

**Портфолио лучших практик сопровождения профессионального самоопределения детей и молодёжи  
Иркутской области**

<b>1. География реализации практики.</b> (Муниципальное образование, город, село, где была реализована практика. Это могут быть территории, где непосредственно проводятся мероприятия практики, и (или) где находятся представители целевых групп, с которыми осуществляется взаимодействие в рамках мероприятий практики.)	г. Иркутск
<b>2. Наименование организации, реализующей практику</b>	Индивидуальный предприниматель
<b>3. Ф.И.О. автора практики</b> (полностью)	Шестернёва Наталья Евгеньевна
<b>4. Название практики</b>	Курс профессионального самоопределения и повышения субъектной позиции подростков <b>«Я-Автор»</b>

<p><b>5. Сайт практики (при наличии), ссылки на страницы практики в социальных сетях.</b>  <i>(необходимо описать, каким образом распространяется информация о проекте и его результатах среди целевой группы, какие инструменты используются для трансляции результатов реализации проекта)</i></p>	<p><a href="https://vk.com/shkolaroditel">https://vk.com/shkolaroditel</a></p> <p>Областной конкурс лучшие практики сопровождения профессионального самоопределения детей и молодёжи Иркутской области <a href="https://center-prof38.ru/content/praktiki-professionalnogo-samoopredeleniya">https://center-prof38.ru/content/praktiki-professionalnogo-samoopredeleniya</a></p>
<p><b>6. Цели и задачи практики</b>  <i>(цель практики должна быть напрямую связана с целевой аудиторией практики, результатами практики и быть достигнутой, измеренной количественными и качественными показателями).</i></p>	
<p><b>6.1. Цель практики</b>  <i>( цель должна быть конкретной, измеримой, достижимой, актуальной и ограниченной по времени)</i></p>	<p>- сопровождение подростка в процессе профессионального самоопределения с выявлением не менее 3 возможных вариантов подходящих ему специальностей и получение знаний о способах формирования образовательного и карьерного маршрута.</p>
<p><b>6.2. Задачи практики</b>  <i>(описание задач, которые решаются в результате внедрения данной практики.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование умения ставить цель и делать жизненные выборы;</li> <li>- формирование знаний и умений жизненного проектирования;</li> <li>- самопознание и самоидентификация подростка;</li> <li>- формирование навыка рефлексии;</li> </ul>

<p><i>Задачи должны быть связанными между собой, описывая шаг за шагом процесс, не более 10 (десяти) задач</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выявление профессионально значимых качеств, особенностей, и продуктивное их применение в решении жизненных задач и профессиональном самоопределении;</li> <li>- формирование навыка проектной деятельности;</li> <li>- формирование навыка самопрезентации.</li> </ul>
--	---

<p><b>7. Описание практики</b> <i>Текстовая презентация, которая должна содержать :</i></p>	
<p><b>7.1. Актуальность практики</b></p>	<p>Программа решает актуальную в современном мире проблему самоопределения и самоидентификации подростка.</p> <p>В современном обществе недостаточно просто получить образование, нужно еще обладать гибкими навыками: стратегическим и критическим мышлением, умением строить коммуникации и свою карьерную траекторию.</p>
<p><b>7.2. Описание основной идеи практики</b></p>	<p>Вся программа выстроена с учетом возрастных особенностей подростков. В ней достаточно пропорционально расставлены акценты на самопознание, профориентационное самоопределение, развитие гибких навыков, конфликтологической компетентности, умение говорить и слушать, рефлексировать. Особое место в программе занимает развитие проектных навыков. Также в практике предусмотрена работа с родителями. Родители на протяжении практики получают информацию о том, какие темы были на занятиях, как подростки могут меняться, как поддержать эти изменения и встроить их в свою семейную систему. Цели и задачи практики достигаются благодаря структурированному подбору упражнений и</p>

применению системно-деятельного подхода, тьюторских техник, постепенно приводящих подростков к пониманию себя и умению использовать полученные знания в своей жизни, профессиональном самоопределении и построении карьерной траектории. Занятия в мини-группе до 10 человек, проходят раз в неделю по 120 минут. Практика рассчитана на 3 месяца.

