

Аннотация на программу «Хочу быть успешным».

Традиционно отдавая дань здоровью физическому, мы мало внимания уделяем психологическому здоровью детей. В настоящее время необходимо помогать человеку уже с детства находить опору в себе самом, наращивать ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности. Основа такого развития – психологическое здоровье личности. Психологические отклонения более обратимы, их своевременная диагностика и грамотная коррекция призваны помочь ребенку справиться с внутренними проблемами самостоятельно, до того, как эти проблемы приобретут необратимый характер.

Программа составлена на основе программы по формированию и сохранению психологического здоровья младших школьников «Хочу быть успешным» (автор программы О.В.Хухлаева). Направлена на формирование стрессоустойчивости, на принятие школьника как самого себя, так и окружающих людей, т.е. на овладение «эмоциональной грамотностью», на развитие умения адекватно осознавать свои чувства и чувства других людей.

Цель программы:

Профилактика и коррекция нарушений психологического здоровья младших школьников.

Задачи:

- помочь детям в становлении психологического здоровья личности;
- принятие себя, своих достоинств и недостатков;
- принятие других людей, формирование к окружающим людям, развитие чувства понимания и сопереживания др.людям;
- развитие рефлексии, умение распознавать свои эмоциональные состояния, последствия поступков;
- стрессоустойчивость, умение находить собственные ресурсы в трудной ситуации

Адресат: младший школьный возраст

Для достижения поставленных целей используются различные приемы, большинство из которых являются авторскими разработками, либо авторскими модификациями известных методик (ролевые, психогимнастические игры, дискуссионные игры, релаксационные методы и др.)

Данная программа способствует:

- принятию себя, других людей, формированию интереса к окружающим, развитию чувства переживания и сопереживания;
- развитию рефлексии, умению распознавать свои эмоциональные состояния, оценивать последствия поступков-умению находить внутренние ресурсы в трудной ситуации.