

## **Программа психологического кружка «Психея»**

### **Пояснительная записка**

Формирование духовно-нравственных ценностей у молодежи входит в число приоритетных направлений государственной политики. Духовно-нравственное воспитание - это ключевой фактор национальной безопасности.

Современный обучающийся ГАПОУ ЧАО «ЧМК» подросткового – юношеского возраста зачастую находится в сложной жизненной ситуации, обусловленной непониманием происходящих процессов, как внутренних, так и внешних. Он сталкивается с проблемами и разрушительными вызовами современного общества (алкоголизм, разрушение института семьи и разводы, токсичность в межличностных отношениях, несформированность временной перспективы, ориентация на демонические и атеистические идеалы, ранний возраст вступления в интимные отношения, диффузность гендерной идентичности), которые во многом обусловлены низким уровнем духовно-нравственной культуры большинства населения.

Поэтому данный курс направлен на формирование психологической культуры, восполнение дефицита ресурсов различного уровня (духовных, коммуникативных, личностных) у обучающихся, что обусловлено с одной стороны, возрастанием интереса к себе, своей личности, а с другой - с открытостью к помощи со стороны взрослых в преодолении затруднений, проблем, принятии решений. Азы психологических знаний полезны и интересны для подростков, так как именно в этот период оформляются духовно-нравственные ценности, формируются временные перспективы, определяются жизненные сценарии; осознаются способности, возможности, личностные смыслы. Поэтому данная программа психологического кружка направлена на формирование целостной идентичности у подростков, базирующейся на системе духовно-нравственных ценностей.

**Цель:** формирование духовно-нравственных качеств личности, делающей ее способной организовывать свою жизнь на основе традиционных ценностей и умение противостоять негативным факторам современного общества.

#### **Задачи:**

- формирование нравственного смысла учебной деятельности;
- формирование позитивной нравственной самооценки, самоуважения и жизненного оптимизма;
- развитие способности формулировать собственные нравственные обязательства, осуществлять нравственный самоконтроль, давать нравственную оценку своим и чужим поступкам;

- формирование способности к духовному развитию, реализации творческого потенциала в учебной и досуговой деятельности на основе нравственных установок и моральных норм;
- формирование уважительного отношения к родителям, осознанного и заботливого отношения к старшим и младшим;
- формирование социально активной личности, умеющей эффективно применять навыки бесконфликтного общения;
- формирование личности с осознанным выбором здорового образа жизни;
- формирование психологической культуры;
- формирование семейных ценностей, представлений о гендерных семейных ролях.

**Методы и приемы:** метод проблемного обучения; метод наблюдения; проективный метод; метод экспрессии; метод творческого самовыражения; групповые дискуссии; анкетирование; тестирование; метод стимульной информации; этюды и импровизации; упражнения подражательно - исполнительского и творческого характера; проигрывание и анализ жизненных ситуаций, моделирование ситуаций; свободное и тематическое рисование; метод незаконченных предложений, психотехнические игры и упражнения.

**Формы организации:** тренинг, семинар-тренинг, психологическая мастерская.

**Целевая аудитория:** студенты ГАПОУ ЧАО «ЧМК», 15-20 лет, имеющие деструктивные копинг-стратегии, с диффузной идентичностью; имеющие негативный психосоциальный опыт; демонстрирующие деструктивные образцы и модели поведения; имеющие опыт употребления психоактивных веществ; имеющие дефицит в области сформированности духовно-нравственных ценностей (ЗОЖ, семья и т.д.), низким уровнем жизнестойкости.

#### **Требования к помещению**

Просторный проветриваемый кабинет, который может обеспечить аудиторную работу, работу «в кругу», и двигательные упражнения; возможность работы в удобных позах (в том числе и лежа на полу), возможность регулировать освещение и подключить видео - и аудиоаппаратуру.

#### **Ресурсы:**

**информационные** (доступ к сети Интернет, система moodle);

**материально-технические:** оборудованные аудитории для проведения тренингов, которые проводятся в учебном классе или зале, имеющем достаточную площадь для проведения динамических упражнений, а также необходимое оборудование: ковер, стулья

(по количеству участников), музыкальное сопровождение; фото и видеокамеры, телевизионная и видеотехника, мультимедийные проекторы, ноутбуки, интерактивная доска, сканер, принтер, музыкальная аппаратура; графические материалы: фломастеры, краски, кисточки; цветные карандаши, стимульный материал, бейджи, скотч, ножницы, канцелярский клей, цветная бумага и бумага формата А3, А4, А5.

**трудовые:** педагог-психолог с высшим образованием, специализациями в области методологии организации и проведения тренингов, арт-терапии, сказкотерапии и практической психологии, тьюторства; работающий в формате гуманистической парадигмы и культурологического подхода.

**Временные характеристики:** программа кружка рассчитана на 20 занятий, которые проводятся 1 раз в неделю по 1,5 часа.

### **Содержание программы кружка**

Содержание программы кружка направлено на создание условий для духовно-личностного развития обучающихся, формирование положительной «я-концепции» и развития целостной идентичности. Данная программа разработана в соответствии с возрастными особенностями обучающихся. Занятия имеют гибкую структуру, наполняемую разным ценностным содержанием, в зависимости от этапа работы, его целей, задач, индивидуальных и духовных потребностей обучающихся.

Программа занятий кружка предполагает реализацию 3 этапов:

1 этап – мотивационный (2 занятия), цель данного этапа - эмоциональное объединение участников, используются психотехнические упражнения, направленные на снятие напряжения и эмоциональных блоков; стимуляцию процессов самопознания и саморазвития.

2 этап – феноменологический (16 занятий), цель данного этапа – актуализация субъектного опыта обучающихся, осознание ресурсов и собственной уникальности; активизация процессов самопознания, ценностного самоопределения и саморазвития; развитие уверенности в себе, понимания себя, своих потребностей.

3 этап рефлексивный (2 занятия), цель данного этапа – анализ собственного опыта, собственных ресурсов, укрепления адекватной самооценки, актуализация ресурсов.

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

### **Тематический план проведения занятий в психологическом кружке «Психея» с обучающимися**

№	Название мероприятия	Форма работы
---	----------------------	--------------

1.	Феномен встречи	Психологическая мастерская
2.	Экология отношений	Психологическая мастерская
3.	Любовь или зависимость: искусство создания гармоничных отношений	Психологическая мастерская
4.	Тренинг развития коммуникативных навыков	Тренинг
5.	Уверенность в себе: понятие, пути развития	Психологическая мастерская
6.	Успех: координаты достижения	Психологическая мастерская
7.	Искусство становления личности	Семинар -тренинг
8.	Игровой квест	Тренинг
9.	Веер саморазвития	Психологическая мастерская
10.	Тайм-менеджмент для студента	Семинар -тренинг
11.	В гостях у сказки	Психологическая мастерская
12.	Саквояж эмоций	Психологическая мастерская
13.	Розовый слон	Психологическая мастерская
14.	Как преодолеть деструктивные эмоции	Психологическая мастерская
15.	Сделай из лимона лимонад	Психологическая мастерская
16.	Личностный и профессиональный рост	Психологическая мастерская
17.	Медитация - антистресс	Психологическая мастерская
18.	Поймай страх за хвост	Психологическая мастерская
19.	Мотивация на успех	Тренинг
20.	Рефлексивный квест	Групповая дискуссия