**Аннотация к программе внеурочной деятельности**

**«Познай себя»**

**5 класс**

**Форма организации:** дискуссионный клуб

**Направление:** ВД по организации педагогической поддержки

**Срок реализации:** \_\_\_\_1 год\_\_\_ (34 часа в год -1 час в неделю)\_\_\_\_

**Программа составлена**: Исаевой Т.А., педагогом-психологом. ГБОУ СОШ с. Старый Маклауш

Программа «Познай себя» имеет психолого-педагогическую направленность и предназначена для групповой работы с подростками. По функциональному предназначению носит профилактический характер. Срок реализации – 1 год. 1 час в неделю. Всего-34 часа.

Крайне значимым является младший подростковый возраст (10—12 лет), ведь это время перестройки всей социальной ситуации развития школьника. У ребят появляется интерес к собственному внутреннему миру, возникает желание понять, лучше узнать самого себя и иметь возможность сформировать адекватную самооценку. Вместе с тем они чувствуют, что не умеют, не могут оценить себя, не знают, каким образом и при помощи каких критериев это можно сделать. Защитные личностные механизмы поведения, наиболее активно формирующиеся в старшем подростковом возрасте, еще не сложились: ребята открыты для общения со взрослыми, их внушаемость повышена, поэтому взрослые оказывают на них значительное влияние. Их опыт активного социального взаимодействия со сверстниками пока еще не достаточен, его предстоит расширить и освоить лишь в старшем подростковом возрасте. Пока еще не начался период активных конкретных действий, экспериментирования.

Младшие школьники уже вполне самостоятельны и инициативны, однако им не хватает критичности и умения просчитывать отдаленные последствия своих поступков. Получается, что период с 10 до 12 лет является тем отрезком в жизни школьника, где он уже и не ребенок, но еще и не подросток, что неизбежно порождает ряд проблем данного периода.

По мнению Г. А. Цукерман, «именно на границе детства и отрочества в предподростковом возрасте (10—12 лет) школьникам необходимо помочь в том трудном деле, которым они полубессознательно начинают заниматься: постановке задач саморазвития и поиске средств их решения». Важно успеть заложить основы личностно-эмоциональной защищенности школьников, сформировать у ребят психологические умения самопомощи и безопасного взаимодействия с другими.

Программа 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.

**Цель программы:**способствовать формированию уверенной в себе личности, уважающей себя и других, умеющих анализировать и контролировать ситуацию и своё поведение, осознающей ответственность за своё здоровье.

**Задачи реализации программы:**

- обеспечение школьника средствами самопознания;

- повышение представлений школьника o ценности самого себя и других людей; формирование положительного образа «Я»;

- повышение самопонимания и пониания других;

- воспитание умения адекватно реагировать в различных бытовых,

учебных, a также критических ситуациях, угрожающих жизни и здоровью человека;

- развитие навыков и умений, необходимых для уверенного поведения, пpеoдoления зaтpyднeний в учебе и дpугиx видах дeятельнoсти;

- развитие представлений o ценности здоровья.

**Общая характеристика курса «Познай себя»**

**5 класс**

Предлагаемый курс занятий (уроков психологии) предназначен для работы с детьми младшего подросткового возраста (школьниками 5 класса). Работа по программе направлена на решение задач, которые были сформулированы Р. Бернсом применительно к развитию Я-концепции, а именно: «на поддержку в учениках следующих проявлений: более позитивных мыслей и чувств о самом себе; симпатии к себе; способности относиться к себе с юмором; выражения гордости собой как человеком; описания с большей точностью собственных достоинств и недостатков». В ходе работы ребята учатся лучше понимать и принимать себя, видеть свои сильные и слабые стороны, ощущать единение с другими людьми. Они активно овладевают знаниями и умениями, которые впоследствии используются ими в учебе и жизни.

Работа с целым классом учащихся требует наличия определенных методических приемов, которые определялись возрастными особенностями учащихся, дидактическими и психологическими возможностями, задачами каждого конкретного занятия. Исходя из этого, занятия психологией в сетке школьных часов были построены по схеме урока с элементами тренинга. Сначала ребятам предоставляется психологическая информация, которая затем, для того чтобы быть усвоенной, «отыгрывается» в течение занятия.