**Аннотация к рабочей программе курса внеурочной деятельности**

**«Тропинка к своему Я», 1-4 класс.**

Актуальность реализации данной программыобусловлена соответствием её содержания требованиям Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) и направлена на формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников. 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.

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы с младшими школьниками, которая включает три основных компонента:

аксиологический (связанный с сознанием), инструментально-технологический и потребностно-мотивационный.

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.

 Инструментальный компонент предполагает овладение рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать сознание на самом себе, внутреннем мире и своём месте во взаимоотношениях с другими.

 Потребностно-мотивационный компонент обеспечивает появление у ребёнка потребности в саморазвитии, самоизменении, побуждает к последующей самореализации.

 **Цель изучения курса**

Курс психологических занятий с младшими школьниками направлен на формирование у них следующих умений и способностей:

 - осознание себя с позиции школьника;

- умение адекватно вести себя в различных ситуациях;

- умение различать и описывать различные эмоциональные состояния;

- способность справляться со страхами, обидами, гневом;

- умение отстаивать свою позицию в коллективе, но в то же время дружески относиться к одноклассникам;

- умение справляться с негативными эмоциями;

- стремление к изучению своих возможностей и способностей;

- успешная адаптация в социуме.

**Цель** курса психологических занятий: формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни.

 **Задачи:**

1. Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.

2. Учить детей распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.

3. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей - установку преодоления.

4. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем.

5. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения.

6. Формировать терпимость к мнению собеседника.

7 .Корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения.

8. Расширять пассивный и активный словарь обучающихся.

 **Форма** проведения данной программы внеурочной деятельности – практикум.

 **Виды и формы проведения занятия**: познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, психогимнастика**.**

**Направление программы:** проблемно-ценностное общение.

На изучение данного курса запланировано 33 часа в 1 классе и 34 часа во 2-4 классах, по 1 часу в неделю.

Место проведения занятий: МБОУ « ООШ №15».

**Назначение программы.** Программа предназначена для обучающихся начальных классов (1-4 классы).