



**АДМИНИСТРАЦИЯ  
БОЛЬШЕУЛУЙСКОГО РАЙОНА  
КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ  
ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ**

Школьный пер., 3, с. Большой Улуй  
Большеулуйский район,  
Красноярский край, 662110  
тел. (39159) 21-1-73, 21-2-83  
тел/факс (39159) 21-7-46  
e-mail: buuo2016@mail.ru  
internet: www.buprobraz.narod.ru  
ОКПО 02100668, ОГРН 1022401160430  
ИНН/КПП 2409000645/240901001

Руководителям образовательных  
организаций Большеулуйского района

" 30 июня 2022 г. исх. № 355

На № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

О направлении методических  
рекомендаций по организации  
проориентационной деятельности

Уважаемые руководители!

Отдел образования администрации Большеулуйского района направляет вам методические рекомендации по организации профориентационной деятельности в общеобразовательных организациях (далее - Методические рекомендации). Методические рекомендации разработаны с учетом анализа результатов мониторинга показателей по направлению 1.4. «Система работы по самоопределению и профессиональной ориентации обучающихся» за 2021-2022 учебный год, утвержденного приказом отдела образования администрации Большеулуйского района от 29.06.2022 года № 98.

В рамках работы по самоопределению и профессиональной ориентации обучающихся, руководителям образовательных организаций необходимо обеспечить учет требований, обозначенных в Методических рекомендациях.

В целях эффективного использования данного документа на уровне в школах рекомендуется организовать деятельность по следующим направлениям:

- провести семинары для ответственных за профориентацию обучающихся по изучению методических рекомендаций в срок до 31.10.2022 года;

- скорректировать планы работы по профориентационной деятельности в срок до 15.11.2022 года.

Предоставить ссылку на обновленные планы работы по профориентации в срок до **15.11.2022 года** на электронный адрес: [lavrinovich\\_iv@mail.ru](mailto:lavrinovich_iv@mail.ru).

Приложение на 1л. в 1 экз.

Начальник отдела образования  
администрации Большеулуйского района



А.А.Межова

## **Методические рекомендации для организации профориентационной работы в общеобразовательных организациях Большеулуйского района в 2022 – 2023 учебном году**

Представленные методические материалы адресованы руководителям общеобразовательных организаций, заместителям директоров по воспитательной работе, классным руководителям, учителям-предметникам, учителям начальных классов, ответственных за проведение профориентационной работы образовательных организациях. Методические рекомендации разработаны с учетом анализа результатов мониторинга показателей по направлению 1.4. «Система работы по самоопределению и профессиональной ориентации обучающихся» за 2021-2022 учебный год, утвержденного приказом отдела образования администрации Большеулуйского района от 29.06.2022 года № 98. В данных методических рекомендациях использованы открытые материалы Интерактивного портала агентства и занятости населения Красноярского края

*Профессиональная ориентация - система научно обоснованных мероприятий, направленных на оказание помощи личности в профессиональном самоопределении. Она реализуется через учебно-воспитательный процесс, внеурочную ивнешкольную работу с обучающимися.*

### **Цели:**

- оказание профориентационной помощи обучающимся в процессе выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной деятельности.
- выработка у обучающихся сознательного отношения к труду, профессиональное самоопределение в условиях свободы выбора сферы деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

### **Задачи:**

- формирование адекватного личного отношения к выбору профессии; устойчивых интересов к профессиональной деятельности;

- изучение личностных особенностей старшеклассников, таких как темперамент, склонности, возможности, предпочтения (разработанные карты, которые заполняют обучающиеся 9,11 классов);
- оказание дополнительной поддержки обучающимся, испытывающим затруднения при выборе профессии.
- получение данных о предпочтениях, склонностях и возможностях обучающихся для разделения их по профилям обучения;
- рекомендации и помощь в выборе наиболее предпочтительных профессий для обучающихся (рекомендации после обработки данных);
- предоставление более полной информации о выбираемой профессии (через оформление стенда, классные часы, приглашение специалистов);
- дополнительная поддержка некоторых групп обучающихся, у которых легко спрогнозировать сложности трудоустройства – обучающихся коррекционных классов и общеобразовательных организациях и др.

Вышеперечисленные задачи решаются не только через систему практических занятий, диагностирование личностных особенностей, индивидуальное консультирование, совместной работы с семьей и функционирования кабинета по профориентации.

