МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ И КЛАССНОГО РУКОВОДИТЕЛЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ПОСОБИЯ «ДНЕВНИК САМООПРЕДЕЛЕНИЯ «СДЕЛАЙ СЕБЯ. НАВИГАТОР БУДУЩЕЙ КАРЬЕРЫ»

для обучающихся 8–9 классов

ГБОУ СОШ №237 Красносельского района Санкт-Петербурга
2025

ББК 74.200.536

Методические рекомендации для учителя и классного руководителя по использованию пособия «Сделай себя. Навигатор будущей карьеры» для обучающихся 8–9 классов»

Ильина О.В., Морарь И.Т., Пудова О.С., Северинова Е.Ю.

Методические рекомендации по использованию пособия «Дневник самоопределения «Сделай себя. Навигатор будущей карьеры» составлены для учителей и классных руководителей, работающих с обучающимися 8-9 классов в условиях реализации Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО).

Цель рекомендаций:

Обеспечить педагогов научно обоснованным, структурированным и практически применимым инструментарием для сопровождения процесса личностного развития и самоопределения школьника через систематическую работу с дневником.

Основные задачи рекомендаций:

раскрыть психолого-педагогическую суть каждого модуля дневника;

предложить теоретическое обоснование используемых понятий с опорой на авторитетные источники;

продемонстрировать практические приёмы и формы работы с заданиями из дневника;

помочь педагогу организовать рефлексивную, безопасную и поддерживающую среду для самовыражения ребёнка;

Дневник включает практические модули по самопознанию, развитию soft и hard skills, профнавигации, построению личного бренда и составлению индивидуального плана на ближайшие годы. Работа с дневником способствует формированию ключевых компетенций XXI века, поддерживает мотивацию к обучению и помогает сделать уверенный выбор — не раз и навсегда, а осознанно и с возможностью коррекции.

Таким образом, данные методические рекомендации служат методической поддержкой в реализации воспитательной и внеурочной деятельности, направленной на развитие эмоционального интеллекта, социальной компетентности, адекватной самооценки и позитивного образа будущего у школьников.

Введение

Современный этап развития общества требует от подростков не только глубоких знаний, но и способности к осознанному профессиональному самоопределению, критическому мышлению и адаптации к быстро меняющимся условиям рынка труда. Дневник самоопределения *«Сделай себя. Навигатор будущей карьеры»*, предназначенный для учащихся 8–9 классов, представляет собой системный инструмент профориентационной работы. Он способствует формированию у подростков компетенций самопознания, целеполагания, анализа профессий и построения индивидуальной образовательной траектории.

Настоящие методические рекомендации разработаны для педагогов общеобразовательных учреждений с целью эффективного сопровождения учащихся в процессе работы с дневником. Методические рекомендации соответствуют требованиям Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО), а также современным подходам к профориентации, реализуемым в рамках национального проекта «Образование» и федерального проекта «Билет в будущее».

Модуль 1. Кто я? (Самопознание)

Теоретическая часть

Самопознание — это процесс осознания человеком своих интересов, ценностей, личностных качеств и мотивов поведения. Именно с этого этапа начинается осознанный выбор профессии. Согласно Е. А. Климову, профориентация должна начинаться не с анализа профессий, а с понимания собственной личности (Климов, 2004).

Интересы — это сфера деятельности, вызывающая устойчивое стремление к участию в ней. Интересы являются «двигателем мотивации в профессии».

Ценности — устойчивые убеждения о том, что является важным и значимым в жизни. Работа, противоречащая личным ценностям, не принесёт удовлетворения, даже при высоком уровне дохода.

Личностные качества — индивидуальные черты характера, влияющие на успешность в той или иной профессиональной сфере.

Практические примеры

- Задание «Круг интересов»: Обучающиеся визуализируют сферы интересов и ранжируют их по степени увлечённости. Например, Обучающийся может выявить повышенный интерес к биологии и экологии, что в дальнейшем укажет на профессии типа «человек–природа».
- Задание «Портрет от других»: сравнение самооценки и внешней оценки формирует более объективный взгляд на себя. Например, если учитель отмечает организаторские способности, а родитель — эмпатию, это может указывать на потенциал в сферах «человек–человек».

Модуль 2. Что я умею? (Навыки и способности)

Теоретическая часть

Навыки — приобретённые умения, позволяющие выполнять конкретные задачи (например, публичное выступление, решение уравнений). Навыки делятся на *hard skills* (технические, измеримые) и *soft skills* (личностные, коммуникативные) (OECD, 2019).

Способности — врождённые или рано проявившиеся задатки к определённым видам деятельности (например, музыкальный слух, пространственное воображение). Способности облегчают обучение и достижение успеха в профессии, но их отсутствие не является препятствием — лишь сигналом о необходимости больших усилий.

