

**Аннотация к рабочей программе
элективного курса по психологии «Познай себя»
на уровне основного общего образования**

Главная цель курса: развитие личности ребёнка, в частности его самосознания и рефлексивных способностей в тех пределах, которые определяются возрастными возможностями и требованиями «психологической безопасности», предохраняющими ребёнка от излишней «боли самопознания».

Основные задачи обучения:

- познакомить детей с базовым понятийным аппаратом психологии;
- учить методам и приёмам познания себя;
- учить детей осмысленно относиться к ресурсам человеческой психики с целью их эффективного использования во всех основных видах и формах познания;
- познакомить детей с имеющимися в науке типологиями индивидуально-психологических особенностей человека с целью осознания ими собственных характеристик;
- познакомить детей с понятиями «чувства» и «эмоции»;
- научить детей осознавать и называть свои собственные переживания;
- развивать навыки общения и умения конструктивно разрешать конфликтные ситуации;
- ориентировать детей на развитие творческих способностей и воображения;
- развитие психологической культуры;
- формирование общественно активного коллектива;
- обучения культуре толерантного поведения к разным категориям людей;
- развитие способности к рефлексии;
- осознание многообразия мира и проявлений личности в этом мире.

Данная программа посвящена работе с учащимися средней школы. В ней представлены сценарии групповых занятий с учениками. Групповые психологические занятия необходимы современным подросткам, обучающимся в учебных заведениях различного профиля. Во время групповых занятий предлагаются важные для них темы, в ходе обсуждения которых они будут открывать какие-то новые грани своего Я. Через игровые задания, давая им возможность узнать мнение окружающих о себе, сравнить себя с ними, почувствовать свою близость. Но главное, на этих занятиях подростки смогут позволить себе не согласиться друг с другом, высказать свое непохожее на других мнение по тому или иному вопросу. Это еще раз утвердит их в собственной ценности, в ценности каждого ученика в классе, позволит им сказать: «Меня поняли. И я хочу понимать других»

В основном занятия практические – проводятся преимущественно в интерактивной форме и включают в себя упражнения, тесты, социально-психологические тренинги, психологические игры, дискуссии, которые предназначены для овладения учащимися навыками решения задач, связанных с психологией как с наукой о человеке. На занятиях дети играют, рассказывают о себе, свободно выражают себя в рисунке, танце, движении, размышляют вслух, выполняют индивидуальные и групповые задания, разыгрывают сценки, слушают и обсуждают специально придуманные сказки, расслабляются под музыку, участвуют в конкурсах.