С учетом психологических и возрастных особенностей обучающихся можно выделить следующие этапы, содержание профориентационной работы в общеобразовательной организации:

1-4 классы: формирование у обучающихся младших классов ценностного отношения к труду, понимание его роли в жизни человека; развитие интереса к учебно-познавательной деятельности;

5-7 классы: развитие у обучающихся познавательного опыта и интереса к профессиональной деятельности; представления о собственных интересах и возможностях (формирование образа “Я”); приобретение первоначального опыта

в различных сферах социально-профессиональной практики: технике, искусстве, медицине, сельском хозяйстве, экономике и культуре. Этому способствует выполнение обучающимися профессиональных проб, которые позволяют соотнести свои индивидуальные возможности с требованиями, предъявляемым профессиональной деятельностью человеку;

8-9 классы: уточнение образовательного запроса в ходе факультативных занятий и других курсов по выбору; групповое и индивидуальное консультирование с целью выявления и формирования адекватного принятия решения о выборе профиля обучения; формирование образовательного запроса, соответствующего интересам и способностям, ценностным ориентациям;

10-11 классы: обучение действиям по самоподготовке и саморазвитию, формирование профессиональных качеств в избранном виде труда, коррекция профессиональных планов, оценка готовности к избранной деятельности.

На каждом этапе профориентационной работы рекомендуется обязательное проведение классных часов по профориентационной тематике с учетом возрастных особенностей обучающихся (**Приложение № 1**)

Решение задач профориентации осуществляется в различных *видах деятельности обучающихся* (познавательной, общественно полезной, коммуникативной, игровой, производительном труде). Если говорить о классных часах в работе с обучающимися, то очень значим их уровень коммуникативной культуры, ведь сегодня успешен тот, кто является профессиональным коммуникатором. Профессиональная деятельность чаще ориентирована (сопоставима) на общение с людьми, поэтому надо целенаправленно работать над расширением возможностей в познании мира, себя, окружающих, над повышением социальной компетентности, по овладению старшеклассников искусством самопрезентации.

Одними из ключевых являются темы: «Самооценка. Самоценность», «Десять шагов уверенности в себе» (**Приложение №2,3**). На этих занятиях говорится об умении принимать себя и других такими, какие есть, об уважении и любви к себе и к окружающим как важным составляющих позитивного мышления и развития личности. Уверенный человек открыт для общения, для восприятия нового опыта, в том числе и профессионального.

На уроках обучающиеся знакомятся с более конкретными советами безошибочного устройства на работу, это и как составить резюме, обретение навыков делового общения по телефону, а также условий прохождения собеседования. Также старшеклассников знакомят с конкретными профессиональными образовательными организациями, специальностями, которые там предлагают, а также условиями приема. Ребята анализируют объявления в газетах и знакомятся с описанием профессиональных требований к той или иной специальности. Хорошо воспринимается информация о реальной ситуации на рынке труда и образовательных услуг.

Заключительное упражнение «Чемодан в дорогу» (**Приложение №4**), вызывает особый интерес. Учащиеся «собирают» каждому однокласснику рекомендации по профессиональной направленности на основе его личностных ресурсов. Эта удачная форма обратной связи на занятии позволяет углубить самопознание, обобщить полученные знания, подвести итоги.

Ежегодно составляются планы работы по профориентации в общеобразовательных организациях (**Приложение №5**). Это направление прослеживается в плане каждого классного руководителя – раздел профориентация. Ответственными за профориентационную работу в общеобразовательных организациях являются заместители директоров по воспитательной работе. Помощь классным руководителям в организации профориентационной работы оказывают социальные педагоги, психологи, преподаватели-организаторы ОБЖ, учителя «Технологии». Необходимы тесные контакты общеобразовательных организаций со всеми заинтересованными партнерами, предприятиями, образовательными профессиональными организациями, органами службы занятости населения и другими.

Одной из составляющих сторон системы профориентации является диагностика профессиональной направленности обучающихся 7-9 классов (**Приложение № 6**), которую проводят психологи. На основании этих данных дальнейшую работу с родителями и обучающимися проводят классные руководители.

### **Организация профессиональной ориентации в общеобразовательной организации педагогическим коллективом**

При организации профессиональной ориентации в общеобразовательной организации рекомендуется следующее распределение функциональной деятельности педагогического коллектива:

**Координатор деятельности:** заместитель директора по воспитательной работе, в функции которого входят:

- выработка стратегии взаимодействия ответственных педагогов за педагогическую поддержку самоопределения обучающихся с целью согласования и координации их деятельности;
- поддержание связей общеобразовательных организаций с социальными партнерами, влияющими на самоопределение обучающихся, начиная с основного образования;
- планирование работы педагогического коллектива по формированию готовности обучающихся к профильному и профессиональному самоопределению в соответствии с концепцией и программой общеобразовательной организации;
- осуществление анализа и коррекции деятельности педагогического коллектива по данному направлению (консультации педагогов-предметников, классных руководителей по организации системы учебно-воспитательной работы, направленной на самоопределение обучающихся: профпросвещение, профконсультирование);
- анкетирование, профдиагностика определение индивидуальной образовательной программы;
- проведение педагогических советов, производственных совещаний по проблеме профильного и профессионального самоопределения обучающихся;
- создание ученических производственных бригад, организация летней трудовой практики;
- организация участия одаренных детей в предметных олимпиадах разного уровня;
- организация системы повышения квалификации классных руководителей, педагогов-предметников, психолога по проблеме самоопределения обучающихся;
- осуществление контролирующих функций работы классных руководителей, учителей - предметников, психолога по проблеме профильного и профессионального самоопределения обучающихся;