Практические примеры

- Карта навыков: Обучающийся записывает, где и какие навыки приобрёл (например, в кружке робототехники он развил навыки программирования — hard skill; в спортивной команде — навыки командной работы — soft skill).
- Тестирование на платформе «Билет в будущее»: результаты теста сравниваются с личными ощущениями. Например, если тест показывает высокий уровень вербальных способностей, ученик может рассмотреть карьеру в журналистике или юриспруденции.

Модуль 3. Кем я хочу быть? (Мечты и цели)

Теоретическая часть

Мечты отражают глубинные стремления личности. Цель — это конкретный шаг к их реализации. Для формирования цели используется методология SMART (Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound) (Doran, 1981).

Мотивация может быть внутренней (интерес, удовольствие) и внешней (деньги, статус). Исследования показывают, что внутренняя мотивация обеспечивает большую устойчивость в достижении целей.

Практические примеры

- Обучающийся мечтает стать астронавтом. Вместо того чтобы отказываться от мечты из-за сложности физики, педагог помогает сформулировать SMART-цель: «Пройти курс по астрономии на платформе «Билет в будущее» до конца учебного года».
- Ведение «Дневника мотивации» позволяет отслеживать источники вдохновения и энергетические «утечки».

Модуль 4. Какие есть профессии? (Обзор мира профессий)

Теоретическая часть

Классификация профессий по Е. А. Климову включает пять типов:

1. «Человек–человек»
2. «Человек–техника»
3. «Человек–природа»
4. «Человек–знаковая система»
5. «Человек–художественный образ» (Климов, 2004).

Понимание типологии помогает сопоставить интересы учащегося с профильными сферами деятельности.

Практические примеры

- Изучение «Атласа новых профессий» (fipi.ru/atlas): Обучающиеся находят незнакомые профессии (например, «специалист по кибербезопасности») и определяют тип по Климову.
- Анализ профессии «воспитатель»: достоинства — эмоциональная отдача, недостатки — высокая ответственность и подготовка к занятиям.

Модуль 5. Где учиться? (Образовательные траектории)

Теоретическая часть

После 9 класса Обучающиеся могут выбрать:

- колледж/техникум (3–4 года);
- продолжение обучения в 10–11 классах с последующим поступлением в вуз.

Важно учитывать: программу обучения, наличие практики, трудоустройство выпускников. Предпочтение следует отдавать не «громкому имени», а содержанию образования (Минпросвещения РФ).

Практические примеры

- Сравнение программ колледжа и вуза по профессии «программист»: в колледже — больше практики, в вузе — фундаментальная теория.
- Определение профиля 10 класса: для будущего врача — естественно-научный профиль; для юриста — гуманитарный.

Модуль 6. Кто такие профи? (Интервью и наставничество)

Теоретическая часть

Информационное интервью — это беседа с профессионалом с целью получения достоверной информации о профессии (UNESCO, 2021). Наставничество — форма поддержки со стороны опытного специалиста.

Практические примеры

- Обучающийся интервьюирует родственника — врача: узнаёт о рутине, стрессах, радостях профессии.
- Подготовка вопросов: «Как вы справляетесь с эмоциональным выгоранием?», «Что бы вы посоветовали начинающему специалисту?».

Модуль 7. Пробую на вкус (Пробные действия)

Теоретическая часть

Профессиональные пробы — это мини-задания, имитирующие реальные профессиональные задачи. Они позволяют «протестировать» профессию без риска (Федеральный проект «Билет в будущее»).

Практические примеры

- Проба «Журналист»: написать статью о школьном событии.
- Самостоятельная проба: «Организовать сбор книг для библиотеки» — как проявление социальных навыков.

Модуль 8. Как устроен мир труда? (Тренды и рынок)

Теоретическая часть

Согласно отчёту Всемирного экономического форума (WEF, 2023), ключевые тренды:

- цифровизация;
- «зелёная» экономика;
- трансформация профессий под влиянием ИИ.

Формы занятости: фриланс, удалёнка, проектная работа.

Практические примеры

- Анализ профессий будущего: «специалист по анализу данных», «инженер по восстановлению экосистем».
- Интервью с родителями: «Как изменилась ваша работа за 10 лет?»

Модуль 9. Мой личный бренд (Самопрезентация)

Теоретическая часть

Личный бренд — образ, который человек создаёт о себе в глазах других (Глоссарий, 2025).

Elevator pitch — короткое (30 секунд) самопредставление.

Практические примеры

- Создание мини-резюме: включает достижения (участие в олимпиадах, волонтёрство).
- Аудит соцсетей: удаление контента, создающего негативное впечатление.

Модуль 10. Мой план на будущее (Дорожная карта)

Теоретическая часть

Профессиональная траектория — гибкий маршрут, включающий:

- краткосрочные цели (до 1 года);
- среднесрочные (1–3 года);
- долгосрочные (5+ лет).

Ключевое качество — обучаемость (UNESCO, 2021).

Практические примеры

- Построение линии времени: от окончания 9 класса до стажировки.
- Письмо себе в будущее: мотивационный инструмент, формирующий ответственность за выбор.

ГЛОССАРИЙ

Soft skills — «мягкие» навыки, связанные с общением, эмоциями, работой в команде (например, эмпатия, лидерство).

