

Решетникова Наталья Андреевна

Программа элективного курса

Ориентационно-информационный курс
(по развитию адаптационных возможностей для 9 классов)

Пояснительная записка

Актуальность данного курса связана с переходом учащихся в новую для них возрастную среду, с обретением самостоятельности. В настоящее время социальные условия быстро меняются, происходит переоценка ценностей. Успешность включения учащихся в новую среду зависит от степени их адаптированности к меняющимся условиям жизни.

Адаптация в настоящей программе понимается как сохранение молодыми людьми устойчивой адекватной самооценки, самостоятельность в принятии решений, способность к установлению различных социальных контактов.

Концептуальной основой разработки программы явились теоретические положения А.Маслоу о самоактуализации как творческом освоении действительности, особых отношениях с миром; работы С.Л.Рубинштейна о человеке как субъекте своей и общественной жизни.

Основное средство осуществления работы – создание условий для моделирования ситуаций с возможностью диагностики и прогнозирования дальнейшего развития личности.

Цель реализации данной программы: укрепление и расширение адаптивных связей учащихся с окружающей действительностью.

Данная цель может быть достигнута через осуществление следующих задач:

- 1) создание условий для осознания и закрепления молодыми людьми своих внутренних личностных и коммуникативных ресурсов;
- 2) моделирования ситуаций, где эти ресурсы могут проявиться, приниматься и развиваться;
- 3) оценка эффективности проделанной работы самими участниками и учителем;
- 4) удовлетворение познавательных потребностей и интересов, учащихся в области психологии.

Принципы осуществления программы:

1. Максимально активная позиция участников. Она предполагает максимальную включенность в групповое обсуждение, свободное высказывание своей точки зрения.
2. Принцип обратной связи. Он заключается в том, как его действия и высказывания восприняты группой.
3. Принцип адекватного подбора материала к занятиям. Материал подбирается таким образом, чтобы он соответствовал целям программы и предполагал максимальную активность участников.

Средства и методы:

психогимнастические упражнения, групповая дискуссия, тест, самоотчет, ролевая игра, лекции, информирование учащихся.

Предполагаемым результатом данной работы может явиться готовность учащихся к самоизменению, гибким отношениям с окружающей действительностью.

Программа строится с учетом:

- возрастных особенностей и возможностей подростков;
- учебной нагрузки учащихся в школе и дома.

Для полученной обратной связи от участников и оценки эффективности используется эксперимент, беседа, наблюдение, тесты, анкеты, опросники.

В качестве отчетности учащимся предлагается ряд активизирующих, творческих заданий для выполнения дома.

Программа рассчитана на один год, для проведения в 9 классах. Занятия направлены на подготовку к жизненному, профессиональному самоопределению.

Актуальность курса в 9 классе с введением профильного обучения в старшей школе.

Профилизация – это серьезный шаг помощи ребенку в решении проблем, связанных с подготовкой его к жизни, выбору профессии в соответствии с его возможностями, интересами и запросами регионов в кадровом обеспечении социально-экономического развития.

С его введением возникает проблема выбора учащимися того или иного профиля, которая встает перед ним уже в девятом классе. С одной стороны, профильное обучение – это возможность для учащегося получить дополнительные знания по избранному направлению и проверить свои возможности, с другой – риск неправильно выбрать профиль и, следовательно, временные и моральные издержки. Рационально выбранный профиль обучения способствует успешной адаптации выпускника школы в обществе, развитию творческих способностей, самоактуализации, выбору профессии.

Однако профилизация при неправильной организации этого процесса способна повлечь за собой дополнительную нагрузку для определенной категории учащихся, что повлияет на работоспособность, активность психических функций, и как следствие, могут возникнуть утомление и переутомление.

Ошибки в выборе профиля могут спровоцировать серьезные отклонения в физическом и психологическом здоровье учащихся. Исследования показывают, что достаточно большой процент подростков накануне выбора профиля испытывает страх перед будущим, неуверенность, они надеются на поддержку родителей, не видят позитивных перспектив. В этом случае страдает как эмоциональная, так и личностная сторона психологического здоровья подростка. Именно поэтому следует придавать особое значение организации предпрофильного обучения.

