;
2. принцип учета возрастно – психологических и индивидуальных особенностей ребенка. Он отражает положения:

* соответствие хода психического и личностного развития ребенка нормативному развитию.
* признание уникальности и неповторимости развития каждой личности.
* ибо принимать во внимание психологический возраст ребенка при реализации программы. При формулировки целей и задач развивающей программы, необходимо принимать во внимание индивидуально – психологические особенности участников коррекции. Надо отметить, что коррекционная программа не должна быть для ребенка программой затруднения.

1. деятельностный принцип. Приоритет отдается той ведущей деятельности, которая характерна для конкретного возрастного этапа. Принцип определяет пути и способы реализации поставленных задач. Этот принцип означает, что главным способом организации активного воздействия, является организация активной деятельности.
2. принцип индивидуального подхода – программа основана на индивидуальных особенностях ребенка;
3. принцип комплексности методов психологического воздействия. Составляя программу, психолог имеет право использовать всю систему методов, техник и приемов, существующих в психологии.
4. Принцип учета эмоциональной сложности коррекционного материала.

То есть, каждое задание должно вызывать положительный эмоциональный фон. Начало и завершение занятия должно включать задания, которые способствуют созданию положительного фона эмоций.

**Диагностический блок программы.**

Программой предусмотрена первичная, промежуточная и итоговая диагностика. Используемые методики:

1. методика «Тип мышления» (Г. Резапкина). Данный опросник помогает определить преобладающий тип мышления: предметно-действенное; абстрактно-символическое; словесно-логическое; наглядно-образное; креативное.
2. методика «Профиль» (модификация «Карты интересов»). Методика позволяет прояснить отношение к различным направлениям деятельности.
3. «Опросник профессиональных склонностей». Помогает определить предпочитаемый тип профессий. В зависимости от предмета труда все профессии подразделяются на пять типов: человек-человек; человек-техника; человек-художественный образ; человек-природа; человек-знаковые системы.
4. Многофакторный личностный опросник 16PF. Является одним из наиболее распространенных методов оценки индивидуально-психологических особенностей личности. Методику разработал [Реймонд Кеттелл](https://psytests.org/multi/cattell.html), автор одной из теорий личности, согласно которой люди отличаются друг от друга по набору и степени выраженности у них отдельных независимых черт.
5. Методика «Якоря карьеры». Разработана специалистом по организационной культуре Эдгаром Шейном для определения ведущих профессиональных мотивов, изучения системы ценностных ориентаций человека, его социальных установок по отношению к карьере и работе вообще.
6. «Методика изучения ценностных ориентаций» (МИЦО) Милтона Рокича – один из наиболее распространенных способов изучения ценностно-смысловой сферы личности, основанный на прямом ранжировании списка ценностей. Под ценностью здесь понимается разновидность устойчивого убеждения, что некая цель или способ существования предпочтительнее, чем иной.

**Предполагаемый результат коррекционной работы:**

1. Наличие сформированного представления о самопознании и практической пользе его развития;
2. Наличие сформированного представления о профессиональной компетенции;
3. Усвоенные знания о способах изучения своих личностных особенностей;
4. Формирование навыков управления эмоциональным состоянием в стрессовых ситуациях;
5. Развитие способности произвольно входить в ресурсное состояние;
6. Развитие умения эффективного целеполагания;
7. Развитие умения продуктивно распределять время;
8. Снижение общего уровня тревожности;
9. Повышение уверенности в себе за счет повышения осознанности в управлении собственной жизнью.

**Ожидаемые конечные результаты:** в результате обучения по программе ребёнок должен ***уметь****:*

1 Произвольно снижать интенсивность либо полностью нивелировать нежелательные эмоции;

2 Произвольно входить в ресурсное состояние;

3 Эффективно ставить цели;

4 Эффективно использовать ресурс времени.

**Система условий реализации программы**

**Программа содержит следующие функциональные модули:**1 – Первичная диагностика; 2 – Регуляция эмоционального состояния; 3 – Ресурсное состояние; 4 - Промежуточная диагностика; 5 – Целеполагание, 6 – Управление временем; 7- Итоговая диагностика.

