ГКУ РС (Я) «Верхневилюйский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних»

**КРУЖКОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

**«Тропинка к своему Я»**

Составитель:

Донская А.В

педагог - психолог

Верхневилюйск 2015г.

**Пояснительная записка**

Кружковая деятельность разработана на основе программы формирования психологического несовершеннолетних «Тропинка к своему Я» кандидата психологических наук О.В.Хухлаевой, Москва,2001.

Проблема формирования психологически здоровой личности в настоящее время является очень актуальной

Кружок психологических занятий направлен на формирование и сохранение психологического здоровья , т.к. способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, способствует установлению атмосферы

Кружок направлен на формирование у них следующих умений и способностей:

-осознание себя

- умение адекватно вести себя в различных ситуациях

- умение различать и описывать различные эмоциональные состояния

- способность справляться со страхами, обидами, гневом

- умение отстаивать свою позицию в коллективе

- умение справляться с негативными эмоциями

- стремление к изучению своих возможностей и способностей

- успешная адаптация в социуме.

**Цель** : формирование и сохранение психологического здоровья несовершеннолетних через создание условий для их успешной адаптации .

**Задачи:**

1. Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.

2. Учить детей распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.

3. Формировать адекватную установку в отношении трудностей -установку преодоления.

4. Развивать социальные и коммуникативные умения , необходимые для установления межличностных отношений друг с другом .

5. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника.

6. Корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения.

7. Расширять пассивный и активный словарь .

**Общая характеристика кружка:**

В основе реализации кружка лежат три основных компонента:

аксиологический (связанный с сознанием), инструментально-технологический и потребностно-мотивационный.

Аксиологический компонент содержательно представлен ценностями «Я»: собственного «Я» человека, его связи с «Я» других людей и с природными объектами. Он предполагает осознание ребёнком ценности, уникальности себя и окружающих, идентификацию как с живыми, так и неживыми объектами, осознание единства с миром во всей его полноте.

Инструментальный компонент предполагает овладение рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать сознание на самом себе, внутреннем мире и своём месте во взаимоотношениях с другими.

Потребностно-мотивационный компонент обеспечивает появление у ребёнка потребности в саморазвитии, самоизменении, побуждает к последующей самореализации.

Задачи развития являются четвёртым компонентом в данной модели. Работа с ними осуществляется параллельно, т.е. при построении каждого занятия учитываются все направления, но, в зависимости от целей, делается акцент на одном из них.

Занятия проходят по определённой схеме, каждая часть которой выполняет свои задачи:

1.Введение в тему.

2.Развёртывание темы.

3.Индивидуализация темы.

4.Завершение темы

**Формы организации занятий:**

Для успешной реализации используются групповые и индивидуальные занятия. Индивидуальные занятия необходимы для отработки важных моментов поведения и деятельности ребёнка, которые по тем или иным причинам он не усвоил в группе.

Индивидуальные занятия являются продолжением групповой работы, т.к. помогают ребёнку более эффективно справиться со своими проблемами.

**Содержание**:

*Раздел 1.Мои чувства*

Что такое психология и зачем она нужна человеку? Психология изучает чувства и мысли людей, чтобы научиться понимать себя и окружающих, уметь жить дружно, помогать друг другу.

Радость. Радость можно выразить мимикой. Мимика выражает наши мысли и чувства. Мимика помогает лучше понять собеседника.

Жесты. Передать радость другому человеку можно с помощью жестов. Мимика и жесты – наши первые помощники в общении.

Страх. Какие бывают страхи? Как справиться со страхом?

Гнев. Гнев как выражение чувств: страх и обида часто вызывают гнев.

Как справиться с гневом?

Может ли гнев принести пользу?

Разные чувства . Как можно выразить свои чувства?

*Раздел 2. Чем люди отличаются друг от друга*

Что такое качества людей и какие они бывают? Какие качества окружающим нравятся, а какие –нет?

Как мы видим друг друга?

Способность поставить себя на место другого помогает лучше понять друг друга.

В каждом человеке есть « тёмные» и «светлые» качества. Самое важное качество.

Кто такой сердечный человек.

Кто такой доброжелательный человек. Трудно ли быть доброжелательным человеком?

*Раздел 3. Какой Я – какой Ты*

Люди отличаются друг от друга своими качествами. У каждого человека есть много разных положительных качеств.

Как научиться находить положительные качества у себя?

Как правильно оценить себя?

Как распознать положительные качества у других людей?

Когда стараешься лучше понять другого человека, возникает чувство симпатии, сопереживания. А это важно при общении с окружающими.

Какие качества нужны для дружбы?

*Раздел 4. Трудности*

Школьные и домашние трудности. Как с ними справиться?

