

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОВЫШЕНИЮ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САООПРЕДЕЛЕНИЯ ПОДРОСТКОВ

Практические рекомендации подросткам по профессиональному самоопределению

1. Составить список подходящих профессий. Напишите все профессии, которые Вам нравятся, интересны, по которым бы Вам хотелось работать, которые Вам подходят.
2. Составить список требований к выбираемой профессии: выбираемая профессия и будущий род занятий; выбираемая профессия и жизненные ценности; выбираемая профессия и жизненные цели; выбираемая профессия и мои горячие сегодняшние проблемы; выбираемая профессия и реальное трудоустройство по специальности; желательный уровень профессиональной подготовки; выбираемая профессия и мои склонности и способности; желательные содержание, характер и условия работы.
3. Определить значимость каждого требования. Выясните, насколько все перечисленные требования значимы. Может быть, есть менее важные требования, которые можно и не учитывать.
4. Оценить свое соответствие требованиям каждой из подходящих профессий. Кроме тех требований, которые есть у Вас к профессии, существуют и требования самой профессии. Проанализируйте, развиты ли у Вас профессиональные качества, отвечают ли ваши интеллектуальные способности, психологические особенности, состояние здоровья требованиям профессии.
5. Подсчитать и проанализировать результаты. Подумайте, какая профессия из всего списка больше других подходит Вам по всем пунктам.
6. Проверить результаты. Чтобы убедиться в правильности Ваших размышлений, обсудите свое решение с друзьями, родителями, учителями, психологом, профконсультантом.
7. Определить основные практические шаги к успеху. Итак, Вы приняли решения. Теперь важно определить, в каком учебном заведении Вы сможете получить профессиональное образование, как развивать в себе профессионально важные качества, как можно получить практический опыт работы по данной специальности, как повысить свою конкурентоспособность на рынке труда.

Практические рекомендации родителям по повышению эффективности профессионального самоопределения подростков

1. Учитывать интересы и склонности ребёнка.
2. Выбирая определенную профессию, важно осознать, есть ли у подростка способности, соответствующие профессионально важным качествам.
3. В ситуации сомнения необходимо выбрать ту профессию, где способности подростка будут максимально реализованы.
4. Тип реализуемой профессиональной деятельности должен совпадать с его личностным, характерологическим типом.

Практические рекомендации классным руководителям по повышению эффективности профессионального самоопределения подростков

- разработать для конкретного класса (группы) план педагогической поддержки профессионального самоопределения учащихся, включающий разнообразные формы, методы, средства, активизирующие познавательную, творческую активность школьников;
- организовать индивидуальные и групповые профориентационные беседы, диспуты, конференции;
- вести психолого-педагогические наблюдения склонностей учащихся (данные наблюдений, анкет, тестов фиксируются в индивидуальной карте ученика);
- помогать обучающемуся проектировать индивидуальную образовательную траекторию, моделировать варианты профильного обучения и профессионального самоопределения, осуществлять анализ собственных достижений, составлять собственный портфолио;
- организовывать посещение учащимися дней открытых дверей в вузах и средних профессиональных учебных заведениях;
- организовывать тематические и комплексные экскурсии учащихся на предприятия;
- оказывать помощь школьному психологу в проведении анкетирования, учащихся и их родителей по проблеме профессионального самоопределения подростков;
- проводить родительские собрания по проблеме формирования готовности учащихся к профильному и профессиональному самоопределению;
- организовывать встречи учащихся с выпускниками школы — студентами вузов, средних профессиональных учебных заведений.

Практические рекомендации библиотекаря по повышению эффективности профессионального самоопределения

- регулярно подбирать литературу для учителей и учащихся в помощь выбору профессии (по годам обучения) и профориентационной работе;
- изучать читательские интересы учащихся и рекомендует им литературу, помогающую в выборе профессии;
- организовывать выставки книг о профессиях и читательские диспуты-конференции на темы выбора профессии;

- обобщать и систематизировать методические материалы, справочные данные о потребностях региона в кадрах и другие вспомогательные материалы (фотографии, вырезки, схемы, проспекты, программы, описания профессий);
- регулярно устраивает выставки литературы о профессиях по сферам и отраслям (машиностроение, транспорт, строительство, в мире искусства и т.д.)