Выполняющие рекомендации координатора:

**Классный руководитель:** опираясь на образовательную программу и план воспитательной работы общеобразовательной организации:

- составляет для конкретного класса (группы) план педагогической поддержки самоопределения обучающихся, включающий разнообразные формы, методы, средства, активизирующие познавательную, творческую активность обучающихся;
- организует индивидуальные и групповые профориентационные беседы, диспуты, конференции;
- ведет психолого-педагогические наблюдения склонностей обучающихся (данные наблюдений, анкет, тестов фиксируются в индивидуальной карте ученика - портфолио);
- помогает обучающимся проектировать индивидуальный образовательный план, моделировать варианты профильного обучения и профессионального становления, осуществлять анализ собственных достижений, составлять собственный портфолио;
- организует посещение обучающихся дней открытых дверей в высших и средних профессиональных образовательных организациях;
- организует тематические и комплексные экскурсии обучающихся на предприятия;
- оказывает помощь психологу общеобразовательной организации в проведении анкетирования, обучающихся и их родителей к проблеме самоопределения;
- проводит родительские собрания по проблеме формирования готовности обучающихся к профильному обучению и профессиональному самоопределению;

**Учителя начальных классов** на уроках и во внеурочное время ведут работу в следующих направлениях:

- показывают обучающимся роль труда в жизни человека;
- привлекают обучающихся к выполнению трудовых дел;
- организуют ознакомительные экскурсии обучающихся на предприятия;
- проводят встречи обучающихся с родителями – представителями различных профессий;
- вовлекают обучающихся в различные виды учебно-познавательной деятельности (трудовой, игровой, исследовательской);
- учат работе по формированию портфолио;
- знакомят обучающихся с миром профессий.

**Учителя-предметники:**

- способствуют развитию познавательного интереса, творческой направленности личности обучающихся, используя разнообразные методы и средства: беседы, деловые игры, семинары, круглые столы, предметные недели, олимпиады, факультативы, конкурсы стенных газет, домашние сочинения и т.д.:

- обеспечивают профориентационную направленность уроков, формируют у обучающихся обще - трудовые, профессионально - важные качества и навыки;
- способствуют формированию у обучающихся адекватной самооценки;
- проводят наблюдения по выявлению склонностей и способностей обучающихся;
- адаптируют учебные программы в зависимости от профиля класса, особенностей обучающихся.

### ***Библиотекарь в образовательной организации:***

- регулярно подбирает литературу для учителей и обучающихся в помощь выбору профессии (по годам обучения) и пособия по профессиональной ориентации;
- изучает читательские интересы обучающихся и рекомендует им литературу, помогающую в выборе профессии; организует выставки книг о профессиях и читательские диспуты - беседы на темы выбора профессии;
- обобщает и систематизирует 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, сельское хозяйство, в мире искусства и т.д).

### ***Социальный педагог:***

- способствует формированию у обучающихся группы риска адекватной самооценки, поскольку, как правило, у таких детей она занижена;
- оказывает педагогическую поддержку обучающихся группы риска в процессе их профессионального и жизненного самоопределения;
- осуществляет консультации обучающихся по социальным вопросам;
- оказывает помощь классному руководителю в анализе и оценке социальных факторов, затрудняющих процесс самоопределения обучающихся.

### ***Психолог:***

- изучает профессиональные интересы и склонности обучающихся;
- осуществляет мониторинг готовности обучающегося к профильному и профессиональному самоопределению через анкетирование обучающихся и их родителей;
- проводит тренинговые занятия по профориентации обучающихся;
- проводит беседы, психологическое просвещение для родителей и педагогов на тему выбора профессии;



- осуществляет психологические консультации с учётом возрастных особенностей обучающихся;
- способствуют формированию у обучающихся адекватной самооценки;
- приглашает родителей обучающихся для выступлений о своей профессии;
- оказывает помощь классному руководителю в анализе и оценке интересов и склонностей обучающихся;
- создает базу данных по профдиагностике.

#### ***Медицинский работник:***

- используя разнообразные формы, методы, средства, способствует формированию у обучающихся установки на здоровый образ жизни;
- проводит с обучающимися беседы о взаимосвязи успешности профессиональной карьеры и здоровья человека;
- проводит консультации по проблеме влияния состояния здоровья на профессиональную карьеру;
- оказывает помощь классному руководителю, школьному психологу и социальному педагогу в анализе деятельности обучающихся.