Какие я знаю способы борьбы с трудностями: обратиться за помощью, вспомнить свой прошлый опыт, договориться, изменить своё отношение к проблеме, понять, что трудности встречаются в жизни всех первоклассников. Главное- помнить, что я живу среди людей, и каждый мой поступок и желание отражается на людях, где бы я ни находился: в школе, дома, на улице.

*Раздел 5. Я – фантазёр*

Школа моей мечты - какая она?

Что такое фантазия и зачем она нужна человеку?

Все ли дети умеют фантазировать? Нужно ли учиться фантазировать? Кого можно назвать фантазёром?

Мои сны: что в них правда, а что –фантазии?

Мои мечты. О чём я мечтаю? Мечты и фантазии.

Фантазии и ложь. Как отличить ложь от фантазии. Ложь может приносить вред окружающим, а фантазии не вредят никому.

*Раздел 6. Я и моя школа*

Учителя и ученики. Что делает учитель? Что делает ученик? Какие чувства вызывают у учеников школьные занятия? Когда ученики любят учителя? Когда ученики боятся учителя?

Школа на планете «Наоборот».Что произойдёт, если мы будем учиться в такой школе?

Я и мои одноклассники. Мы такие разные, но вместе мы –коллектив!

Что такое лень и откуда она берётся? Какие у меня есть «Немогучки»? Как можно победить лень и справиться с «Немогучками?» Справиться с ними помогает формула : «Хочу – могу», «Не хочу – не могу».

*Раздел 7. Я и мои родители*

Я и мои родители. В чём мы похожи? История моей семьи. Моя родословная.

Какие чувства я испытываю по отношению к своим родителям?

Правила поведения и общения со взрослыми. Почему нужно относиться к старшим с уважением? «Урок мудрости».

Почему родители наказывают детей?

Я понимаю, что родители, как и все люди, могут ошибаться, могут уставать и не всегда поступают правильно. Главное – это научиться прощать друг друга.

*Раздел 8. Я и мои друзья*

Каким должен быть настоящий друг.

Умею ли я дружить и можно ли этому научиться?

Ссора. Почему друзья иногда ссорятся и даже дерутся?

Какие у меня есть «колючки» и как избавиться от «колючек» в моём характере?

Какие чувства возникают во время ссоры и драки? Как нужно вести себя, чтобы избежать ссоры?

Что такое одиночество? Как не стать одиноким среди своих сверстников?

*Раздел 9.Умение владеть собой*

Умение владеть собой. Что это значит? Уметь управлять своим поведением, следить за своей речью и поступками, внимательно слушать собеседника – это и есть умение владеть собой. Это умение очень важно для общения с другими людьми.

Что значит быть хозяином своего «Я»? Какого человека называют ответственным.

Что значит «уметь расслабиться», и в каких случаях это нужно делать?

*Раздел 10. Фантазия характеров. Оценка человеческих поступков и отношений*

Мой любимый герой. Кто он? Почему я хотел бы на него походить, и какие качества меня в нём привлекают?

Добро и зло. Всегда ли добро побеждает зло? Что значит «делать добро»?

Что такое хорошо и что такое плохо? Какие привычки можно назвать полезными, а какие вредными? Как избавиться от плохих привычек, которые мне мешают?

Конфликт. Как он возникает? Моё поведение в трудных ситуациях

*Раздел 11. Культура общения*

Что такое «этикет»? Для чего нужно соблюдать правила общения? Правила общения, которые вырабатывались людьми в течение многих веков, необходимо соблюдать, чтобы не обидеть собеседника и самому не попасть в неловкую ситуацию. Всегда важно помнить, что есть граница между тем, что хочется, и тем, что можно.

Волшебные слова: приветствие, благодарность. Как правильно начать, поддержать и вести разговор.

Правила хорошего тона. Как вести себя в различных ситуациях: в школе, в театре, дома, на улице, в магазине. Как эти правила помогают в общении.

Мальчик и девочка. Культура общения полов. Внешний вид мальчика. Внешний вид девочки.

Как правильно познакомиться?

Как правильно держать себя, чтобы понравиться?

*Раздел 12. Что такое сотрудничество?*

Сотрудничество – это умение делать дело вместе. Оно складывается из многих умений:

-из умения понять другого;

- из умения договориться;

- из умения уступить, если это нужно для дела;

--из умения правильно распределить роли в ходе работы.

Что значит понимать другого и как можно этому научиться?

Как научиться договариваться с людьми?

Что такое коллективная работа?

*Раздел 13. Мои силы, мои возможности*

Кто Я? Из каких маленьких частичек я состою: Боялка, Добрушка, Капризулька, Хохотушка, Злючка, Ленюшка…это все мои друзья. Но командую здесь Я. Я – человек! Я – житель планеты Земля!

Какой Я – большой или маленький? Что я умею и чем горжусь?