Психолого-педагогическое сопровождение в профильном обучении позволяет выявить положительную профессиональную мотивацию у учащихся, которая определяется профессиональными интересами учащихся к тем или иным сферам деятельности. Способности здесь играют второстепенную роль, так как

подавляющее большинство профессий требует от претендентов лишь «относительной» профпригодности, когда при наличии достаточно сильной мотивации необходимые профессионально важные качества образуются из имеющихся путем выработки индивидуального стиля деятельности.

Таким образом, отправной точкой курса является определение области возможных профессиональных интересов и предпочтений учащегося.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

9КЛАСС

№	Тема блока	Тема занятий	Всего часов	Теоретических	Практических
1	Общетеоретический	Вводное занятие	1	-	1
		Индивидуальные особенности личности	1	1	-
		Познавательные процессы человека	1	1	-
2	Осознание своего психологического портрета	Каков ваш темперамент?	2	1	1
		Какой у вас характер?	2	1	1
3	Оценка собственных способностей	Ваши способности	1	-	1
		Диагностика структуры способностей	2	1	1
4	Мастерство общения	1. Проблемы общения и понимания людей	2	1	
		Тест «Ваше поведение в конфликтных ситуациях»			1
		2. Ценностные ориентации личности	2	1	
		Тест «Ценностные ориентации» М. Рокича			1
		3. Вера в себя как возможность самостоятельно строить отношения с людьми	2	1	
		Тест «Диагностика агрессивного поведения»			1
		4. Эмоции. Эмоциональность как фактор человеческого поведения. Тревожность.	2	1	1

5	Мир профессий	1.Специфика положения молодежи на рынке труда	1	1	
		2.Профессия, специальность, квалификация	1	1	
		3.Мотивы выбора профессии. Анкета «Ориентация»	3	1	
		Анкета интересов. Карта интересов.			2
		4.Многообразие выбора профессий	2		
		Методика «Дифференциально-диагностический опросник» (ДДО)			2
6	Мои возможности	1.Мои возможности и желания. Самооценка и уровень притязаний.	2		1
		Тест «Моя самооценка», личностный опросник Айзенка (14-15 лет.)			1
		2.Планирование профессиональной карьеры.	2	1	
		Методика «Твой путь к успеху»			1
7	Экскурсионный	1.Ярморка учебных мест	2		2
		2. «Карта» учебных заведений города и области.	2		2
		3. Итоговое занятие	1		1
		Итого:	34	13	21

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

БЛОК 1. ОБЩЕТЕОРЕТИЧЕСКИЙ

1. Вводное занятие.

2. Индивидуальные особенности личности.

Задачи:

- предъявить единые педагогические требования;
- создать доброжелательную атмосферу на занятиях;
- выяснить ожидания и отношение учащихся к предстоящим занятиям.

- познакомить учащихся с понятием характера, темперамента;
- способствовать интереса к самопознанию;
- формирование отношения к характеру как к достижению собственных целей.

Темы: Понятие о характерологической акцентуации характеров. Типы темпераментов, их неоднозначность. Я и мой характер: кто кого?

Формы организации занятий: беседы, игры с элементами тренинга, психогимнастика, ролевые игры, диагностические приемы.

3.Позновательные процессы человека.

Задачи:

- информирование учащихся о памяти, внимании, мышлении, воображении как специфики человеческих психических функций;
- расширение представлений о себе и своих возможностях;
- развитие рефлексивных способностей в ситуациях общения;
- обучение навыкам эффективного запоминания.

Темы: Виды мыслительных операций. Мышление и речь. Виды памяти. Мнемонические приемы. Внимание. Неустойчивость внимания. Рассеянность, ее причины.

Формы организации занятий: беседы, лекции, психогимнастические упражнения, мозговой штурм, упражнения на продуктивность мышления, устойчивость внимания, тренировку навыков эффективного запоминания.

БЛОК 2. ОСОЗНАНИЕ СВОЕГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ПОРТРЕТА

1.Каков ваш темперамент?

Задачи:

- способствовать формированию представлений о видах темперамента, качествах соответствующих каждому виду;
- выявить и проанализировать структуру своего темперамента.