#### **Совместная работа образовательной организации и семьи по профессиональной ориентации обучающихся**

Профессиональное самоопределение обучающихся зависит не только от успешной систематической работы образовательной организации в этом направлении, но и от воспитания в семье. Однако влияние родителей на выбор профессии не всегда бывает положительным, потому что многие из них не имеют достаточно ясных представлений об интересах, склонностях, способностях своих детей и особенностях избираемых профессий.

Сложившаяся практика такова, что любящие родители часто бросаются в две крайности:

1. Пытаются принимать решения вместо своего ребенка;
2. Самоустраиваются, снимая с себя любую ответственность (кроме «одеть» и «накормить»).

Педагогическое просвещение родителей, занимает одно из ведущих мест в деятельности современной образовательной организации. Формы педагогического просвещения разнообразны. Сюда относятся беседы (в т.ч. индивидуальные), практические занятия типа «Интересы вашего ребенка», родительские лектории, конференции, анкетирования, собрания. Тематика родительских собраний многообразна, это и «Куда пойти учиться?» (где обсуждаются формы дальнейшего образования после 9-го класса), «Первый раз в 10-ый класс» (происходит обсуждение психофизиологических особенностей юношеского возраста, преодоление совместно с родителями трудностей в развитии) и многое другое.

Однако только просвещение родителей, даже хорошо поставленное, еще не дает желаемого эффекта, если они не привлекаются к активной деятельности по профориентации: организации экскурсий; подготовке

и проведению «декад», посвященных отдельным группам профессий, привлечение родителей для выступлений перед обучающимися с беседами; помощь в организации профессиональных проб обучающихся на предприятиях, помощь родителей в организации временного трудоустройства обучающихся в свободное от учебы время.

Участие родителей в профориентационной работе значительно расширяет возможности образовательной организации в ознакомлении обучающихся с профессиями, с современным производством.

### ***Как оценивать эффективность профориентации обучающихся***

К основным *результативным критериям* и показателям эффективности профориентационной работы, прежде всего, относится:

- **достаточная информация о профессии и путях ее получения.** Без ясного представления о содержании и условиях труда в избираемой профессии обучающийся не сможет сделать обоснованного ее выбора. Показателем достаточности информации в данном случае является ясное представление им требований профессии к человеку, конкретного места ее получения, потребностей рынка труда в определенных кадрах;
- **потребность в обоснованном выборе профессии.** Показатели сформированности потребности в обоснованном профессиональном выборе профессии — это самостоятельно проявляемая обучающимся активность по получению необходимой информации о той или иной профессии, желание (не обязательно реализуемое, но проявляемое) пробы своих сил в конкретных областях деятельности, самостоятельное составление своего профессионального плана;
- **уверенность обучающихся в социальной значимости труда, т. е.** сформированное отношение к нему как к жизненной ценности. По данным исследований жизненных ценностей обучающихся 8-11 классов отношение к труду как к жизненной ценности прямо соотносится у них с потребностью в обоснованном выборе профессии;
- **степень самопознания обучающегося.** От того, насколько глубоко он сможет изучить свои профессионально важные качества, во многом будет зависеть обоснованность его выбора. При этом следует учитывать, что только квалифицированный специалист может дать обучающемуся достаточно полную и адекватную информацию о его профессионально важных качествах;
- **наличие у обучающегося обоснованного профессионального плана**

Обоснованность профессионального выбора справедливо считается одним из основных критериев эффективности профориентационной работы. Критерий этот, однако, не самостоятелен, а обусловлен реализацией основных направлений профориентационной работы. Показателем обоснованности является умение соотносить требования профессии к человеку со знаниями своих индивидуальных особенностей. Те из них, которые непосредственно влияют на успех в профессиональной деятельности, т. е. профессионально-

важные качества. Сформированность последних — дополнительный критерий обоснованности выбора профессии.

В качестве *процессуальных критериев* эффективности профориентационной работы выделяются следующие:

***Критерии и показатели готовности выпускников к профессиональному самоопределению, согласованные с выбором профиля обучения***

Критерии	Показатели	
	9 класс	10-11 классы
Когнитивный (К)	1. Знание своих склонностей, способностей, индивидуальных качеств.	
	2. Владение способами самодиагностики и саморазвития.	
	3. Знание многообразия мира труда и профессий; необходимости профессионального выбора в соответствии со своими желаниями, склонностями, способностями.	3. Знание предметной стороны профессиональной деятельности; общих и специальных профессионально важных качеств (ПВК).
	4. Понимание специфики профильного обучения, его значения для профессионального самоопределения.	4. Знание своих интересов, склонностей, способностей.
Мотивационно-ценностный (М-Ц)	1. Заинтересованность в получении знаний.	1. Устойчивые познавательные интересы.
	2. Положительное отношение к продолжению обучения в соответствии с избираемым профилем.	2. Отношение к избираемой профессиональной деятельности (понимание общественной и личной значимости избираемой профессиональной деятельности, присутствие интереса к избираемой профессии в системе ценностных ориентаций).
	3. Осознанная мотивация на профильное обучение как условие для достижения поставленной цели выбора желаемой профессиональной деятельности.	3. Адекватная самооценка ПВК.
	4. Осознание необходимости	

