



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ КАРЕЛИЯ ДЛЯ  
ДЕТЕЙ, НУЖДАЮЩИХСЯ В ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ И МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ  
«ЦЕНТР ДИАГНОСТИКИ И КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ»



«Утверждаю»  
Директор ГБОУ РК ЦДК  
Руденкова Е.А.  
Принята Методическим Советом Учреждения  
ГБОУ РК ЦДК  
Протокол №2 от 10 декабря 2019 г.

## Адаптированная дополнительная общеобразовательная программа для учащихся 7-11 классов

### «Личностное и профессиональное самоопределение»

**Авторы:**

Митрошкин Александр Андреевич,  
педагог-психолог  
ГБОУ РК «Центр диагностики и консультирования»  
Черкасова Наталья Ивановна,  
заместитель директора, учитель-дефектолог  
ГБОУ РК «Центр диагностики и консультирования»

Петрозаводск  
2019

## Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеобразовательная программа «Личностное и профессиональное самоопределение» – программа социально-педагогической направленности. Она направлена на создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, и профессионального самоопределения учащихся.

Актуальность программы.

Профессиональная ориентация – это комплекс мероприятий, направленных в конечном итоге на профессиональное самоопределение индивида с учетом его склонностей, интересов, возможностей и потребностей на рынке труда (Е.М. Старобина). Это одна из сложных и ответственных задач, встающих перед выпускниками с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и инвалидностью. Существует определенный ряд противопоказаний к специальностям, а так же ограниченно количество учреждений профессионального образования, где могут обучаться такие дети. Существуют противоречия между личными интересами, притязаниями субъекта выбора профессии и теми ограничениями, которые накладывает на него медицинский диагноз. Это проблема не только для обучающихся, но и для родителей, педагогов.

К причинам субъективного характера, оказывающим влияние на профессиональное самоопределение лиц с ОВЗ и инвалидностью, относятся:

- повышенный уровень тревожности молодого человека, связанный с самостоятельным выходом на рынок труда и трудностями успешной адаптации в трудовом коллективе;
- недостаточная информированность выпускников о содержании и характере труда, который им показан по нозологическим нормативам;
- индивидуально-деструктивные установки лица на то, что ОВЗ, инвалидность не дадут ему возможность выбирать и реализовывать профессиональную карьеру, что ценность человека зависит от его физической полноценности;
- заниженная самооценка (или, наоборот, завышенные ожидания) личности в плане объективной оценки своего трудового потенциала;
- индивидуально-неадекватное осознание собственных профессионально-личностных возможностей, отрыв от реальной ситуации в обществе и нежелание приспособливаться к ней;
- связанные с психофизическими особенностями личности сложности в самостоятельном поиске личностного смысла трудовой деятельности, в планировании и реализации профессионального пути, исходя из имеющихся экономических, социальных, региональных условий жизнедеятельности в современном обществе и др.

Наибольшие трудности испытывают учащиеся с инвалидностью и ОВЗ, обучающиеся в условиях интегрированного образования. При организации мероприятий по профориентации в общеобразовательной школе не учитываются их индивидуальные психофизические особенности, и не

осуществляется индивидуальный подход. В результате к моменту окончания школы у молодых людей нет четких представлений о дальнейшей перспективе. Родители стараются «устроить» своего ребенка в ближайшее доступное учреждение профессионального образования, часто на платной основе. В ходе обучения выясняется, что студент не справляется с учебной нагрузкой, не может пройти практику и, как следствие, не может в дальнейшем реализовать себя в выбранной профессии.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная программа «Личностное и профессиональное самоопределение» позволит обучающимся с инвалидностью и ОВЗ реально оценить свои возможности, соотнести их со своими желаниями и востребованностью выбранной специальности на рынке труда в своем регионе. По окончании курса каждый обучающийся будет иметь личный профессиональный план, составленный с учетом всех сопутствующих обстоятельств.

Программа адресована учащимся 8-11 классов с инвалидностью и/или ограниченными возможностями здоровья, испытывающим затруднения в профессиональном самоопределении. Противопоказание: нарушение интеллекта.

Наполняемость группы – 6-8 человек.

Общее количество учебных часов – 36.

Форма обучения – очная.

Методы обучения.

Словесные: беседа, объяснение.

Наглядные: показ видеоматериалов, работа по образцу.