**Практика разбита на три блока:**

1. Инструменты жизненного проектирования. Здесь подростки знакомятся с понятием «автора собственной жизни» и пониманием необходимости планировать свою образовательную и карьерную траекторию. Получают инструменты постановки цели и построения пути ее достижения (технология жизненного проектирования по методике Центра психологического сопровождения образования «Точка Пси»). Также происходит понимание того, что для того, чтобы строить свой образовательный и карьерный маршрут нужно знать, какими качествами я обладаю, что есть у меня для того, чтобы этот путь оказался успешным, а цель достижимой, таким образом по мимо инструментов построения жизненного пути также происходит проблематизация на следующий блок «самопознание». Проблематизация-важнейшая часть любого процесса познания и важная составляющая мотивации. Занятия и логика курса выстроены в соответствии с системным подходом в обучении.
2. Самопознание.  
Проблематизация уже случилась на предыдущем этапе. Изучаем качества, способности, особенности, интересы, ценности подростка. Изучение происходит в результате выполнения упражнений (профессиональные средства работы тьютора), которые основаны на анализе имеющегося у подростка опыта. Именно обращение к своему собственному опыту позволяет подростку понять, что он

действительно обладает этими качествами, что повышает также самооценку и придает уверенности. В результате у подростка остается «майнд-карта Я» где им же расписаны его качества, способности, интересы, ценности. На этом этапе подростки, как правило начинают сами озвучивать профессиональные сферы, которые им кажутся подходящими. Работа с собственным опытом также развивает навык рефлексии и на каждом занятии мы проводим рефлексию по результатам самого занятия (+/-/.), подростки учатся выделять главное для себя, развивая дополнительно эмоциональный интеллект. И мы переходим к блоку «профессиональное самоопределение»

### 3. «Профессиональное самоопределение»

Подростки к этому блоку подходят уже имея знания о технологии жизненного проектирования и о себе, имея навык рефлексии и готовы определиться и нарисовать образ своего желаемого будущего. На этом этапе мы используем все материалы, наработанные за время проекта, а также цифровой профориентационный тест «digital human». Тест разработан ведущими специалистами России в области детской психодиагностики под руководством д.п.н., профессора А.Н. Гусева.

**Как мы достигаем продуктивности в групповой работе с подростками?  
Все просто. Помимо эффективной разработанной программы нам помогают заведенные нами правила групповой работы:**

#### 1. Правило «Тишины».

Мы соблюдаем тишину, когда один из нас говорит и не боимся молчать, когда требуется время на обдумывание вопроса

#### 2. Правило «Конфиденциальности».

Мы дорожим искренностью и доверием, поэтому то, что мы узнаём друг о друге обсуждаем только в пределах группы.

3. Правило «Безоценочности».

Мы не осуждаем друг друга, не оцениваем, и не обесцениваем, а общаемся для взаимной пользы.

4. Правило «Личного мнения»

Мы уважаем мысли и чувства каждого, поэтому выслушиваем любое мнение, даже если оно не совпадает с нашим, и выражаем свою точку зрения.

5. Правило «Я».

Для нас важна личная позиция каждого участника группы, поэтому вместо «все так считают» говорим «я так думаю».

6. Правило «активности».

Мы активно участвуем в работе для достижения максимальной пользы для себя.

7. Правило «Ответственности». Каждый из нас - часть группы, поэтому каждый несёт свою долю ответственности за общую работу.

8. Правило «Стоп».

Каждый может отказаться отвечать на вопрос

9. Самое главное правило «Ошибаться можно».

Какое правило помогло бы вам, чувствовать себя комфортно в группе?