Практические рекомендации школьному психологу/педагогу-психологу по повышению эффективности профессионального самоопределения подростков

- изучать профессиональные интересы и склонности учащихся
- осуществлять мониторинг готовности учащегося к профильному и профессиональному самоопределению через анкетирование учащихся и их родителей;
- проводить тренинговые занятия по профориентации учащихся;
- проводить беседы, психологическое просвещение для родителей и педагогов на тему выбора;
- осуществлять психологические консультации с учётом возрастных особенностей учащихся;
- способствовать формированию у школьников адекватной самооценки;
- приглашать родителей учащихся для выступлений перед учениками о своей профессии, привлекает их для работы руководителями кружков;
- оказывать помощь классному руководителю в анализе и оценке интересов и склонностей учащихся;
- создавать базу данных по профдиагностике.

Практические рекомендации медицинскому работнику по повышению эффективности профессионального самоопределения подростков

- использовать разнообразные формы, методы, средства, способствовать формированию у школьников установки на здоровый образ жизни;
- проводить с учащимися беседы о взаимосвязи успешности профессиональной карьеры и здоровья человека;
- оказывать консультации по проблеме влияния состояния здоровья на профессиональную карьеру;
- оказывать помощь классному руководителю, школьному психологу и социальному педагогу в анализе деятельности учащихся.

ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «САМООПРЕДЕЛЕНИЕ И ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ УЧАЩИХСЯ»

Анкета

Цели: выявить: склонность подростка к определённым учебным предметам, областям наук, видам внеклассной деятельности; степень их занятости во внеурочное время; интерес к определённой профессии и критерии по которым учащиеся выбирают будущую профессию.

Фамилия, имя, отчество _____

Школа _____

Класс _____

Дата _____

1. Назовите ваши любимые учебные предметы _____

2. Назовите ваши нелюбимые учебные предметы _____

3. Назовите профессии, которые вам нравятся _____

4. Назовите профессии, которые вам не нравятся _____

5. Чем вы любите заниматься в свободное время? _____

6. Какие кружки, секции, факультативы посещаете или посещали? _____

7. В какой работе класса или школы принимаете участие? _____

8. Какая область деятельности или знаний из приведённого ниже вас больше всего интересует:

а) естественно-научная (химия, биология, медицина, геология, сельское хозяйство);

б) точные науки (математика, физика);

в) общественно-научная (история, философия, экономика, право);

г) гуманитарная (литература, журналистика, лингвистика, педагогика, психология);

д) искусство (музыкальное, театральное, изобразительное)

или же определённые интересы отсутствуют?

9. Какую профессию вы решили избрать? _____

10. Есть ли у вас друзья, которые намерены избрать ту же профессию, что и вы? _____

11. Что привлекает вас в избранной профессии (подчеркните несколько вариантов):

- условия труда;
- сам процесс трудовой деятельности;
- высокая материальная обеспеченность;
- подвижная работа и возможность получения новых впечатлений;
- спокойная работа;
- высокая степень ответственности;
- самостоятельное принятие решений;
- возникновение сложных или даже опасных ситуаций;
- контакты с людьми;
- возможность творческой деятельности
- частые командировки
- возможность создавать что-либо своими руками
- работа на свежем воздухе
- романтичность
- полезность результатов
- независимость
- перспективность (профессиональный рост, продвижение по служебной лестнице)
- близость к месту жительства
- свой вариант _____

Анкета

Цель: выявить интерес к профессии и первичные знания о ней.

1. Ф.И.О.

• Дата рождения _____

• Класс _____

2. Ты уже определился с выбором профессии?

