

## АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

Предмет: Элективный курс «Познай себя», 7-8 классы

Название рабочей программы	Срок, на который разработана рабочая программа	Краткая характеристика (аннотация) рабочей программы
Рабочая программа по элективному курсу «Познай себя», 7-8 классы	2023-2028	<p style="text-align: center;"><b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b></p> <p>Предлагаемая программа психологических занятий в основной средней общеобразовательной школе направлена на формирование и сохранение психологического здоровья подростков. Она способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, формирует коммуникативные навыки, способствует установлению атмосферы дружелюбия, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Всё это в комплексе повышает ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности и создаёт условия для полноценного развития личности ребёнка, основой которого как раз и является психологическое здоровье, предполагающее, по мнению большинства ведущих исследователей в этой области, наличие динамического равновесия между индивидом и средой. Поэтому ключевым критерием формирования психологического здоровья ребёнка является его успешная адаптация к социуму.</p> <p>В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы, которая включает три основных компонента:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Аксиологический компонент содержательно представлен ценностями «Я»: собственного «Я» человека, его связи с «Я» других людей и с природными объектами. Он предполагает осознание ребёнком ценности, уникальности себя и окружающих, идентификацию как с живыми, так и неживыми объектами, осознание единства с миром во всей его полноте.</li><li>- Инструментальный компонент предполагает овладение рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать сознание на самом себе, внутреннем мире и своём месте во взаимоотношениях с другими.</li><li>- Потребностно-мотивационный компонент обеспечивает появление у ребёнка потребности в саморазвитии, самоизменении, побуждает к последующей самореализации.</li></ul>

		<p>Задачи развития являются четвёртым компонентом в данной модели. Работа с ними осуществляется параллельно, т.е. при построении каждого занятия учитываются все направления, но, в зависимости от целей, делается акцент на одном из них.</p> <p>Занятия проходят 1 раз в неделю, 34 часа за год.</p> <p>ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА «ПОЗНАЙ СЕБЯ»</p> <p><b>Цель рабочей программы</b> – формирование и сохранение психологического здоровья школьников через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни и социализации.</p> <p><b>Задачи курса:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Способствовать успешной психологической адаптации учащихся к условиям обучения в основной школе.</li><li>2. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей -установку преодоления.</li><li>3. Мотивировать к самопознанию и познанию других людей.</li><li>4. Развивать самосознание, самопринятие.</li><li>5. Содействовать формированию эго-идентичности.</li><li>6. Способствовать актуализации индивидуальных взглядов, позиций, установок.</li><li>7. Учить анализировать свое поведение, свои поступки и поступки других.</li><li>8. Содействовать формированию самостоятельности как предпосылки умения принять ответственность за свою жизнь.</li><li>9. Учить распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать свои чувства и чувства другого человека.</li><li>10. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений и адаптации в социальной среде.</li><li>11. Прививать умение быть толерантными и терпимыми к недостаткам и особенностям других людей.</li><li>12. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника. Учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации.</li></ol>
--	--	---