	<p>выбора профиля обучения на основе соотнесения своих профессиональных намерений с личностными склонностями и возможностями.</p> <p>5. Адекватное отношение к себе как субъекту выбора профиля обучения, самостоятельность и активность при осуществлении выбора.</p>	
Деятельностно-практический (Д-П)	1. Проявление волевых усилий в достижении поставленных профессионально-ориентированных целей.	
	<p>2. Проявление своего творческого потенциала, коммуникативности и самостоятельности в достижении наивысших результатов по интересующим, профессионально значимым учебным дисциплинам.</p>	<p>2. Готовность к исследовательской, преобразовательной и коммуникативной деятельности в избранной сфере.</p> <p>3. Ориентация на творчество.</p> <p>4. Стремление к совершенствованию ПВК.</p>

Профессиональный выбор, сделанный с учетом таких факторов, как спрос и предложение рынка труда, требования профессии к человеку и его индивидуальным особенностям, становится важнейшим условием успешного освоения профессии, гармоничного вхождения в трудовую деятельность, формирования конкурентоспособного профессионала, в конечном счете – благополучия его семьи.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

## ТЕМАТИКА КЛАССНЫХ ЧАСОВ ПО ПРОФОРИЕНТАЦИИ

### 1-4 классы

1. «Мир моих интересов».
2. «Все работы хороши – выбирай на вкус».
3. «Профессии наших родителей».
4. О профессиях разных, нужных и важных.
5. Путь в профессию начинается в школе.
6. «Моя мечта о будущей профессии».
7. Труд на радость себе и людям.

### 5-8 классы

1. Мир профессий. «Человек – техника».
2. Почтовая связь в нашей стране. «Почта нужна всем». Экскурсия в отделение связи.
3. Мир профессий. «Чтобы люди были красивыми». Парикмахер. Визажист. Конкурс. Экскурсия в парикмахерскую.
4. Мир профессий. «На страже закона». Встреча с сотрудником полиции.
5. Мир профессий. Выставка книг.
6. Мир профессий. Электронные помощники.

7. Астрономия наших дней. Экскурсия в планетарий.

8. Мир профессий. «Когда на весах – лекарства». Фармацевт. Встреча. Экскурсия в аптеку.

### **9-11 классы**

1. «Познай себя!»

2. Какие факторы оказывают значительное влияние на выбор профессии. Анкетирование.

3. Профориентация и медицинская профконсультация.

4. Мотивы выбора профессии.

5. «Психологические» характеристики профессий.

6. «Они учились в нашей школе».

7. «Выпускники нашей школы – учителя».

8. Профессии с широкой перспективой.

9. «Как стать гением?» Жизненная стратегия творческого человека.

10. «Что век грядущий нам готовит?»

11. Труд и творчество как главный смысл жизни.

12. «Сотвори свое будущее»

ПРИЛОЖЕНИЕ 2,3

## **Десять шагов уверенности в себе**

*1. Признайтесь себе в своих сильных и слабых сторонах и соответственно сформулируйте, чего Вы хотите от жизни.*

*2. Никогда не говорите о себе плохо, за Вас это сделают другие.*

*3. Позвольте себе расслабиться, прислушиваться к своим мыслям, заниматься тем, что Вам по душе.*

*4. Ваши друзья и близкие тоже испытывают неуверенность, постарайтесь им помочь.*

*5. Наметьте для себя две-три главные цели в жизни.*

*6. Подумайте, какие промежуточные цели необходимо достичь для достижения главных целей.*

*7. Решите, что необходимо предпринять для их достижения, и выполняйте своё решение.*

*8. Радуйтесь каждому своему успеху на пути к этим целям, хвалите себя.*

*9. Помните, что Вы - образ и подобие Бога, Вы творец своей жизни.*

*10. Если Вы уверены в себе, то препятствие станет для Вас вызовом, а вызов побуждает*

## **Десять шагов к уверенности в себе**

Уверенность в себе может казаться далёкой и недостижимой целью, но на самом деле её можно достичь, сделав всего несколько небольших шагов.

### **1. Развивайте свои разговорные навыки**

Улучшение Ваших разговорных навыков поможет Вам чувствовать себя более комфортно и уверенно в любой ситуации, что приведёт к большей уверенности в целом. Если Вы сможете поддерживать зрительный контакт и быть хорошим слушателем, Вы также будете чувствовать себя более уверенно и пользоваться репутацией уверенного в себе человека.