Практические: тренинги, тренировочные упражнения.

Тип занятий – комбинированный.

Формы проведения занятий: беседа, встреча с интересными людьми, диспут, дискуссия, обсуждение, деловая игра, консультация, мозговой штурм, тренинг, практическое занятие.

Срок освоения программы – 3-4 месяца.

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю, 3 часа по 45 минут с перерывами 10 минут.

### **Цели и задачи программы**

Цели программы: приведение образовательных потребностей обучающихся с инвалидностью и ОВЗ в соответствие с рынком труда на основе

личностно-ориентированного подхода и создание условий для формирования ими обоснованных профессиональнообразовательных планов с учетом психофизиологических особенностей личности, а также формирование у обучающихся с инвалидностью и ОВЗ сознательного, ответственного отношения к получению профессионального образования и последующего трудоустройства по выбранной профессии.

В соответствии с установленными целями основными задачами программы являются:

- обеспечение прав и социальных гарантий обучающихся с инвалидностью и ОВЗ в сфере профориентации;
- развитие профессионального потенциала, ключевых профессиональных компетенций, обеспечивающих обучающимся успешность в будущей профессиональной деятельности, востребованность на рынке труда;
- формирование позитивного отношения к собственным возможностям, осознание своей индивидуальности, уверенности в своем будущем профессиональном успехе;
- осуществление консультаций обучающихся с инвалидностью и ОВЗ, их родителей (законных представителей) по вопросам получения профессионального образования, в том числе с проведением профессиональной диагностики, способствующей их профессиональному самоопределению;
- предоставление доступной информации о профессиях, их важности, особенностях и путях профессиональной подготовки;
- формирование установки на труд (в любых его формах и проявлениях), а также на позитивное отношение к нему.

### **Содержание программы**

Познай себя (21 час).

*Вводное занятие (3 часа).*

Знакомство. Выработка правил работы группы. Ожидания от работы. Командообразование. Выявление исходного уровня притязаний в профессиональной сфере. Создание коллажа будущего «Я через 10 лет».

*Упражнения:* «Снежный ком», «Шанхайцы», «Интервью», «Переправа».

*Просмотр и обсуждение фильма (3 часа).*

Просмотр фильма «Волшебник». Обсуждение.

*Упражнения:* «Бутылочка».

*Профориентационная диагностика (3 часа).*

Дифференциально-диагностический опросник (ДДО) Е.А. Климова, «Карта интересов» А.Е. Голомштока и ее модификации, методика изучения профессиональных ценностей А.А. Иовайши, опросник профессиональной готовности А.Н. Кабардовой (ОПГ).

*Упражнения:* «Разожми кулак».

*Работа с результатами диагностики (3 часа).*

Формула выбора профессии «Хочу – Могу – Надо» (Климов Е.А.).  
Определение пространства профессиональных желаний. Знакомство с профессиями, входящими в это пространство. Требования, предъявляемые профессией к здоровью человека. Востребованность профессии на рынке труда, возможность трудоустройства. Умение находить нужную информацию, анализировать ее, применять на практике.

*Упражнения:* «Образовать круг».

*Мой выбор и семья (3 часа).*

Совместное занятие с родителями. Представление результатов диагностики. Демонстрация родителям ресурсов ребенка. Соотнесение выбора обучающегося с планами семьи.

*Упражнения:* «Кто это?», «Я – это...», «Консультант (защита профессии перед родителями)».

*Мой путь к карьере (3 часа).*

Составление личного профессионального плана: пути получения образования, определение основных необходимых шагов на пути к цели, определение возможностей трудоустройства, обязательная дополнительная консультация врача в связи с выбранной профессиональной деятельностью.

*Упражнения:* «Автопортрет», «Ловушки-капканчики».

*Встреча с успешными людьми с ОВЗ и инвалидностью (3 часа).*

Мотивационное знакомство с людьми с ОВЗ и инвалидностью успешными в жизни. Трудности. Пути преодоления трудностей. Необходимые личностные качества.

*Упражнения:* «Почему я заслуживаю уважения».

*Учимся общаться (6 часов).*

Тренинги на развитие коммуникативных навыков и социальных умений. Повышение самооценки. Снятие внутренних барьеров. Моральный выбор. Анализ ситуации и принятие взвешенного решения. Подготовка к самопрезентации.

*Упражнения:* «Кабаре», «Любопытство».