Мои способности. Что такое способности и какие нужны способности для успеха в том или ином деле? У каждого человека есть какие-то способности, но некоторые люди не знают о своих способностях и не используют их. Что нужно для успеха? «Успех = способности + трудолюбие».

Мой выбор, мой путь.

Способности моих родителей. Как эти способности помогали им в жизни.

Не всегда самый лёгкий путь приводит к успеху. Часто от нас самих, от нашего выбора зависит, по какой дороге мы пойдём, как сложится наша жизнь.

Мой внутренний мир.

Вокруг нас много удивительного. Надо только суметь заметить это. Мой внутренний мир тоже уникален и неповторим. В свой внутренний мир я могу впустить только того человека, которому доверяю.

Значение взгляда: взгляд может сказать больше слов. Взглядом можно поддержать человека или, наоборот, расстроить, можно приласкать или сделать больно.

Что значит верить?

Человек, который свято верит в свою мечту, стремится к успеху и верит в него, обязательно своего добьётся!

*Раздел 14. Я расту, я изменяюсь*

Моё детство.

Вспомним детство. Что я чувствую в роли маленького ребёнка, чему радуюсь, о чём мечтаю?

Я – это моё детство, потому что именно детство делает нас такими, какие мы есть.

Я изменяюсь. Что я умел раньше и что умею сейчас. Что я знал раньше и что знаю сейчас.

Каким я буду, когда вырасту? Почему важно решить для себя, каким ты хочешь стать и что хочешь изменить в себе?

*Раздел 15.Моё будущее*

Как заглянуть во взрослый мир?

Я в настоящем, я в будущем. «Хочу в будущем – делаю сейчас». Чтобы получить какой-то результат в будущем, надо что-то делать для этого уже сейчас.

Хочу вырасти здоровым человеком. Что для этого нужно? Что такое «эмоциональная грамотность» и как она связана со здоровьем человека?

*Раздел 16. Хочу вырасти интеллигентным человеком и что для этого нужно?*

Поведение человека зависит от его качеств.

Кто такой интеллигентный человек и какие качества должны у него присутствовать? Портрет интеллигентного человека.

Хочу вырасти интеллигентным человеком. Кто может стать интеллигентным человеком? Каким должен быть ученик сейчас, чтобы из него получился интеллигентный человек в будущем?

Что такое идеальное Я?

У многих людей есть некий идеальный образ самого себя - то, каким бы ему хотелось стать.

*Раздел 17. Хочу вырасти свободным человеком: Что для этого нужно?*

Кто такой свободный человек? Можно ли поступать всегда так, как хочется?

Права и обязанности школьника. «Должен и имею право: в школе, дома, на улице».

Что такое « право на уважение»? Как я должен поступить, если нарушено моё «право на уважение»?

В реальности количество прав и обязанностей человека примерно одинаковое. Главные права и обязанности ученика. «Билль о правах ученика и учителя в школе».

Нарушение прав других людей может привести к конфликтам. Как можно разрешать конфликты мирным путём?

*Раздел 18.Я – это Я.*

Кто Я, какой Я? Какими я обладаю качествами, способностями, возможностями.

Какие роли бывают у человека?

Почему для человека так важно быть нужным окружающим людям?

Мои мечты и мои цели. Отличие цели от мечты. План достижения цели.

Детство, как значимый период в жизни. Я сейчас, я в будущем. Роль взрослых и роль детей. Как необходимо воспитывать детей.

*Раздел 19. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства.*

Чувства бывают разные. Способы адекватного самовыражения чувств.

Страх. Стыдно ли бояться? Способы преодоления страхов.

*Раздел 20. Я и мой внутренний мир.*

Подчеркивается ценность и уникальность внутреннего мира каждого человека. Каждый имеет право на собственную точку зрения.

*Раздел 21. Кто в ответе за мой внутренний мир.*

Каждый человек несет ответственность за свои чувства, мысли и поступки.

В любом событии есть и плюсы, и минусы. В любом возрасте человек может оказаться в трудной ситуации. Создается копилка трудных ситуаций пятиклассника. Любая трудная ситуация имеет обучающий эффект.

*Раздел 22.Я и ты.*

Обсуждаются проблемы подростковой дружбы. Выделяются человеческие качества, которые способствуют и мешают дружбе.

Исследуются сильные и слабые стороны в общении.

Что такое одиночество и его причины. Одиночество взрослого и подростка (сходства и различия). Способы преодоления одиночества.

*Раздел 23. Мы начинаем меняться.*

Осознание изменений, которые происходят с нами. Мотивировка к позитивному самоизменению. Будущее каждого находится в руках человека.

*Раздел 24. Агрессия и ее роль в развитии человека.*

Различия между агрессией и агрессивностью. Как научиться контролировать собственной агрессивное поведение и правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других.

Как распознать агрессивного человека. Трудности агрессивного человека и причины агрессивного поведения.

