



### Аннотация программы дополнительного образования «Познай себя»

Программа дополнительного образования «Познай себя» направлена на формирование и сохранение психологического здоровья школьников, так как способствует развитию интереса к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, способствует установлению такой атмосферы, при которой человек полноценно выполняет свои социальные функции.

Одной из главных целей школьного образования является создание и поддержание психологических условий, обеспечивающих полноценное психическое и личностное развитие каждого ребенка. Учебно-воспитательный процесс в большей степени ориентирован на личность обучающегося, его индивидуальные возможности, способности и интересы. Большое значение для развития личности имеет психическое здоровье, т.е. состояние полного душевного, физического и социального благополучия.

Подростковый возраст является благоприятным временем для формирования личности. В этом возрасте появляется интерес к собственному внутреннему миру, возникает желание понять, лучше узнать себя. Но возникшее острое «чувство Я», увеличение значимости проблем, связанных с самооценкой, сопровождаются трудностями думать и говорить о себе, слабым развитием рефлексивного анализа, что приводит к повышенной тревожности, возникновению чувства неуверенности в себе, психологическому дискомфорту.

Данная программа направлена на решение вопросов развития личности, формирования коммуникативных навыков, оказания психологической помощи и поддержки. Она поможет подросткам познать себя и научиться управлять своим внутренним миром.

В основе реализации программы лежит социально-психологический тренинг «Саморазвитие личности» для подростков. Тренинг - это форма психологического воздействия, основанная на активных методах групповой работы. При этом подразумевается использование специфических форм сообщения знаний, обучения навыкам и умениям в сфере общения, деятельности, личностного развития и коррекции.

В группе, с помощью системы психологических игр и упражнений, у участника появляется возможность увидеть себя и свои проблемы глазами других людей, безопасно для себя примерить множество новых ролей, приобрести необходимые навыки и умения, усвоить новые формы поведения, осознать и, в конечном итоге, решить свои проблемы.

**Цель:** развитие социально-личностной сферы учащихся подросткового возраста, формирование и развитие универсальных учебных действий.; укрепление и сохранение психологического здоровья старших подростков через оказание помощи в преодолении противоречий между потребностью понять себя и недостаточным умением анализировать личностные проявления, недостаточным уровнем объективных знаний о себе и окружающей действительности.

**Задачи:**

- Способствовать открытию внутреннего мира человека, пробуждению интереса к другим людям и к самому себе.
  - Развивать самосознание (чувство собственного достоинства, адекватную самооценку).
  - Развивать эмоциональную сферу (чувства, переживания, настроение и пр.), умение понимать чувства и переживания других людей.
  - Развивать рефлексии как процесс принятия и понимания самого себя.
  - Формировать навыки общения, умения слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению и пониманию других людей.
  - Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей.
- Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.
- Учить детей распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.
  - Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей - установку преодоления.
  - Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем.
  - Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника.
  - Корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения.

Срок реализации: 1 год.