**Аннотация к рабочей программе по курсу «Помоги себе сам»**

Рабочая программа составлена к дополнительной общеразвивающей программе по работе с детьми подросткового возраста, имеющих проблемы эмоционально-личностного характера в условиях обучения и воспитания «Не такой, как все!»

***Направленность:*** социально-гуманитарная

***Возраст обучающихся:*** 10-16 лет

***Срок реализации программы:*** 3 месяца

***Объем программы:*** 10 часов

***Форма обучения:*** очная

***Автор-составитель:*** Паршина Елена Анатольевна – педагог-психолог

***Основная цель программы:*** развитие навыков самоконтроля, умения осознавать и выражать свои негативные чувства и эмоции, формирование уверенности в себе.

Достижение цели осуществляется в образовательном процессе путем решения ***задач:***

*Обучающие:*

- расширить знания несовершеннолетних о психологических особенностях эмоциональной сферы;

- закрепить в самостоятельной деятельности навыки преодоления негативных эмоциональных состояний;

- сформировать позитивные установки по отношению к себе и окружающим.

*Развивающие:*

– развивать навыки эффективного самопознания, умения объективно оценивать свои поступки;

- развивать коммуникативные навыки уверенного поведения;

- способствовать повышению уровня самооценки и самосознания.

*Воспитательные:*

- формировать нравственные качества несовершеннолетнего и чувство ответственности за свои поступки;

- воспитывать творческую инициативу, дисциплинированность и организованность;

- воспитывать умение доводить начатое дело до конца.

***По завершению программы у подростка:***

- сформируется позитивная установка по отношению к себе, уверенность в своих силах;

- сформируются навыки уверенного поведения и конструктивного взаимодействия с окружающими, в том числе в конфликтных ситуациях;

- проявится дифференцированная самооценка;

- снизится личностная и ситуативная тревожность;

- овладение навыками регулирования негативных эмоциональных состояний;

- расширится диапазон творческих способностей.