**Каждое занятие соответствует структуре:** 1 - вводная часть (разминка, настрой на работу с педагогом); 2 - основная часть;3 - заключительная часть, предполагающая рефлексию.

**Временная организация занятия:** 1 раз в неделю по 45 минут. Количество занятий – 26ч.

**Направленность программы:** предполагаемая коррекционно-развивающая программа предназначена для детей подросткового и юношеского возраста от 14 до 18 лет, имеющих трудности в регуляции собственного эмоционального состояния и поведения.

**Методы, используемые при реализации программы:** беседа; арт-терапия; аутотренинг; игротерапия; саморефлексия.

**Требования к условиям реализации программы:**

*Психолого-педагогическое обеспечение:*

- обеспечение психолого-педагогических условий (учёт индивидуальных особенностей ребёнка, соблюдение комфортного психоэмоционального режима, использование современных педагогических технологий);

- обеспечение здоровьесберегающих технологий (оздоровительный и охранительный режим, укрепление психического здоровья, профилактика физических, умственных и психологических перегрузок обучающихся, соблюдение санитарно-гигиенических правил и норм).

*Материально техническое обеспечение:* создание материально-технической базы (наличие раздаточного, наглядного материала, индивидуальных карточек, пособий и дидактических игр).

**Ограничением** к прохождению программы является наличие у ребенка психиатрических диагнозов, связанных с ментальными нарушениями.

**Требования к специалисту, реализующему программу:** наличие психологического образования; эмпатичность; педагогический такт; стрессоустойчивость.

**Контроль реализации программы:** программа предполагает наличие первичной, промежуточной и итоговой диагностики. Методы контроля: наблюдение; анкетирование; рефлексия; использование проективных психодиагностических методик.

**Критерии оценки достижений планируемых результатов***:* в результате обучения по программе ребёнок должен *уметь:*

1 Произвольно снижать интенсивность либо полностью нивелировать нежелательные эмоции;

2 Произвольно входить в ресурсное состояние;

3 Эффективно ставить цели;

4 Эффективно использовать ресурс времени.

**Учебно-тематический план программы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N | Наименование блоков и тем | Всего часов | в том числе | | Форма контроля |
| теоретических | практических |
| 1 | Первичная диагностика; знакомство; мотивация к работе. | 1 ч |  | 1 ч | Наблюдение; анкетирование; проективные психодиагностические методики |
| 2 | Регуляция эмоционального состояния:  - Понятие эмоциональной сферы личности;  - Ресурсные стороны и ограничения различных эмоций;  - Методы работы с тревогой и страхом;  - Методы работы с гневом;  - Освоение метода дыхательной гимнастики;  - Освоение метода аутогенной тренировки;  -Освоение метода нервно-мышечной релаксации по Э.Джейкобсону | 9 ч | 2ч | 7 ч | наблюдение |
| 3 | Ресурсное состояние:  - Взаимосвязь самочувствия и продуктивности;  - Инвестиционный подход к управлению своим состоянием;  - Источники получения и утечки энергии  - Способы вхождения в ресурсное состояние | 7 ч | 2ч | 5 ч | наблюдение |
| 4 | Промежуточная диагностика | 1 ч |  | 1 ч | психодиагностические методики; беседа |
| 5 | Целеполагание:  - Управление своей жизнью;  - Отличие цели от мечты;  - Основы целеполагания. | 4ч | 1ч | 3ч | рефлексия |
| 6 | Управление временем:  - Ресурс времени;  -Способы эффективного управления временем. | 3ч | 1ч | 2 ч | наблюдение; рефлексия |
| 7 | Итоговая диагностика,подведение итогов | 1ч |  | 1 ч | рефлексия диагностическое обследование |
| Итого | | 26ч | 8 ч | 18ч |  |