Hard skills — «твёрдые» навыки, технические умения (например, знание языка программирования, владение инструментом).

SMART-цели — цели, которые Чёткие (Specific), Измеримые (Measurable), Достижимые (Achievable), Релевантные (Relevant), Ограниченные по времени (Time-bound).

Рынок труда — система, где работодатели ищут работников, а работники — работу.

Личный бренд — образ, который человек создаёт о себе в глазах других, особенно в профессиональной сфере.

Профессиональные пробы — практические задания, имитирующие реальные профессиональные задачи.

Ценности — устойчивые убеждения о том, что важно и ценно в жизни.

Интересы — сферы деятельности, которые вызывают у человека желание участвовать в них.

Способности — врождённые или рано развитые задатки к определённым видам деятельности.

Навыки — умения, приобретённые в результате обучения и практики.

Трудоустройство — процесс получения работы.

Фриланс — форма работы без постоянного работодателя; человек выполняет заказы от разных клиентов.

Цифровизация — внедрение цифровых технологий в разные сферы жизни и работы.

Профориентация — помощь в выборе профессии через тесты, консультации, пробы.

Информационное интервью — беседа с профессионалом для получения информации о профессии.

Список литературы

1. Асмолов А. Г. Как проектировать универсальные учебные действия в основной школе: от действия к мысли: пособие для учителя / А. Г. Асмолов, Г. В. Бурменская, И. А. Володарская [и др.] ; под ред. А. Г. Асмолова. — М. : Просвещение, 2020. — 152 с.
2. Выготский Л. С. Психология развития ребенка / Л. С. Выготский. — М. : Педагогика, 1984. — 367 с.
3. Гарднер Г. Структура разума: теория множественных интеллектов / Г. Гарднер. — М. : Смысл, 2019. — 416 с.
4. Деркач А. А. Психология профессионального становления личности / А. А. Деркач. — М. : МПСИ, 2006. — 288 с.
5. Дорфман Л. Я. Психология личности в трудах отечественных мыслителей / Л. Я. Дорфман. — М. : Издательство Юрайт, 2021. — 592 с.
6. Доран Г. Т. Есть SMART-способ формулировать цели и задачи управления / Г. Т. Доран // Management Review. — 1981. — Vol. 70, № 11. — P. 35–36.
7. Зеер Э. Ф. Психология профессий / Э. Ф. Зеер. — М. : Академический Проект, 2018. — 384 с.
8. Климов Е. А. Психология профессионального самоопределения / Е. А. Климов. — М. : Издательский центр «Академия», 2004. — 304 с.
9. Климов Е. А. Разноуровневая модель мира профессий / Е. А. Климов. — М. : Издательство МГУ, 2007. — 112 с.
10. Министерство просвещения Российской Федерации [Электронный ресурс]. — Режим доступа: https://edu.gov.ru, свободный.
11. Немов Р. С. Психология : в 3 т. Т. 2: Психология личности. Психология развития / Р. С. Немов. — М. : Юрайт, 2022. — 672 с.
12. ООН. Цели устойчивого развития (ЦУР) [Электронный ресурс]. — Режим доступа: https://www.un.org/sustainabledevelopment/ru/, свободный.
13. Организация экономического сотрудничества и развития (ОЭСР). OECD Skills Strategy 2019: Skills to Shape a Better Future. — Париж : OECD Publishing, 2019. — 124 p. — Режим доступа: https://www.oecd.org, свободный.
14. Портал «Поступи Онлайн» [Электронный ресурс]. — Режим доступа: https://postupi.online, свободный.

15. Федеральный проект «Билет в будущее» [Электронный ресурс]. — Режим доступа: https://навигатор.будущее-профи.рф, свободный.
16. Холланд Дж. Л. Making Vocational Choices: A Theory of Vocational Personalities and Work Environments / J. L. Holland. — Odessa : Psychological Assessment Resources, 1997. — 264 p.
17. Эльконин Д. Б. Избранные психологические труды / Д. Б. Эльконин. — М. : Педагогика, 2018. — 320 с.
18. Эриксон Э. Х. Идентичность: юность и кризис / Э. Х. Эриксон. — М. : Когито-Центр, 2020. — 384 с.
19. UNESCO. Reimagining Our Futures Together: A New Social Contract for Education. — Paris : UNESCO Publishing, 2021. — 214 p. — Режим доступа: https://unesdoc.unesco.org, свободный.
20. U.S. Bureau of Labor Statistics. Occupational Outlook Handbook [Электронный ресурс]. — Режим доступа: https://www.bls.gov/ooh, свободный.
21. World Economic Forum. The Future of Jobs Report 2023. — Geneva : WEF, 2023. — 183 p. — Режим доступа: https://www.weforum.org/reports/the-future-of-jobs-report-2023, свободный.
22. Ясвин В. А. Образовательная среда: от идеи к практике / В. А. Ясвин. — М. : Смысл, 2017. — 224 с.