

Гурток «Сходи́нками до свого Я»

Керівник гуртка: Роїк Аліна Анатоліївна, практичний психолог, викладач психологічних дисциплін

Гурток «Сходи́нками до свого Я» — це простір психологічної підтримки, самопізнання та особистісного зростання студентів. Його діяльність спрямована на розвиток емоційної грамотності, усвідомлення власних цінностей, потреб, мотивацій і внутрішніх ресурсів.

Під час зустрічей учасники мають змогу краще пізнати себе, навчитися розуміти й приймати власні емоції, розвивати навички ефективного спілкування, саморегуляції та стресостійкості.

Заняття проходять у формі тренінгів, арт-терапевтичних практик, рольових ігор, тематичних дискусій та рефлексивних вправ. Усі заходи побудовані на принципах добровільності, довіри, поваги до особистісних меж і конфіденційності.

Робота гуртка допомагає студентам знайти баланс між навчанням, саморозвитком і власним внутрішнім світом, сприяє формуванню позитивного ставлення до себе, підвищенню самооцінки та впевненості у власних силах.

Гурток «Сходи́нками до свого Я» — це шлях маленьких, але важливих кроків до розуміння себе, гармонії та психологічного благополуччя.

Метою роботи гуртка «Сходи́нками до свого Я» є сприяння особистісному зростанню студентів через психологічні практики самопізнання, розвиток емоційної грамотності, усвідомлення власних цінностей, потреб, мотивацій та внутрішніх ресурсів.

Завдання гуртка «Сходи́нками до свого Я»:

1. **Розвивати навички самопізнання** — сприяти усвідомленню власних емоцій, думок, почуттів, мотивів поведінки.
2. **Формувати емоційну грамотність** — навчати розпізнавати, приймати й регулювати власні емоційні стани.
3. **Сприяти розвитку рефлексії** — формувати здатність до самоаналізу, оцінки власних дій і прийняття відповідальності за вибір.
4. **Підвищувати рівень самооцінки та впевненості у собі** — через вправи, тренінги, групові обговорення та підтримувальну взаємодію.
5. **Формувати усвідомлення власних життєвих цінностей і цілей** — допомагати студентам знаходити особистісний сенс і внутрішні орієнтири.

6. **Розвивати комунікативну компетентність** — сприяти вмінню налагоджувати гармонійні взаємини з іншими, зберігаючи власні межі.
7. **Сприяти подоланню внутрішніх бар'єрів і стереотипів** — створювати умови для вільного самовираження та прийняття себе.
8. **Підтримувати формування психологічної стійкості та навичок саморегуляції** — навчати ефективним способам подолання стресу.
9. **Формувати позитивне ставлення до власної особистості та світу** — розвивати внутрішній ресурс, життєвий оптимізм і мотивацію до розвитку.

Робота гуртка здійснюється з використанням інтерактивних, тренінгових та арт-терапевтичних форм, що сприяють самопізнанню, розвитку емоційної грамотності та формуванню навичок ефективної взаємодії.

1. Тренінгові заняття

Психологічні тренінги спрямовані на активне залучення учасників до процесу самопізнання, розвитку емоційної чутливості та формування навичок саморегуляції.

2. Тематичні заняття

Мають на меті поглиблене вивчення психологічних аспектів саморозвитку, самоаналізу та подолання життєвих труднощів.

3. Психологічні вправи

Використовуються для розвитку рефлексії, самоприйняття, розуміння власних емоцій та ресурсів.

4. Арт-терапевтичні методи

Сприяють емоційному розвантаженню, самовираженню та відновленню внутрішньої гармонії.

5. Дискусії

Дають можливість вільно висловлювати власну думку, розвивати критичне мислення та навички емпатичного спілкування.

6. Рольові ігри

Використовуються для відпрацювання навичок міжособистісної взаємодії, розвитку емпатії та конструктивного вирішення конфліктів.

Принципи роботи гуртка «Сходінками до свого Я»

- **Добровільність участі** — кожен студент долучається до діяльності гуртка за власним бажанням, усвідомлюючи цінність особистісного розвитку.
- **Конфіденційність** — інформація, якою діляться учасники під час занять, не розголошується за межами групи.

- Безоцінність і прийняття — у групі створюється атмосфера довіри, взаємоповаги та підтримки, де кожен має право бути собою.
- Активність і залученість — учасники є активними співтворцями процесу, беруть участь у вправах, обговореннях, саморефлексії.
- Повага до особистісних меж — дотримання етичних норм спілкування, врахування індивідуальних відчуттів і потреб кожного.
- Рівність і партнерство — усі члени гуртка мають рівні права, а взаємодія будується на засадах довіри та співпраці.
- Розвиток і самопізнання — спрямованість на внутрішній ріст, відкриття нових сторін власного «Я».
- Емпатія та підтримка — формування вміння слухати, розуміти, співпереживати й підтримувати інших учасників.
- Рефлексивність — осмислення власного досвіду, почуттів і поведінки як шлях до особистісного вдосконалення.
- Безпечний простір — створення умов, у яких кожен може відкрито висловлювати думки й почуття без страху критики чи осуду.