Темы: Каков ваш темперамент? Качества вашего темперамента. Структура вашего темперамента.

Формы организации занятий: групповая дискуссия, ролевые игры, диагностирование.

2.Какой у вас характер?

Задачи:

- способствовать формированию представлений о типах характера;
- выявить и определить тип своего характера.

Темы: Характер. Что это такое? Какой у вас характер? Как вы себя контролируете? Личностный дифференциал.

Формы организации занятий: беседы, групповая дискуссия, диагностирование.

БЛОК 3. ОЦЕНКА СОБСТВЕННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

1. Ваши способности.

Задачи:

- познакомить учащихся с основными понятиями и методами определения способностей;
- расширения знаний о себе, повышение доверия в группе.

Темы: Ваши способности. Что это такое?

Формы организации занятий: беседы, групповая дискуссия

2. Диагностика структуры способностей.

Задачи:

- определить индивидуальные способности учащихся;
- способствовать развитию индивидуальных способностей учащихся.

Темы: Диагностика структуры способностей. Память на числа. Образная память. Как вы запоминаете? Избирательность внимания. Числовой квадрат. Оценка интеллектуальной лабильности, или умения переключать внимание. Простые аналогии, или найдите сходства между понятиями. Выделение существенных признаков, или главное и второстепенное. Оценка логического мышления.

Формы организации занятий: беседы, диагностирование.

БЛОК 4. МАСТЕРСТВО ОБЩЕНИЯ.

1. Проблемы общения и понимания людей.

Задачи:

- выявить и проанализировать актуальные для данной группы затруднения в общении и понимании;
- способствовать повышению группового доверия и безопасности;
- способствовать познавательной активности учащихся;
- информирование об основных понятиях социальной психологии.

Темы: Общение как основа взаимодействия человека с окружающими людьми. Формы общения. Формальная и неформальная беседа. Типы

поведения в общении. Что помогает и что мешает общению. Коммуникативные барьеры. Манипуляция в общении.

Формы организации занятий: ролевые игры, работа по микрогруппам, психогимнастические упражнения, упражнения на развитие рефлексии, групповая дискуссия, информирование

2. Ценностные ориентации личности.

Задачи:

- научить учащихся диагностировать и характеризовать систему ценностей;
- обсуждение степени ценностно-ориентационного единства данной группы.

Темы: *Личные ценности и приоритеты. Что влияет на формирование жизненных ценностей и приоритетов. Ценностно-ориентационное единство группы.*

Формы организации занятий: психологическая игра «Ценностный аукцион», ролевые игры, использование графических приемов, беседы, методика «Ценностно-ориентированное единство».

3. Вера в себя как возможность самостоятельно строить отношения с людьми.

Задачи:

- способствовать пониманию роли уверенности в себе в жизни человека;
- способствовать повышению уверенности в себе участников.

Темы: *Насколько важно быть уверенным в себе? Всегда ли это необходимо? Уверенность и агрессивность.*

Формы организации занятий: беседа, ролевая игра, групповое обсуждение, диагностирование.

4. Эмоции. Эмоциональность как фактор человеческого поведения. Тревожность.

Задачи:

- информирование учащихся об основных человеческих эмоциях;
- тренировка навыков различия эмоций по вербальным и невербальным проявлениям;
- расширение представлений и себе;
- профилактика экзаменационной тревожности.

Темы: *Основные эмоции человека: страх, радость, гнев, удивление, печаль. Различия в степени эмоциональности. Тревожность, ее виды. Экзаменационная тревожность.*

Формы организации занятий: лекция, диагностическая методика по определению доминирующих эмоций К.Изарда, ролевые игры, психогимнастические упражнения.

БЛОК 5. МИР ПРОФЕССИЙ.

1. Специфика положения молодежи на рынке труда.

Задачи:

- информирование учащихся о рынке труд;
- помощь в понимании проблемы выбора профессии.

Формы организации занятий: информирование учащихся, беседа.

2. Профессия, специальность, квалификация.

Задачи:

- способствовать формированию понятий профессия, специальность, квалификация;

Формы организации занятий: лекция, беседа, групповая дискуссия, практические упражнения.

