

Аннотация  
к рабочей программе по внеурочной деятельности  
**Ступеньки к своему Я**  
(5-8 классы)

Программа составлена с учетом особенностей подросткового возраста для учащихся 5-8 классов и способствует развитию личностных качеств, позитивных понятий о самих себе, умения конструктивного действия в конфликтных ситуациях.

Занятия проводятся в кабинете.

Занятия проходят в тренинговой форме, где через специальные упражнения и ролевые игры участники овладевают навыками эффективного общения. На занятиях у ребят есть возможность осознать и решить свои личные проблемы, выработать адекватную самооценку и скорректировать свое поведение.

**Цель рабочей программы:** Формирование у обучающихся важнейших жизненных навыков (личностных, социальных, коммуникативных), способствующих успешной адаптации в обществе.

**Задачи:**

1. Формировать общие представления обучающихся о психологии как науке.
2. Формировать бережное отношение к своему здоровью.
3. Развивать у обучающихся навыки конструктивного общения и разрешения жизненных ситуаций.

*Виды деятельности:* игровые, что соответствует возрастным особенностям ребенка.

*Формы работы:* групповые игры, ролевые игры, рисование, тесты.

*Используются методы:* приемы саморегуляции, рисуночные методы, метод направленного воображения, игры, элементы сказкотерапии, когнитивные и дискуссионные методы.

Занятия проводятся 1 раз в неделю, 34 часа в год в каждом классе.