Пояснительная записка.

При формировании личности подростка происходит глубокое переосмысление себя, своих личностных качеств, внешних данных, социального статуса. В процессе накопления подростком жизненного опыта (часто болезненном...) его теория самого себя становится более конкретной и реалистичной; он проверяет ее положения, чтобы избежать разочарований и обеспечить оптимальность действий. Одна из главных задач развития молодого человека – формирование идентичности, создание целостного Я, гармонично сочетающего различные элементы личности.

Безусловно, каждый подросток нуждается в самореализации, в подтверждении своей уникальности. Есть множество причин, оказывающих негативное воздействие на развитие личности, таких как неадекватное родительское отношение, не поддерживающее, травмирующие переживания, эмоциональные блокады и т. д. Поэтому нашим подросткам необходима помощь, но помощь ненавязчивая, как бы сама собой разумеющаяся. Именно здесь актуальна работа психолога, как индивидуальная, так и групповая. В группе ровесников, в спокойной, располагающей обстановке у подростка возникает потребность самовыражения и самоанализа. Процесс личностного роста происходит исподволь, постепенно, хотя в некоторых случаях возникает процесс озарения.

Программа кружка составлена на основе авторской программы Смирновой Е.Е. «Познаю себя и учусь управлять собой»: программа уроков психологии для младших подростков (10 – 12 лет). – СПб: Речь, 2007. Работа кружка «Познай себя» направлена на развитие у подростков психологической, социальной компетентности, миролюбия, толерантности и стремления к самореализации на благо другим и самому себе.

Целью программы является: помощь подросткам в формировании готовности к вступлению во взрослую жизнь через самопонимание, самопознание себя, своих внутренних особенностей, личностного

потенциала. Реализация программы возможна путем решения следующих задач:

- знакомство с понятиями социальной психологии как науки;
- развитие навыков самопознания обучающихся;
- развитие интереса к другим людям, в том числе сверстникам как средству самопознания;
- развитие навыков групповой работы;

формирование мотивов самоактуализации у обучающихся

Основные принципы программы:

• *Принцип гуманизации* – опора на возможности и ресурсы подростка, акцент на самоопределение.

• *Принцип индивидуализации* – учет индивидуальных и возрастных особенностей учащихся при выборе форм и методов работы.

• *Принцип социализации* – содействие самоопределению подростков социальной среде, приобретение социального опыта путем принятия на себя различных социальных ролей.

Участники: группа учащихся 10 -13 лет в количестве 10-12 человек.

Продолжительность одного занятия: 40 мин. Занятия данного типа допускается проводить как в групповой, так и подгрупповой форме. Групповые занятия можно дополнять индивидуальными, если у подростка возникает потребность поговорить с психологом.

Программа кружковых занятий включает в себя 3 этапа.

I этап - мотивационный (3 занятия). Цель этапа - эмоциональное объединение участников группы. Основное содержание образуют психотехнические упражнения, направленные на снятие напряжения и сплочение группы, а также на самоопределение и самосознание.

II этап — развивающий (28 занятий).

Цель этапа: активизация процесса самопознания. Развитие уверенности в себе, помощь в развитии понимания себя, своих потребностей, реакций; принятие себя, повышение собственной значимости, ценности.

Формирование мотивации самовоспитания и саморазвития. Кроме того, на данном этапе включен цикл занятий "Искусство успевать", который посвящен обучению планированию и распределению времени.

III этап - закрепляющий (3 занятия).

Цель этапа: повышение самопонимания в целях укрепления самооценки и актуализации личностных ресурсов. Упражнения закрепляющего характера.

Каждое занятие проводится в стандартной форме и включает в себя следующие элементы: ритуал приветствия, разминку, основное содержание, рефлексию по поводу данного занятия и ритуал прощания.

В ходе работы используются игровые методы, метод групповой дискуссии, проективные методики рисуночного и вербального типов, а также психогимнастика и арт-терапия.

Программа предназначена для социально-психологической работы с детьми младшего подросткового возраста.

Планируемые результаты:

В результате изучения данного курса обучающиеся получают возможность развития УУД.

Регулятивные УУД:

- овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми;
- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью педагога;
- учиться осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению.

Познавательные УУД

- анализировать свое эмоциональное состояние, распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей;
- учиться исследовать свои качества и свои особенности;
- учиться рассуждать, строить логические умозаключения;
- учиться наблюдать, устанавливать последовательность событий,

выявлять недостающие элементы

- анализировать, понимать информацию, представленную в неявном виде
- моделировать ситуацию.

Коммуникативные УУД:

- учиться доверительно и открыто говорить о своих чувствах;
- учиться работать в паре и в группе
- выполнять различные роли
- слушать и понимать речь других.