**Литература:**

1. Субботина, Е.А. «Правда о найденном времени: тайм-менеджмент для родителей и детей» / Е.А. Субботина. - Рн/Д: Феникс, 2018. - 272 c.
2. Трейси, Б. Тайм-менеджмент по Брайану Трейси. «Как заставить время работать на вас» / Б. Трейси. - М.: Альпина Паблишер, 2018. - 302 c.
3. Хайнц, М. Позитивный тайм-менеджмент. Как успевать быть счастливым / М. Хайнц. - М.: Альпина Паблишер, 2019. - 128 c.
4. Зарипова Ю. Р. «Хочу быть успешным: Методическое пособие». – М.: Чистые пруды, 2007 – 34 с. (Библиотека «Первого сентября», серия «Школьный психолог». Вып. 4)
5. Стешенок И. В. «Тренинг уверенности в себе» Спб.: Речь, 2008.
6. Хухлаева О. «Хочу быть успешным: Методическое пособие». – М.: Чистые пруды, 2005. – 32 с. (Библиотека «Первого сентября», серия «Школьный психолог». Вып. 5).
7. Тесленко, А.Н. Педагогика и психология социализации личности: Учебное пособие. – Астана: ЕАГИ, 20011г. – C. 146, 205, 317
8. МануэльДж.Смит «Тренинг уверенности в себе». Спб.: Речь – 2000.- 244 с.
9. Головаха Е.И., Панина Н.В. «Психология человеческого взаимопонимания». – Киев.:Политиздат, 1989. – 189 с.
10. Рональд У.Лейнг «Раздельное Я».- К.:Государственная библиотека Украины для юношества, 1995. – 320 с.
11. Панов А.Г., Беляев Г.С., и др. «Аутогенная тренировка». – Мск.:1973. – 216с.

**Реализация «Психологической коррекционно-развивающей программы**

**для детей подросткового возраста, испытывающих трудности в саморегуляции» в дистанционном режиме.**

Программа может быть реализована в дистанционной и электронной форме. Выбор формы реализации программы зависит от технических возможностей родителей (законных представителей) и содержания реализуемой программы.

**Дистанционная форма** предполагает организацию занятий в режиме реального времени с использованием аудио и видеотрансляции.

Занятия проводятся в соответствии с утвержденным расписанием. 1 раз в неделю. Продолжительность занятий 40 минут.

Форма организации занятий – индивидуальная.

Для организации аудио и видеотрансляции используются платформы Skype, Zoom/

Техническое обеспечение занятий для ребенка: наличие компьютера с выходом в интернет, устройство для распечатки файлов.

Техническое обеспечение занятий для специалиста: наличие персонального компьютера с выходом в интернет…

Взаимодействие с родителями заключается в обеспечение родителями своевременного подключения ребенка к занятиям.

Предварительная подготовка к занятию: для некоторых тем программы требуется распечатка бланков выполнения заданий, которые заблаговременно рассылаются родителю.

В журнале учета посещаемости коррекционно-развивающих занятий делается отметка о проведении занятия в дистанционной форме - Д и указывается тема занятия в соответствии с календарно-тематическим планированием.

**Электронная форма** предполагает передачу в цифровом формате материалов занятия.

Для размещения материалов занятия используютсяфайлообменники «ЯндексДиск», «ГуглДиск», электронная почта родителей.

Подготовка к занятию в электронном формате заранее специалист размещает на файлообменникахматериалы к занятию: инструкции по проведению заданий, задания, памятки по выполнению заданий, «Электронные рюкзачки», видеоролики и т.п. Задания могут быть объединены в тематические папки в соответствии с изучаемой темой.

Для подбора материалов для занятии могут быть использованы следующие интернет-ресурсы:

Взаимодействие с родителями заключается в своевременном информировании родителей о размещении заданий и материалов посредством электронной почты или мессенджеров: Вайбер, Вотсап, ВКонтакте, Фейсбук. Обсуждение с родителями возможных форм обратной связи о результатах выполнения заданий (фото, скриншот, анкетирование, тестирование и др.).

В журнале учета посещаемости коррекционно-развивающих занятий делается отметка о проведении занятия в электронной форме - Э и указывается тема занятия в соответствии с календарно-тематическим планированием.