- Да (укажи профессию)_____
 - Нет (какая профессия больше всего тебе интересна)
3. Ты уже определился, куда пойдешь учиться после школы?
- Да (Укажи предполагаемое учебное заведение и специальность)
 - Нет
4. Кто повлиял на выбор твоей будущей профессии?
- Сам
 - Родители
 - СМИ
 - Друзья
 - Другое_____
5. Что ты знаешь о своей будущей профессии?
- Тип_____
 - Группа_____
 - Класс_____
 - Спрос на рынке труда_____
 - Куда можно идти работать_____

Методика «Дифференциально-диагностический опросник» (ДДО) Е.А.Климова

Цели: отбор на различные типы профессий в соответствии с классификацией типов профессий Е. А. Климова.

Содержание методики: испытуемый должен в каждой из 20 пар предлагаемых видов деятельности выбрать только один вид и в соответствующей клетке листа ответов поставить знак «+».

Лист ответов сделан так, чтобы можно было подсчитать число знаков «+» в каждом из 5-ти столбцов. Каждый из 5-ти столбцов соответствует определенному типу профессии. Испытуемому рекомендуется выбрать тот тип профессий, который получил максимальное число знаков «+».

Название типов профессий по столбцам:

I. «Человек-природа» – все профессии, связанные с растениеводством, животноводством и лесным хозяйством.

II. «Человек-техника» – все технические профессии.

III. «Человек-человек» – все профессии, связанные с обслуживанием людей, с общением.

IV. «Человек-знак» – все профессии, связанные с обсчетами, цифровыми и буквенными знаками, в том числе и музыкальные специальности.

V. «Человек - художественный образ» – все творческие специальности.

Время обследования не ограничивается. Хотя испытуемого следует предупредить о том, что над вопросами не следует долго задумываться и обычно на выполнение задания требуется 20–30 мин. Возможно использование методики индивидуально и в группе. Экспериментатор может зачитывать вопросы группе испытуемых, но в этом случае ограничивается время ответа. Такой способ применяется, когда экспериментатор должен работать в ограниченном временном интервале.

Инструкция. Для того чтобы помочь Вам выбрать профессию с учетом Ваших интересов и склонностей, предлагаем оценить 20 пар описаний различных видов занятий. Просим Вас внимательно прочитать пару описаний и сначала выбрать для себя тот вид занятия, которым Вы предпочли бы заниматься. Затем Вы должны дать оценку каждому из двух описаний:

+++	если вид занятия очень нравится	Оценки описаний в паре не должны совпадать, так как Вы одно из них до этого предпочли. Причем обе оценки могут быть как отрицательными, так и положительными.
++	если определенно нравится	
+	если скорее нравится, чем не	
-	нравится	

- -	- если скорее не нравится	Оценки описаний заносятся в бланк ответов в клетки с соответствующими номерами
- - -	- если определенно не нравится	
	- если очень не нравится	

Методика «ДДО Е.А.Климова»

Лист ответов

I	II	III	IV	V
1a	1б	2a	2б	3a
3б	4a	4б	5a	5б
6a		6б		7a
	7б	8a		8б
	9a		9б	
10a			10б	
11a	11б	12a	12б	13a
13б	14a	14б	15a	15б
16a		16б		17a
	17б	18a		18б
	19a		19б	
20a			20б	

Инструкция: «Предположим, что после соответствующего обучения вы сможете выполнить любую работу. Но если бы вам пришлось выбирать только из двух возможностей, что бы вы предпочли?»

Текст опросника

1a. Ухаживать за животными.

или

1б. Обслуживать машины, приборы (следить, регулировать).

2a. Помогать больным.

или

2б. Составлять таблицы, схемы, программы для вычислительных машин.

3a. Следить за качеством книжных иллюстраций, плакатов, художественных открыток, грампластинок.

или

3б. Следить за состоянием, развитием растений.

4a. Обрабатывать материалы (дерево, ткань, металл, пластмассу и т.п.).

или

4б. Доводить товары до потребителя, рекламировать, продавать.

5a. Обсуждать научно-популярные книги, статьи.

или

5б. Обсуждать художественные книги (или пьесы, концерты).

6a. Выращивать молодняк (животных какой-либо породы).

или

6б. Тренировать товарищей (или младших) для выполнения и закрепления каких-либо навыков (трудовых, учебных, спортивных).