## **2. Ставьте цели**

Как и всего остального, уверенности будет легче достичь, если Вы поставите *конкретные* цели. Независимо от того хотите Вы быть уверенным настолько, чтобы стать президентом компании или просто представить доклад на следующем заседании отдела, составьте план действий для достижения этой цели.

## **3. Участвуйте**

Когда вы становитесь участником какой-либо организации, проекта или комитета, новые впечатления, повышение квалификации и возможности для руководства и личного развития будут способствовать повышению уверенности в себе. Подумайте о присоединении к профессиональной организации, записи в комиссию на работе или волонтерстве в благотворительной организации.

## **4. Используйте положительные образы и разговор с самим собой**

Путь к уверенности в себе – это, прежде всего, *ментальные упражнения*. Представление себя уверенным человеком является одним из способов создания уверенного мышления. Положительные аффирмации ещё один способ укрепления уверенности. Скажите себе, что вы уверенный человек и не давайте волю негативным мыслям.

## **5. Обратитесь за профессиональной помощью**

Тренеры, которые умеют мотивировать людей, помогают им получить от жизни больше, что в свою очередь делает их увереннее в себе.

Для тех, кто не может посещать семинары, многие тренеры предлагают записи своих мотивационных выступлений на DVD и CD. Также доступны многочисленные книги по самосовершенствованию, которые могут помочь Вам стать увереннее.

*Профессиональные консультанты* обеспечивают индивидуальную помощь в раскрытии потенциала личности клиента. Если есть более серьёзные проблемы на

пути к уверенности, возможно, Вы захотите посетить тренинг уверенности в себе. Депрессия и другие болезни могут уничтожить Вашу уверенность в себе, и только положительных мыслей или просмотра DVD может быть не достаточно, чтобы почувствовать себя лучше.

## **6. Идите небольшими шагами**

Поставив цель, у Вас будет гораздо больше шансов достичь желаемого уровня уверенности двигаясь маленькими шагами. Скажите себе, что Вы будете улыбаться и жать руку всем, кто встретится сегодня, или пообещайте, что Вы выскажете своё мнение по вопросу на следующем заседании совета. Это скорее приведёт к успеху на пути к уверенности, чем прыжок сразу к более сложной задаче, как, например, выступление на национальной конференции.

## **7. Тренируйте уверенное поведение**

Возможно, Вы слышали выражение *«Притворяйся, пока не станешь таким на самом деле»*. Правда в том, что Вы, можете обрести уверенность, действуя как уверенный в себе человек. Никто не должен знать, что вы съёживаетесь за Вашим фасадом уверенности. В конце концов, Вам больше не нужно будет притворяться. Успех, которого Вы, добьётесь, действуя уверенно, и привычки уверенного человека, которые Вы приобрели, приведут к истинной уверенности в себе.

### **8. Найдите образец для подражания**

Если Вы найдёте образец для подражания среди коллег, друзей, членов семьи или знаменитостей, их уверенные ролевые модели помогут Вам стать более уверенными в себе. Лучше всего, если у Вас есть реальный контакт с человеком, которому, Вы хотите подражать, но, в любом случае, Вы можете получить представление о личности знаменитости из интервью и книг.

### **9. Узнавайте новое**

Новый опыт придаст уверенности, помогая, Вам расти как личность. Вам не обязательно прыгать с парашютом или делать что-нибудь в этом духе. Новое хобби или посещение каких-либо занятий, скорее всего, поможет вам развить и закрепить навыки в любом случае.

### **10. Будьте довольны собой**

Положительное отношение к себе является ключом к обретению уверенности. Чтобы стать уверенным в себе, Вы должны быть довольны собой, от личности до внешнего вида.

Обретение уверенности требует упорной работы и преданности делу, но оно возможно, если Вы будете делать всё шаг за шагом.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

### **Упражнение для тренинга личностного роста "Чемодан в дорогу"**

Группа садится по кругу.

Мы завершаем нашу работу. Сейчас каждый из вас по очереди будет ставить перед собой этот стул (ведущий ставит стул в центр круга). Все участники группы в том порядке, будут подходить к вам, садиться на стул и называть одно качество, которое, на их взгляд помогает Вам, и одно, которое мешает. При этом надо помнить, сто называть следует те качества, которые проявились в ходе работы группы и поддаются коррекции. После того, как все выскажут свое мнение, следующий участник берет стул и ставит напротив себя. Упражнение повторяется и т.д.

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

## **ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ общеобразовательной организации на учебный год**

*ЦЕЛИ:* создание эффективной системы профессионального сопровождения обучающихся в соответствии с их способностями, интересами и запросами рынка труда.