Возраст: для обучающихся 14-17 лет

Время: (28 академических часов)

Формат: офлайн

**7.3. Конкретных действий  
(плана) по реализации  
практики**

дата	время	содержание
------	-------	------------

12 марта	1,5 часа	Введение, знакомство, описание программы
19 марта	1,5 часа	Знакомство с понятием «авторская позиция» в жизни
26 марта	1,5 часа	Мотивация в нашей жизни, целеполагание
02 апреля	1,5 часа	Самостоятельность, ответственность
09 апреля	1,5 часа	Коммуникативные стратегии. Я в группе
16 апреля	1,5 часа	Технология жизненного проектирования
23 апреля	1,5 часа	Технология жизненного проектирования
30 апреля	1,5 часа	Проблематизация 2 блока. "самопознание". Интересы, личные характеристики
04 мая	1,5 часа	Способности, особенности, ценности
07 мая	1,5 часа	Работа над заполнением Майнд-карты
11 мая	1,5 часа	Проблематизация блока "Профориентация". Работа с образом будущего
14 мая	1,5 часа	Тестирование. Индивидуальная работа.
21 мая	1,5 часа	Групповая работа с выборами профессии. Построение образовательной стратегии.

	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="750 240 920 384">28 мая</td> <td data-bbox="920 240 1106 384">1,5 часа</td> <td data-bbox="1106 240 2018 384">Индивидуальная работа с выборами профессии, построение образовательной стратегии.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="750 384 920 435">04 июня</td> <td data-bbox="920 384 1106 435">1,5 часа</td> <td data-bbox="1106 384 2018 435">Подготовка к презентации результатов курса</td> </tr> <tr> <td data-bbox="750 435 920 536">11 июня</td> <td data-bbox="920 435 1106 536">1,5 часа</td> <td data-bbox="1106 435 2018 536">Представление результатов курса родителям, обсуждение.</td> </tr> </table>			28 мая	1,5 часа	Индивидуальная работа с выборами профессии, построение образовательной стратегии.	04 июня	1,5 часа	Подготовка к презентации результатов курса	11 июня	1,5 часа	Представление результатов курса родителям, обсуждение.
28 мая	1,5 часа	Индивидуальная работа с выборами профессии, построение образовательной стратегии.										
04 июня	1,5 часа	Подготовка к презентации результатов курса										
11 июня	1,5 часа	Представление результатов курса родителям, обсуждение.										
<b>7.4. Целевая аудитория, её возрастная категория и численность</b>	14-17 лет Всего:10 человек											
<b>8. Результаты и показатели должны соответствовать следующим критериям:</b> адекватность, достоверность, измеримость, объективность, однозначность.	<b>Достигнутые результаты</b>	<b>Ожидаемые результаты</b> По окончании курса подростки определились с профессиональной сферой. Разработали образовательный маршрут. Выявили свои точки роста. Расширили знания о коммуникативных стратегиях. Научились анализировать свой опыт, делать выбор, расставлять приоритеты.										
<b>Общие результаты проекта</b>	Все выпускники проекта знают характеристики своей личности и в какой профессиональной сфере они могут себя наиболее эффективно реализовать.	Выпускники знают свои особенности, умеют применять эти знания в жизни. Знают, как понять, что важно именно им и как экологично выразить свои потребности. Знают, как ставить цель и путь к ее достижению. Знают, как строить свой										



		образовательный маршрут. Построили свой образовательный маршрут.
<b>Количественные показатели</b>	Из 10 выпускников 9 определились с профессиональной сферой. 10 из 10 составили свой образовательный маршрут.	100% выбрали профессию, построили свой образовательный маршрут. 70% овладели инструментами постановки цели и пути ее достижения. 80% овладели инструментами построения образовательного маршрута, тайм-менеджмента, планирования. 30% научились рефлексировать.
<b>Качественные показатели</b>	Родители отметили уменьшение уровня тревожности у подростков, улучшение отношений с детьми, повышение самостоятельности.	Повышение уверенности в себе. Уменьшение тревоги. Получили опыт рефлексии и поняли её влияние на качество жизни и принимаемых решений. Научились говорить, слушать и слышать собеседника. Поняли важность планирования своего времени и своего жизненного пути. Научились понятно и экологично говорить о себе и своих потребностях. Познакомились с коммуникативными стратегиями. Научились выделять важное для себя. Расширили знания и представления о мире профессий и путях входа в профессию.

