

**Аннотация к рабочей программе  
внеурочной деятельности «Познай себя»  
на уровень основного общего образования**

Рабочая программа по психологии для 5-6 класса разработана на основе программы формирования психологического здоровья у младших подростков «Тропинка к своему Я». Уроки психологии в средней школе (5-6). Хухлаева О.В. Москва: Генезис, 2021г.

Рабочая программа по психологии для 5-6 класса составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, требованиями к результатам освоения основной образовательной программы, фундаментальным ядром содержания основного общего образования, примерной программой по психологии.

Предлагаемая рабочая программа реализуется в учебно-методическом пособии, созданном кандидатом психологических наук О.В.Хухлаевой.

**Целью** психологических занятий в 5-м классе является стимулирование процессов по исследованию подростками самих себя, своих изменений.

**Задачи:**

- 1) Мотивировать учащихся к занятиям психологией.
- 2) Способствовать рефлексии эмоциональных состояний.
- 3) Способствовать адекватному самовыражению.
- 4) Подчеркнуть ценность и уникальность внутреннего мира каждого человека
- 5) Подчеркнуть ответственность человека за свои чувства и мысли.
- 6) Обсудить проблемы подростковой дружбы.
- 7) Помочь подросткам осознать свои изменения.
- 8) Мотивировать подростков к позитивному самоизменению.

**Эти задачи решаются сразу на трех уровнях работы.**

**1 уровень - информативный:** на нем выясняются представления учащихся и уточняются общепринятые нормы по теме занятия.

**2 уровень – личностный:** на нем следует способствовать положительному эмоциональному отношению учащегося к теме занятия, желанию применить полученные знания в повседневной жизни. Необходимы поддержка, одобрение, принятие.

**3 уровень – осознание:** на нем учащиеся учатся осознавать, что с ними происходит, почему они ведут себя, таким образом, отчего возникают подобные эмоции и чувства. На этом уровне развивается способность к саморегуляции, самопознанию, самопониманию и самоконтролю, а также понимание того, что думают, чувствуют и делают другие люди.