*ЗАДАЧ*

*И:*

- организация профессионального просвещения и консультирования обучающихся, формирование у них профессионального намерения на основе комплексного изучения личности с учетом их индивидуальных психофизиологических особенностей, состояния здоровья, потребностей региона в рабочих кадрах;
- развитие социального партнерства в области профессионального образования и обучения; организация предпрофильной, профильной, допрофессиональной, профессиональной подготовки совместно с профессиональными образовательными организациями;
- занятия по химии, биологии, физике, математике, обществознанию с обучающимися профильных групп на базе....;
- обеспечение профорientационной направленности учебных программ, учебно-воспитательного процесса в целом;
- разработка мультимедийного сопровождения курса «Твои дороги, выпускник».

Мероприятие	Сроки	Ответственный
Работа с обучающимися		



1) Итоги поступления выпускников в Профессиональные образовательные организации.	Сентябрь	Зам. директора по УВР
2) Регулярное оформление стенда информационных материалов «Я выбираю профессию» (в библиотеке).	В течение года	Зам. директора по УВР, библиотекарь
3) Организация работы объединений дополнительного образования с целью профессиональной ориентации обучающихся (1-11 кл.).	Сентябрь	Зам. директора по ВР
4) Организация обучения в профильных классах, химико-технологических группах (химия, физика,	Сентябрь	Зам. директора по УВР

биология, математика) в 10-11 кл.		
5) Организация работы объединений дополнительного образования технического направления.	Сентябрь	Зам. директора по УВР
6) Элективные курсы «Введение в профессии» для учеников 9-х классов.	В течение года	Учитель технологии
7) Классные часы в 5-6 классах (знакомство с профессиями родителей), в 7-9 классах – «Мир профессий», в 10-11 классах – «Мы выбираем», «Роль самовоспитания при планировании карьеры».	В течение года	Зам. директора по УВР
8) Конкурс рисунков «Моя будущая профессия» (5-7 классы).	Декабрь	Классные руководители
9) Викторина «Что? Где? Когда?» о профессиях (5-8 классы).	Ноябрь	Учитель ИЗО
10) «Путешествие по профессиям». Игра-знакомство с миром профессий. (6-7 классы).	В течение года	Зам. директора по ВР
11) Защита проектов, мультимедийных презентаций в рамках программы «Технология» (5-8 классы).	В течение года	Классные руководители

12)Экскурсии на предприятия города, в образовательные организации (8-11 классы).	В течение года	Учителя технологии
13)Проведение профессиональной диагностики обучающихся 9-х классов.	Ноябрь	Зам. по УВР
14) Проведение диагностики обучающихся 7-8 классов в рамках предпрофильной подготовки.	Январь	Психолог
15)Проведение компьютерной диагностики «Ориентир» для обучающихся 8-11 классов.	В течение года	Психолог
16) Изучение курса «Твои		

дороги, выпускник» (9 класс).	В течение года	Психолог, зам. по УВР
17) Ярмарка учебных и рабочих мест.		
18) Посещение дня открытых дверей в профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования.	Ноябрь	Зам. по УВР, психолог
19)Поэтапное анкетирование обучающихся 9 классов.	В течение года	Зам. по УВР
20) Обучение в группах допрофессиональной подготовки	Октябрь, декабрь, апрель	Зам. по УВР, классные руководители
- комплектование учебных групп,		
- составление расписания занятий обучающихся,	В течение года	Зам. по УВР
- контроль процесса обучения,		
- проведение родительских собраний.		
21) Индивидуальное консультирование обучающихся, родителей, учителей.		
	В течение года	Зам. по УВР, классные руководители

Работа с педагогическими кадрами

<p>1) Постоянное знакомство учителей с инструкциями, приказами, решениями по профессиональной ориентации.</p> <p>2) Контроль и анализ состояния профориентационной работы в общеобразовательной организации.</p> <p>3) Взаимодействие общеобразовательной организации с организациями, предприятиями города по вопросам профориентации обучающихся.</p>	<p>В течение года</p> <p>В течение года</p> <p>В течение года</p> <p>В течение года</p>	<p>Зам. по УВР</p> <p>Директор, зам. по УВР, зам. по ВР</p> <p>Директор, зам. по УВР, зам. по ВР</p> <p>Зам. по ВР, психолог</p>
---	---	--

<p>4) Индивидуальные консультации для педагогов по вопросам организации профориентационной работы в классе.</p> <p>5) Оказание помощи в определении тематики классных часов с учетом возрастных особенностей обучающихся</p>		
<p>Работа с родителями</p>		

<p>комство с учебными планами.</p> <p>2)Общешкольные родительские собрания:</p> <p>- «Как правильно выбрать профессию. Рынок труда города» (8-9 классы);</p> <p>- «Организация занятий в группах допрофессиональной подготовки» (7-9 классы);</p> <p>- «Организация процесса обучения в химико-технологических группах»;</p> <p>- «Условия поступления в образовательные организации высшего образования» (11 классы).</p> <p>3)Индивидуальные консультации по выбору профессии.</p>	Март	Зам. директора по УВР
	Октябрь	Зам. по УВР, зам по ВР,
	Сентябрь	классные руководители
	Март	
	Октябрь	
	Декабрь	
В течение года	Зам. по УВР, психолог кл. руководители	

#### ПРИЛОЖЕНИЕ 6

### Диагностика профессиональной направленности старшеклассников

Участие в профориентации и помощь обучающимся в обоснованном выборе профессии — одна из важнейших сторон работы психолога образовательной организации.