7a. Копировать рисунки, изображения (или настраивать музыкальные инструменты).

или

7б. Управлять какой-либо машиной (грузовым, подъемным или транспортным средством) – подъемным краном, трактором, тепловозом и др.

8a. Сообщать, разъяснять людям нужные им сведения (в справочном бюро, на экскурсии и т.д.).

или

8б. Оформлять выставки, витрины (или участвовать в подготовке пьес, концертов).

9a. Ремонтировать вещи, изделия (одежду, технику), жилище.

или

9б. Искать и исправлять ошибки в текстах, таблицах, рисунках.

- 10а. Лечить животных.
или
10б. Выполнять вычисления, расчеты.
- 11а. Выводить новые сорта растений.
или
11б. Конструировать, проектировать новые виды промышленных изделий (машины, одежду, дома, продукты питания и т. п.).
- 12а. Разбирать споры, ссоры между людьми, убеждать, разъяснять, наказывать, поощрять.
или
12б. Разбираться в чертежах, схемах, таблицах (проверять, уточнять, приводить в порядок).
- 13а. Наблюдать, изучать работу кружков художественной самодеятельности.
или
13б. Наблюдать, изучать жизнь микробов.
- 14а. Обслуживать, налаживать медицинские приборы, аппараты.
или
14б. Оказывать людям медицинскую помощь при ранениях, ушибах, ожогах и т.п.
- 15а. Художественно описывать, изображать события (наблюдаемые и представляемые).
или
15б. Составлять точные описания-отчеты о наблюдаемых явлениях, событиях, измеряемых объектах и др.
- 16а. Делать лабораторные анализы в больнице.
или
16б. Принимать, осматривать больных, беседовать с ними, назначать лечение.
- 17а. Красить или расписывать стены помещений, поверхность изделий.
или
17б. Осуществлять монтаж или сборку машин, приборов.
- 18а. Организовывать культпоходы сверстников или младших в театры, музеи, экскурсии, туристические походы и т.п.
или
18б. Играть на сцене, принимать участие в концертах.
- 19а. Изготавливать по чертежам детали, изделия (машины, одежду), строить здания.
или
19б. Заниматься черчением, копировать чертежи, карты.
- 20а. Вести борьбу с болезнями растений, с вредителями леса, сада.
или
20б. Работать на клавишных машинах (пишущей машинке, телетайпе, наборной машине и др.).

Карта интересов А.Е. Голомштока в модификации Г.В. Резапкиной

Для прохождения методики предоставляется устная или письменная инструкция: « Данные вопросы касаются вашего отношения к различным направлениям деятельности. Нравится ли вам делать то, о чем говориться в вопроснике? Если да, то в бланке ответов рядом с номером вопроса поставьте плюс, если не нравится - минус».

Затем диктуются следующие 50 вопросов.

- 1.Узнавать об открытиях в области физики и математики.
- 2.Смотреть передачи о жизни растений и животных.
- 3.Выяснять устройство электроприборов.
- 4.Читать научно-популярные технические журналы.
- 5.Смотреть передачи о жизни людей в разных странах.
- 6.Бывать на выставках, концертах, спектаклях.
- 7.Обсуждать и анализировать события в стране и за рубежом.
- 8.Наблюдать за работой медсестры, врача.
- 9.Создавать уют и порядок в доме, классе, школе.

10. Читать книги и смотреть фильмы о войнах и сражениях.
11. Заниматься математическими расчетами и вычислениями.
12. Узнавать об открытиях в области химии и биологии.
13. Ремонтировать бытовые электроприборы.
14. Посещать технические выставки, знакомиться с достижениями науки и техники.
15. Ходить в походы, бывать в новых неизведанных местах.
16. Читать отзывы и статьи о книгах, фильмах, концертах.
17. Участвовать в общественной жизни школы, города.
18. Объяснять одноклассникам учебный материал.
19. Самостоятельно выполнять работу по хозяйству.
20. Соблюдать режим, вести здоровый образ жизни.