**Общеразвивающая программа дополнительного образования детей**

**«Познай себя!»**

Программа «Познай себя!» направлена на более углубленное изучение личностных и профессиональных особенностей подростков. Программа «Познай себя!» ориентирована на помощь подрастающему поколению лучше узнать себя, задать направление личностного самоопределения и саморазвития. Обратить внимание подростков на то, что знания своих сильных и слабых сторон личности способствует правильному (осознанному) выбору жизненного и профессионального маршрута.

 Организация профориентационной работы с подростками (13 - 15 лет) направлена на ознакомление и осознание молодым поколением ключевых факторов, определяющих формирование профессиональных намерений личности и путей её реализации.

Профессиональная ориентация современных подростков это, прежде всего, государственная по масштабам, экономическая по результатам, социальная по содержанию, психолого-педагогическая по методам, комплексная работа.

**Цель программы:** помочь подростку раскрыть свои личностные и профессиональные возможности.

**Задачи:**

**Образовательные:**

**1.** Овладение знаниями о своих возможностях: Я-концепция (самооценка, уровень притязания), уверенность в себе, темперамент, характер, уровень тревожности, стили конфликтного поведения, стили и особенности общения, определение познавательных возможностей подростка, а также индивидуальный стиль деятельности.

**2.** Развитие представлений о профориентации, профотборе, профпригодности.

**3.** Ознакомление обучающегося со спецификой понятий: «профессия», «специальность», «должность», «квалификация», «профессионально важные качества», «интересы» и т.д.

**Развивающие:**

**4.** Формирование у учащихся профессиональных ориентиров через осознание отношения к своим возможностям, намерениям и способностям.

**5.** Развитие у учащихся умений выбора профессии (навыков принятия решения, рефлексии своих действий и целей).

**Воспитательные:**

**6.** Формирование адекватного представления о своих личных и профессиональных возможностях.

**7.** Развитие коммуникативных навыков и самопрезентации.

На занятиях по программе «Познай себя!» школьники в ходе самодиагностики изучают свои психологические особенности, «примеряют» различные модели поведения и оценивают их эффективность. Психолого-педагогическими средствами создается поле выбора профиля обучения и саморазвития, формируется психологическая готовность учащихся к этому выбору на основе знаний о своем личностном и профессиональном потенциале. Программа направлена на ознакомление и осознание молодым поколением ключевых факторов, определяющих формирование профессиональных намерений личности и путей её реализации.

Разработанный курс «Познай себя!» предназначен для учащихся 8-9 – х классов в возрасте 13-16 лет.

Данный курс состоит из двух частей:

**1.** «Мои возможности»;

**2.** «В мире профессий».

Такая структура курса обусловлена тем, что подросток в ходе обучения может узнать подробнее не только о своих профессиональных предпочтениях и возможностях, но и лучше узнает самого себя.

**Категория учащихся** - подростки 13 - 16 лет.

**Продолжительность обучения:** 1 год.

**Объем и срок освоения программы:** 72 часа.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.** Один раз в неделю по 2 академических часа (один академический час равен 35 минутам) в течение года.

 **Форма обучения**: очная.

В первой части курса учащиеся узнают много нового и интересного о самих себе:

- определят свою самооценку, уровень притязания, уверенность в себе, тип темперамента, тип характера;

- узнают, какие бывают эмоции и чувства, как ими управлять, как вести себя в стрессовой и конфликтной ситуациях;

- научатся искать пути решения в создавшихся обстоятельствах;

- ознакомятся с основными представлениями коммуникативного процесса (общения);

- пройдут диагностику основных познавательных процессов (внимание, память и мышление), которые важны при выборе любой профессии;

- определят способ индивидуальной деятельности;

-исследуют свой локус контроля (внутреннюю свободу);

- проанализируют свои личностные сильные и слабые стороны, какие достоинства и недостатки способствуют личностному саморазвитию, а какие наоборот – препятствуют.

 Во второй части курса учащиеся окунутся в мир профессий:

-узнают, что такое жизненное и профессиональное самоопределение; какую роль играют жизненные ценности при выборе профессии;

- познакомятся с основными понятиями «мир профессий»: «профессия», «специальность», «должность», «квалификация»;

- сформируют представление о профориентации, профотборе, профпригодности;

- ознакомятся с классификацией профессий по Е.А. Климову;

- познакомятся с особенностями профессий в системе: «Человек - Человек», «Человек - Художественный образ», «Человек - Техника», «Человек - Знак», «Человек - Природа»;

- поймут, какую роль играют те или иные качества личности при выборе профессии;

- определят свои «профессионально важные качества», «интересы», «склонности», «задатки»;

- задумаются над тем, как состояние здоровья воздействует на выбор профессионального маршрута.

- познакомятся с понятиями «здоровье», «здоровый образ жизни» и «отношение к здоровью»;

- выработают свою стратегию профессионального выбора;

- проанализируют возможные ошибки при выборе профессии;

- в заключении познакомятся с понятиями «профессиональный путь», «профессиональная зрелость», «профессионал»;

 - спланируют профессиональный путь и составят собственную профессиограмму.

На итоговом занятии представят профориентационную карту и обзор по предполагаемой специализации или профессии «Познай себя!».

**Формы оценки уровня достижений обучающегося**

Для определения эффективности освоения программы используется следующие методы:

- диагностические (опросники, анкеты, тесты);

- тематические (контрольные или практические задания);

- итоговые (индивидуальный проект «Мой выбор профессии», профориентационная карта);

- текущие (наблюдение).

Динамика развития представления у подростков о выборе профессионального маршрута оценивается по качеству выполненного индивидуального проекта «Мой выбор профессии», а также степень учета профориентационной карты при составления проекта обучающимися.

**Формы фиксации образовательных результатов**

- профориентационная карта;

- обратная связь с обучающимися по итогам тематических занятий и программы в целом.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:**

- проведение итогового занятия с представлением индивидуального проекта «Мой выбор профессии».

**Формы подведения итогов реализации программы**

- педагогическое наблюдение;

- педагогический анализ выполнения обучающимися заданий;

- представление индивидуальных проектов;

- активность обучающихся на занятиях и т.п.

Для всех видов аудиторных занятий и занятий с использованием дистанционных технологий обучения в рамках дополнительного образования детей академический час устанавливается продолжительностью 45 минут.

Для эффективной организации учебного процесса необходимо наличие: компьютера (ноутбука) у педагога, интерактивной доски, ватмана, бумаги.

Для обеспечения повышения результативности обучения детей по программе необходимым условием является наличие: тетради 48 листов, ручки, простого карандаша, линейки (деревянная 15 см), цветных карандашей. Психологические шпаргалки и приложения к уроку раздаются психологом. Образовательный процесс может быть реализован в индивидуальной, индивидуально-групповой и групповой форме.