*Я и моя будущая работа (6 часов).*

*Составляем резюме (3 часа).*

Технологии планирования и организации поиска работы. Рынок труда. Умение презентовать себя. Резюме: типы, содержание, рекомендации. Тренировка в составлении резюме.

*Упражнения:* «Эпитафия».



*Первая встреча с работодателем (3 часа).*

Цель и задачи встречи. Подготовка к собеседованию. Правила поведения при собеседовании. Деловая игра.

Мой профессиональный сценарий (3 часа).

Итоговое занятие. Коллаж будущего «Я через 10 лет» – оценка с учетом полученных знаний, корректировка. Самопрезентация «Мой путь в профессию».

#### Учебный план

№ п/п	Модуль	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Познай себя	21	3	18
2	Учимся общаться	6	1	5
3	Я и моя будущая работа	6	2	4
4	Мой профессиональный сценарий	3		3
	<b>Итого</b>	<b>36</b>	<b>6</b>	<b>30</b>

#### Учебно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
<b>1</b>	<b>Познай себя</b>	<b>21</b>	<b>3</b>	<b>18</b>
1.1	Вводное занятие.	3	1	2
1.2	Просмотр и обсуждение фильма «Волшебник».	3		3
1.3	Профориентационная диагностика.	3		3
1.4	Работа с результатами диагностики.	3	1	2
1.5	Мой выбор и семья. Совместное занятие с родителями.	3	1	2
1.6	Мой путь к карьере.	3		3
1.7	Встреча с успешными людьми с ОВЗ и инвалидностью.	3		3
<b>2</b>	<b>Учимся общаться</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>
2.1	Развитие коммуникативных навыков и социальных умений.	6	1	5
<b>3</b>	<b>Я и моя будущая работа</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
3.1	Составляем резюме.	3	1	2
3.2	Первая встреча с работодателем.	3	1	2
<b>4</b>	<b>Мой профессиональный сценарий</b>	<b>3</b>		<b>3</b>
	<b>Итого</b>	<b>36</b>	<b>6</b>	<b>30</b>

## Планируемые результаты

В результате реализации программы обучающиеся научатся:

- конструктивно взаимодействовать и сотрудничать,
- делать выбор и принимать ответственность за свои действия и их последствия,
- ставить цели и их достигать,
- презентовать себя и свои проекты;

будут знать:

- возможные пути получения профессионального образования,
- возможности рынка образовательных услуг региона,
- сущность процесса проектирования профессионального жизненного пути,
- психологические особенности личности;

будут уметь:

- выявлять свои способности и профессиональные интересы,
- раскрывать психологические особенности своей личности,
- определять соответствие выбранной профессии своим способностям, личностным особенностям и запросам рынка труда,
- составлять личный профессиональный план,
- находить алгоритм оптимального пути получения профессии.

## Календарный учебный график

Группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
			12	12	36	1 раз в неделю 3 часа по 45 минут с перерывами 10 минут

## Условия реализации

Программа предусматривает возможность сетевой формы реализации через взаимодействие с ППМС-центрами, службой занятости, общественными организациями людей с инвалидностью.

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата должна быть обеспечена доступность здания и помещений. Все помещения образовательной деятельности, включая санузлы, должны обеспечивать беспрепятственное передвижение (наличие пандусов, лифтов, подъемников, поручней, широких дверных проемов).

Для обучающихся с нарушениями слуха предусматривается создание комфортных условий для слухо-зрительного и слухового восприятия устной речи, обеспечение глухого ребенка индивидуальной современной

электроакустической и звукоусиливающей аппаратурой, возможность привлечения сурдопереводчика.

Для обучающихся с нарушениями зрения предусматривается подбор зрительного материала с учетом рекомендуемой врачом нагрузки на зрение и с учетом степени нарушения зрения (для слабовидящих), подбор слухового материала с учетом недостаточности чувственного опыта, использование специальных возможностей операционной системы: увеличенные шрифты и курсор, экранная лупа, экранная клавиатура с увеличенными буквами, звуковое описание (для слабовидящих), использование специального оборудования (брайлевский дисплей, брайлевская клавиатура (для слепых), клавиатура с увеличенными буквами).

### Форма аттестации

Индивидуальный проект-самопрезентация «Мой путь в профессию».

