МБОУ Кутуликская СОШ

Утверждаю:

"\_\_\_\_\_"\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014г

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Директор МБОУ Кутуликская СОШ

Санжихаева О.Д\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Адаптированная программа психологического кружка**

***"Познай себя"***

Возраст 11-12 лет

Срок реализации 1 год

Руководитель кружка

Шушурихина В.А. Психолог

МБОУ Кутуликская СОШ

п. Кутулик 2023г.

**Пояснительная записка**

Программа психологичекого кружка " Познай себя" направлена на сохранение психологического здоровья детей.

В основу программы положены материалы учебно- методического пособия для психологов " Тропинка к своему Я: уроки психологии в средней школе" автора О.В. Хухлаевой.

Основная цель программы - помочь школьникам научиться понимать себя, взаимодействовать со сверстниками, учителями, родителями и найти свое место в школьной жизни.

Задачи программы:

1. Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей, пробудить у них интерес к внутреннему миру человека.

2. Обучить детей умению находить достоинства в самих себе и других людях, повышение самооценки и уважения других людей.

3. Обучить детей пониманию взаимосвязи между поступками людей и жизненным опытом, умению осознавать последствия своих поступков и поступков других людей.

4. Обучить детей поиску внутренних ресурсов для разрешения конфликтных ситуаций.

Актуальность и новизна программы заключается в содержании программы, которая охватывает весьма широкий круг вопросов.

Учитываются возрастные особенности учащихся (10-12 лет). На личном опыте дети приобретают навыки и умения понимать свои чувства и свое эмоциональное состояние, а также видят, что дружеское расположение друг к другу улучшают отношения между людьми.

Отводится время на выражение своего эмоционального состояния в рисунке, это очень нравится детям и способствует раскрытию внутреннего мира детей, выражению их эмоционального состояния, особенно у тех детей, которые стесняются выразить свои чувства словами.

Презентации вызывают у ребят необыкновенный восторг, яркие иллюстрации, знакомые сказочные персонажи, способствуют более легкому восприятию представленной темы. Обсуждение поступков детей, их чувств, подводит ребят к пониманию культуры поведения в обществе, со сверстниками. В течение всех занятий проводится рефлексия эмоционального состояния школьников. В конце каждого занятия подводится итог того, что узнали и прочувствовали ребята. В большинстве тем проводятся диагностические методики различных авторов, для выявления различных качеств и склонностей у ребят .

Младший подростковый возраст характеризуется как особый , стратегически важнейший в развитии человеческой личности и имеющий свои специфические особенности, в том числе наличие существенных преобразований в представлениях 10-12 летних о своем - Я по выходе из детства, связанных с начинающимся поиском своей идентичности . Особое значение в этом процессе приобретает практика групповой работы в качестве метода гармоничного, целостного развития личности подростка. его Я-концепции. Младшие подростки, в силу особенностей своего возраста, наиболее легко откликаются на сотрудничество со сверстниками, быстро включаются в выполнение творческих заданий, когда эффективно реализуются их непосредственность, живость и активность и в процессе переживания различных состояний интегрируются и интеллектуальные, и волевые проявления подростка, что, в свою очередь, становится основой для возникновения в его представлениях о себе многочисленных новых и разнообразных "текущих", т.е. возникающих в момент самореализации, образов Я, а в дальнейшем из них может сложиться более целостное представление о себе , своем Я.

Выполнение программы рассчитано на 1 год. В реализации участвуют дети 10-12 лет. Занятия проводятся с периодичностью 1 раз в неделю, всего 34 занятия. Продолжительность занятий 45 минут.