**Аннотация «Учусь познавать себя»**

Младший школьный возраст — период впитывания, накопления и усвоения знаний. Успеху этого процесса способствуют характерные особенности детей этого возраста: доверчивое подчинение авторитету, повышенная восприимчивость, впечатлительность, наивно-игровое отношение ко многому из того, с чем они сталкиваются. У младших школьников каждая из перечисленных способностей выражена, главным образом, своей положительной стороной, и в этом заключается неповторимое своеобразие данного возраста. Некоторые из особенностей младших школьников в последующие годы сходят на нет, другие во многом изменяют свое значение. Сложно оценить действительное значение проявляемых в детстве признаков способностей и тем более предусмотреть их дальнейшее развитие.

Программа час психологической разгрузки «Учусь познавать себя» направлена на формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников, а так же способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, способствует установлению атмосферы дружелюбия, формирует коммуникативные навыки, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей.

**Основная цель программы** – помочь младшим школьникам научиться понимать себя, взаимодействовать со сверстниками учителями и родителями, найти своё место в школьной жизни.

**Задачи программы:**

1.Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей, пробудить

у них интерес к внутреннему миру человека.

2.Научить умению находить достоинства в самих себе и других людях,

повышение самоуважения.

3. Научить умению осознавать последствия своих поступков и   
 поступков других людей.

4.Научить детей поиску внутренних ресурсов для разрешения конфликтных

ситуаций.

**Занятия направлены** на психологическое и творческое развитие ребенка.

Они помогут:

- Лучше узнать себя, свои сильные стороны;

- Преодолеть неуверенность в себе;

- Стимулировать познавательную активность, внимание и наблюдательность;

- Легче сходиться с людьми и общаться со сверстниками;

- Возможность самовыразиться на фоне повседневных трудностей и обид.

**Сроки реализации и возраст детей**

Выполнение программы рассчитано на 4 года. В реализации участвуют дети 6,5 – 10 лет. Занятия проводятся с периодичностью 1 раз в квартал. Продолжительность занятий 45 минут.

**Список используемой литературы.**

**1.**Битянова М.Р. Адаптация ребенка в школе: диагностика, коррекция, педагогическая поддержка. Методические рекомендации. М. 1998 г.

2. Вайнер М.Э. Профилактика, диагностика и коррекция недостатков эмоционального развития младших школьников. Учебно-методическое пособие. – М.: Педагогическое общество России, 2006

3. Жучкова Г.Н.  Нравственные беседы с детьми младшего школьного возраста. Занятия с элементами психогимнастики. Практическое пособие для психологов, воспитателей, педагогов. – М.: «Издательство ГНОМ и Д», 2002

4.Истратова О.Н. Эксакуто Т.В. Справочник психолога начальной школы.                                             5. Локалова Н.П. 120 уроков психологического развития младших школьников. Психологическая программа развития когнитивной сферы учащихся I-IV классов). — М.: «Ось-89», 2006.

6. Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. М.2007 г.

7. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога. В 2-х книгах. М. 2002

8. Самоукина Н.В Игры в школе и дома. М. Новая школа 1993 г

9. Учебно-методическое пособие «Психология. Развивающие занятия. 1 класс» (Глазунов Д.А.) Москва. Глобус. 2008 г.

10. Учебно-методическое пособие «Психология. Развивающие занятия. 2 класс» (Глазунов Д.А.) Москва. Глобус. 2008 г.

11.Чистякова М.И. Психогимнастика / Под ред. М.И. Буянова. – М.: Просвещение, 1990

12.Языканова Е.В. Развивающие задания: тесты, игры, упражнения: 1 класс/ сост.– М.: Издательство «Экзамен», 2011.