### Методическое обеспечение

Модуль	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательной деятельности (в рамках занятия)	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий
Познай себя	Групповая	Беседа, элементы тренинга, диагностика, просмотр фильма, встречи	Памятки (инструкции), справочные материалы, презентации	Доска, флипчарты, маркеры, мультимедиа-проектор, листы ватмана, иллюстрированные журналы
Учимся общаться	Групповая	Тренинг	Презентация, задания с проблемными вопросами	Доска, флипчарты, маркеры, мультимедиа-проектор
Я и моя будущая работа	Групповая	Деловая игра, поиск ответов на поставленные вопросы, получение информации	Памятки, образцы документов (инструкции)	Доска, флипчарты, маркеры, мультимедиа-проектор, ноутбук с выходом в интернет
Мой профессиональный сценарий	Групповая	Создание проекта	Памятки (инструкции)	Доска, флипчарты, маркеры, мультимедиа-проектор



## Список литературы

1. Анн Л. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2003.
2. Афанасьева Р.А. Социально-трудовая реабилитация детей и подростков с ограниченными возможностями жизнедеятельности // Р.А. Афанасьева. – Иркутск: Изд-во ВСГАО, 2011. – 150 с.
3. Бедарева Т., Грецов А. 100 популярных профессий. Психология успешной карьеры для старшеклассников и студентов. – СПб, 2008.
4. Безус Ж.Н., Жукова Ю.П., Кузнецова И.В., Радченко В.В., Совина К.В., Холодилова Ю.К. Путь к профессии: основы активной позиции на рынке труда: Учебное пособие для учащихся старших классов школ. – Ярославль: Центр «Ресурс», 2003.
5. Бендюков М. А. Ступени карьеры: азбука профориентации. – Санкт-Петербург: Речь, 2006.
6. Володина Ю.А. Дорога в жизнь или путешествие в будущее... Тренинговая программа профессионального и жизненного самоопределения для воспитанников детских домов и школ-интернатов. – М.: Генезис, 2012.
7. Климова Е.К. Психология успеха. Тренинг личностного и профессионального развития: учебно-методическое пособие – СПб: Речь, 2013.
8. Котенёва Д.С., Бут Е.А. Профориентационная работа с детьми и подростками с ограниченными возможностями здоровья // Молодежный научный форум: электр. сб. ст. по мат. XLVI междунар. студ. науч.-практ. конф. № 16(46). URL: [https://nauchforum.ru/archive/MNF\\_interdisciplinarity/16\(46\).pdf](https://nauchforum.ru/archive/MNF_interdisciplinarity/16(46).pdf)
9. Профориентационные игры: практикум по профориентационной работе. Составители: З.В. Горбачева, О.Н. Кашеева, Т.Н. Кузьмина, М.Н. Хахунова /Под ред. И.В. Кузнецовой, канд. пс. наук. Ярославль: Центр «Ресурс», 2004.
10. Профориентационный тренинг для старшеклассников «Твой выбор»/ под ред. Н. В. Афанасьевой. – Санкт-Петербург: Речь, 2007. -365 с.
11. Пряжников Н.С. Игровые профориентационные упражнения. – М.: «Институт практической психологии». Воронеж: НПО «Модэк», 1997.
12. Пряжников Н.С. Методы активизации профессионального и личностного самоопределения // Н.С. Пряжников. – Воронеж, 2002.
13. Пряжников Н.С. Профориентация в школе: игры, упражнения, опросники (8-11 классы). – М.: ВАКО, 2005.
14. Резапкина Г.В. Секреты выбора профессии: Научно-популярное издание. – М.: Генезис, 2002.
15. Резапкина Г.В. Скорая помощь в выборе профессии – М.: Генезис, 2007.
16. Социальная психология и этика делового общения: Учеб. пособие для вузов/Под общей ред. В.Н. Лавриненко.– М.:Культура и спорт, ЮНИТИ, 1995.
17. Старобина Е.М. Профессиональная подготовка лиц с умственной отсталостью // Е.М. Старобина. – М.: НИЦ ЭНАС, 2003.
18. Тюшев Ю. Выбор профессии: тренинг для подростков. – СПб.-2006.
19. Фопель К. Создание команды. Психологические игры и упражнения/ Пер. с нем. – М.: Генезис, 2003.
20. Чернявская А.П. Психологическое консультирование по профессиональной ориентации. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001.