3. Мотивы выбора профессии.

Задачи:

- выделение мотивов выбора профессии, его соотнесение с общими жизненными планами;
- осознание собственных ресурсов профессионального самоопределения.

Темы: Мотивы выбора профессии. Анкета интересов. Карта интересов.

Формы организации занятий: групповое обсуждение, профдиагностики.

4. Многообразие выбора профессии.

Задачи:

- информирование учащихся о типах профессий;
- определения личностного типа профессии.

Темы: *Многообразие выбора профессий. Дифференциально-диагностический опросник (ДДО).*

Формы организации занятий: беседа, групповое обсуждение, профдиагностики.

БЛОК 6. МОИ ВОЗМОЖНОСТИ.

1. Мои возможности и желания. Самооценка и уровень притязаний.

Задачи:

- информирование учащихся о соотношении понятий желание и возможность при выборе профессий;
- формированию понятий самооценка, уровень притязаний.

Темы: *Мои возможности и желания. Самооценка и уровень притязаний. Тест «Моя самооценка», личностный опросник Айзенка (14-15 лет.)*

Форма организации занятий: беседа, групповое обсуждение, профдиагностирование.

2. Планирование профессиональной карьеры.

Задачи:

- научить учащихся планировать свое будущее.

Темы: *Планирование профессиональной карьеры. Твой путь к успеху.*

Формы организации занятий: практическая работа, беседа, профдиагностирование.

БЛОК 7. ЭКСКУРСИОННЫЙ

1. Ярмарка учебных мест

Задачи:

- познакомить учащихся с учебными заведениями.

Форма организации занятий: *встречи с представителями учебных заведений, беседы.*

2. «Карта» учебных заведений города и области.

Задачи:

- познакомить учащихся с учебными местами города и области.

Форма организации занятий: экскурсия в центр занятости города.

3. Заключительное занятие. Подведение итогов.

Задачи:

- подведение итогов прошедших занятий;
- закрепление приобретенных знаний, умений, навыков;
- анализ эффективности занятий.

Темы: *Что мне дали эти занятия? Что я ожидал на них увидеть, но не увидел? Что мне мешало и что помогало на занятиях.*

Формы организации занятий: беседа, самоотчет.

ЛИТЕРАТУРА

1. Активные методы в работе школьного психолога: сб. научных трудов/отв.ред.И.В.Дубровина.-М.,1989г.
2. Гозман, Л.Я. Психология эмоциональных отношений.-М.: Изд-во МГУ, 1987.
3. Игры: обучение, тренинг, досуг/ под редакцией В.В.Петрусинского.-М.: Новая школа,1994.
4. Изард, К. Эмоции человека.-СПб.: Питер, 1999.
5. Климов, Е.А. Психология профессионального самоопределения.-Ростов-на-Дону, 1996.
6. Кривцова, С.В. и др. Подросток на перекрестке эпох.-М.: Генезис, 1997.
7. Прутченков, А.С. Трудное восхождение к себе: методические разработки и сценарии занятий социально-психологических тренингов.-М., 1995.
8. Резанкина, Г.В. Я и моя профессия. Программа профессионального самоопределения для подростков.-М.: Генезис,2000.
9. Л.М. Митина Психологическое сопровождение выбора профессий.-М.: «Флинта» 2003.
10. Тренинг развития жизненных целей/ под ред. Е.Г.Трошихиной.-СПб.: Речь, 2001.
11. Потемкина, О. Тесты для подростков.-М.: Аст-пресс книга, 2005.
12. Проблемные классные часы. 9-11 классы/автор составитель Я.В.Голубева.- Волгоград:Учитель,2005.
13. Прощицкая Е.Н. Выбирайте профессию.- М.: «Просвещение» 1991.
14. Твоя профессиональная карьера. Учебник для 8 – 9 классов общеобразовательных учреждений. С.Н. Чистаковой.- М.: «Просвещение» 2006.
15. Технология профессионального успеха. Экспериментальный учебник для 10 – 11 классов. С.Н. Чистяковой.- М.: «Просвещение» 2001.