### 9. Ресурсы практики и стоимость её реализации

Краткое описание ресурсов (финансовых, кадровых, административных, материальных и прочих), которые использовались в практике, в том числе, привлечение инвестиций/спонсоров, средств бюджета разных уровней.

Вид ресурса	Ресурс	Организация, предоставляющая ресурс
Административные ресурсы	Собственная занятость	Собственные средства
Кадровый ресурс	Специалист: Тьютор, психолог	Собственные средства
Материально-технические ресурсы	Помещение 20-25 кв.м. с возможностью удобно и расслабленно устроиться (желательно мягкое покрытие, кресло-мешки, подушки) Наличие доски и проектора (возможно и без проектора) Маркер, мел (в зависимости от доски)	

	Рабочие тетради	
<b>Финансовые ресурсы</b>	50 000	
<b>Человеческие ресурсы</b>	Куратор группы (тьютор, психолог)	

<b>10. Этапы внедрения практики</b> <i>(описать каждый этап и количество времени, необходимого на реализацию этапа).</i>		
<b>Этап</b>	<b>Ход работы</b>	<b>Сроки реализации этапа</b>
<b>Стартовый этап</b>	Формирование группы желающих(неделя-месяц)	месяц
<b>Подготовительный этап</b>	Сбор запросов родителей и установочная беседа(неделя)	неделя

<b>Этап реализации</b>	Запуск практики	сентябрь
<b>Финальный этап</b>	<p>Подросток получает результаты теста на 35 листах и имеет полную картину и понимание себя. После прохождения теста в индивидуальном порядке в короткой сессии 30 минут (результат обсуждаем с родителем) мы анализируем результат тест и выбираем подходящие профессии. У подростка остается отчет и чек-лист, в котором прописаны профессии, необходимые компетенции для представителей этих профессий, какие есть уже у подростка, какие нужно развивать и как. Какое дополнительное образование потребуется, что можно подключить уже сейчас, какие экзамены нужно сдавать для поступления и как к ним можно готовиться (самостоятельно/репетитор/платформа и т.д.) исходя из возможностей семьи и способностей ребенка.</p> <p>После теста подросток готовит план своего жизненного проекта. Какую профессию он выбрал, обосновывает свой выбор. Презентуем родителям на выпускном. Качественные результаты практики удастся отслеживать</p>	ноябрь

	<p>благодаря фиксации точки входа в блок и точки окончания блока-шкалированием.</p> <p>Выпускников приглашаем на профессиональные пробы, организованные совместно с учебными заведениями г. Иркутска.</p>	
--	---	--

<b>11. Презентация практики</b> <i>(с фотографиям,.видео и т.д)</i>	
<b>11.1 Презентация в виде файла в формате PDF</b>	

<b>12. Материалы к практике</b> <i>(Методические разработки, дидактические материал, полиграфия, программы мероприятий и другие материалы)</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения «Колесо баланса»</li> <li>2. Работа с метафорой</li> <li>3. Метафорические карты</li> <li>4. Упражнение на рефлексию «+ /-/.»</li> <li>5. Упражнение на сонастройку «Закончи предложение»</li> <li>6. Системно-деятельностный подход в построении структуры занятия и логики построения практики в целом</li> <li>7. Шкалирование</li> <li>8. Упражнение «Карта самостоятельности»</li> <li>9. Упражнение «Я в деле»</li> </ol>
---	--

	<ol style="list-style-type: none"><li>10. Упражнение «Карта интересов»</li><li>11. Упражнение «Вещный мир»</li><li>12. Упражнение «Мои места»</li><li>13. Упражнение «360»</li><li>14. Методика работы с тестом «digital human»</li><li>15. Упражнение «Уолт Дисней»</li><li>16. Упражнение «Коллаж образа будущего»</li><li>17. Технология жизненного проектирования</li></ol>
--	---

<p><i>13. Команда практики (Ф.И.О. и должности организаторов практики).</i></p>	<p>Шестернёва Наталья Евгеньевна-тьютор</p> <p>Турыгина Анна Федоровна-психолог</p>
---	---