**Программа элективного курса по психологии**

**«ПОЗНАЙ СЕБЯ»**

**Подготовила: Дубасова И.Я.**

**учитель немецкого языка муниципальной**

**Маргенауской общеобразовательной средней школы**

Пояснительная записка.

Школьный возраст, с точки зрения социализации, чрезвычайно важный период в жизни ребенка. Именно в это время происходит формирование социальных потребностей и способностей, осуществление жизненных выборов (деятельности, профессии, партнеров, ценностей и т.п.), открытие своего внутреннего мира.

Цель курса - теоретическая ориентировка, методологическое осмысление ребенком, подростком, юношей, девушкой своей школьной и внешкольной жизнедеятельности, создание теоретического фундамента их саморазвития.

Задачи курса:

* сформировать системообразующую теоретическую базу для создания управления учащимися своим развитием;
* направить процесс самовоспитания, саморазвития;
* помочь школьникам осознать и принять цели и содержание школьного обучения, воспитания;
* организовать рефлексивную деятельность ребенка, приводящую к появлению микро- и макро- программ работы над собой;
* ознакомить с практическими приемами и методами своего духовного и физического развития, совершенствования.

1. Огромное влияние на подростков оказывают такие киты  
воспитания, как семья, средства массовой информации,

ближайшее окружение сверстников, поэтому необходимо научить подростков ориентироваться в современном мире,

осознанно подходить к выбору ценностей и целей в жизни.

1. Научить подростка бережно относиться к своему здоровью и  
   природе, общаться с близкими людьми и друзьями, задуматься о  
   смысле жизни, своей ответственности за себя и близких людей.
2. Как известно, жизненно важными потребностями для подростка  
   являются самопознание, взаимопонимание со сверстниками,  
   уважение и признание в значимом кругу друзей, признание  
   чувства взрослости. Данные занятия помогут подростку  
   удовлетворить эти значимые для него потребности, осознать  
   себя личностью, способной к совершенствованию, разбираться в  
   себе, в своих потребностях, черты своего характера.
3. Методы и приёмы, средства обучения.

игра-тренинг

методики

инструкции

тесты

опросники

Программа рассчитана на 14 часов для подростков 13-14 лет. Средний школьный возраст самый благоприятный для творческого развития. В этом возрасте учащимся нравиться решать проблемные ситуации, находить сходство и различия, определять причину и следствие. Они охотно откликаются на возможность узнать что-то новое о себе, своём характере, поговорить о своих проблемах. Ребятам интересны занятия, в ходе которых, можно высказывать своё мнение и суждение. Самому решать проблему, участвовать в дискуссии, отстаивать и доказывать свою правоту.

Результатом обучения можно считать формирование у учащихся таких качеств личности как:

* Уверенность в своих возможностях, адекватная самооценка.
* Толерантность, эмоциональная устойчивость, эмпатия, доброжелательное отношение к многообразию жизни.
* Умение решать проблемы, выбирая и используя различные конструктивные способы их решения.