В содержание этой деятельности входит:

- а) выявление интересов, склонностей обучающихся, направленности личности, первичных профессиональных намерений и их динамики;
- б) определение социальных установок и помощь в их формировании;
- в) определение мотивации выбора и ее структуры;
- г) формирование готовности к самоанализу и самооценке, реальному уровню притязаний;
- д) определение выраженности и структуры способностей;
- е) определение уровня развития различных сторон личности, динамики и **вариативности проявлений, жизненного стиля, возможной «цены» деятельности** (конфликтность, напряженность, тревожность, склонность к монотонии, потенциальные возможности и их реализация, устойчивость и настойчивость, целеустремленность и т.п.);
- ж) осуществление профподбора, при необходимости — первичного профотбора;
- з) определение степени соответствия «профиля личности» и профессиональных требований, внесение корректив в профнамерения обучающихся.

### Схема индивидуальной профориентационной беседы с обучающимися

#### I. Профессиональные намерения обучающегося

1. Что собирается делать после окончания 9-го класса:

- а) обучаться в 10 классе, техникуме (записать полное название образовательной организации);
- б) работать (записать полное название предприятия, цеха, отдела, специальности).
2. Что знает о содержании избираемой профессии, об условиях учебы, работы?
3. Знает ли о требованиях избираемой профессии к человеку?
4. Что советуют делать родители после окончания 9 класса? Согласен ли обучающийся с их мнением?

## **II. Интересы**

1. Какие учебные интересы преобладают («любимые» и «нелюбимые» предметы)?
2. Есть ли интересы, связанные с выбором профессии (чтение специальной литературы, беседы о профессии со специалистом, посещение профессиональных образовательных организаций)?
3. Как развивает интересы, связанные с выбором профессии?
4. Оказывают ли помощь родители в развитии учебных интересов и интересов к профессиональной деятельности? В чем это заключается?

## **III. Склонности**

1. Какие склонности называет обучающийся (в учебной деятельности, в кружковой работе, в свободное от учебы время)?
2. Есть ли склонности, связанные с выбором профессии («проба сил»)?
3. Как развивает склонности, связанные с выбором профессии?
4. Оказывают ли помощь родители в развитии склонностей к какой-либо профессиональной деятельности? В чем это заключается?

## **IV. Способности**

1. Какие способности находит у себя обучающийся (в образовательной деятельности)?
2. Есть ли профессиональные способности, т.е. способности, необходимые для успешного освоения избираемой профессии?
3. Как развивает способности, связанные с выбором профессии (тренирует память, внимание, улучшает физическую подготовку, углубляет знания о профессии)?
4. Совпадают ли интересы, склонности со способностями обучающегося (совпадают частично или совсем не совпадают)?
5. Знает ли обучающийся мнение учителей и родителей о его способностях? Согласен ли он с их мнением?
6. Как обучающийся считает, оказывают ли ему учителя, родители помощь в развитии способностей?

## **V. Личные качества**

1. Какие личные качества, по мнению обучающегося, наиболее ярко у него выражены (положительные или отрицательные)?
2. Какие качества, по его мнению, необходимо развить для успешного освоения избираемой профессии?
3. Как развивает качества, необходимые для успешной профессиональной деятельности?
4. Занимается ли профессиональным самоопределением?
5. Оказывают ли помощь учителя и родители в развитии личных качеств?

## **VI. Готовность к выбору профессионального пути**

1. Как обучающийся оценивает достигнутые им успехи в образовательной деятельности?
2. По каким учебным предметам, по его мнению, будут нужны знания в дальнейшей профессиональной деятельности?

3. Считает ли обучающийся, что сможет осуществить свои профессиональные намерения? Что этому может помешать?

4. В случае неосуществления основных планов есть ли запасные?

**VII. Советы и рекомендации обучающемуся по подготовке к выбору профессионального пути**

1. Литература для чтения.

2. Кружок, факультатив, углубленное изучение отдельных предметов.

3. Тема доклада в классе об избираемой профессии.

4. Встреча со специалистом.

5. Советы по развитию, совершенствованию индивидуальных качеств.

6. Дата первичной профконсультации.