Часто между родителями и подростками присутствует агрессия. Основной причиной ее возникновения является непонимание между детьми и родителями.

Как искать точки понимания в семье и учиться договариваться.

*Раздел 25. Уверенность в себе и ее роль в развитии человека.*

Как обрести уверенность в себе и понять, что вера в себя необходима для развития человека, для достижения успеха в различных делах и долгой жизни.

Источники уверенности в себе. Человеку очень важно, чтобы его принимали таким, какой он есть. Это способствует его развитию. Уверенному в себе человеку легче изменяться.

Причины неуверенного поведения. Маски неуверенности: застенчивость и самоуверенность.

Уверенность связана с самоуважением и самопринятием. Действительно уверенный человек относится с уважением к другим.

Уверенный в себе человек умеет быть к другим милосердным.

*Раздел 26. Конфликты и их роль в усилении Я.*

Роль конфликта в жизни человека. Как научиться конструктивно разрешать конфликты.

Первый шаг разрешения конфликта – умение его предвидеть. Сигналы коенфликта.

Конфликт – это хорошо или плохо? Стиль входа в конфликт.

Поведение в процессе конфликта: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта. Какой способ быстрее ведет к конфликту и почему.

Типичные конфликтные ситуации шестиклассников. Как выиграть обоим участникам конфликта. Как оставаться спокойным.

Творческий подход к конфликту позволяет превратить проблемы в возможности.

*Раздел 27.Ценности и их роль в жизни человека.*

Каждый человек движется по жизни, опираясь на свои ценности. Ценности человека во многом определяют его жизненный путь.

Связаны ли ценности с выбором профессии. Какие события могут привести к переоценке его ценностей.

Каждый человек имеет право утверждать свои ценности, если это не вредит другим.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Месяц проведений | Количество занятий | Тема занятий | Примечание |
| 1 | Январь | 3 | *Мои чувства*  *Чем люди отличаются друг от друга*  *Какой Я – какой Ты* |  |
| 2 | Февраль | 4 | *Трудности*  *Я-фантазер*  *Я и моя школа* |  |
| 3 | Март | 4 | *Я и мои родители*  *Я и мои друзья*  *Умение владеть собой* |  |
| 4 | Апрель | 4 | *Фантазия характеров. Оценка человеческих поступков и отношений*  *Культура общения*  *Что такое сотрудничество* |  |
| 5 | Май | 3 | *Мои силы, мои возможности*  *Я расту, я изменяюсь*  *Моё будущее* |  |
| 6 | Сентябрь | 4 | *Хочу вырасти интеллигентным человеком и что для этого нужно?*  *Хочу вырасти свободным человеком: Что для этого нужно?*  *Я – это Я.* |  |
| 7 | Октябрь | 4 | *Я имею право чувствовать и выражать свои чувства.*  *Я и мой внутренний мир.*  *Кто в ответе за мой внутренний мир.* |  |
| 8 | Ноябрь | 4 | *Я и ты.*  *Мы начинаем меняться.*  *Агрессия и ее роль в развитии человека.* |  |
| 9 | декабрь | 3 | *Уверенность в себе и ее роль в развитии человека.*  *Конфликты и их роль в усилении Я.*  *Ценности и их роль в жизни человека.* |  |

Использованная литература:

1. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в начальной школе (1-4). М., 2009.

2. Аллан Дж. Ландшафт детской души. СПб. – Минск, 1997.

3. Бреслав Г.М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве. М., 1990.

4. Бурлачук Л.Ф., Коржова Е.Ю. Психология жизненных ситуаций. М., 1980.

5. Вайсен Р. и др. Обучение жизненным навыкам в школах. М., 1996.

6. Вачков И.В. Групповые методы вработе школьного психолога. М., 2006.

7. Жизненные навыки / Под. ред. С.В. Кривцовой. М., 2002.

8. Панфилова М.А. Игротерапия общения. М., 2000.

9. Мухина В.С. Детская психология. М., 1997.

10. Оклендер В. Окна в мир ребёнка. Руководство по детской психотерапии. М., 1997.

11. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / Под. ред. И.В. Дубровиной. Екатеринбург, 2000.

12. Практическая психология образования / Под. ред. И.В. Дубровиной. М., 1998.

13. Руководство практического психолога: Психическое здоровье детей и подростков / Под. ред. А.Д. Андреевой. М., 1997.

14. Система психологического сопровождения образовательного процесса в условиях внедрения ФГОС // Сост. И.В. Возняк, И.М. Узянова, С.В. Лебедева и др. Волгоград, 2013.

15. Ветрова В.В. Уроки психологического здоровья. М., 2001.

16. Флейк-Хобсон К. и др. Мир входящему. Развитие ребёнка и его отношений с окружающими. М., 1992.