



**Негосударственное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа «ЧаШа»**

**Приложение № 23
ООП ООО НОУ СОШ «ЧаШа»**

Принята педагогическим советом
Протокол № 1 от 30.08.2017 г.

Утверждена приказом
№ 90 от 01.09.2017г.

Принята новая редакция РП: протокол
педсовета НОУ СОШ «ЧаШа» № 14 от
31.05.2019г.,

приказ по основной деятельности НОУ
СОШ «ЧаШа» № 79 от 04.06.2019г.

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности «Познай себя»
Направление: социальное**

5 – 7 классы

1 час в неделю, 35 в год

Всего за уровень 105 ч.

Автор-разработчик

учитель географии и ОБЖ Федоренко Д.И.

Обнинск

2019

Пояснительная записка

Программа составлена на основе

- Программы «Жизненные навыки». Тренинговые занятия с младшими подростками(5-6 класс), авторы С.В.Кривцова, Д.В.Рязанова, О.И. Еронова, Е.А.Пояркова.
- Программы уроков психологии «Я – подросток», автор А.В.Микляева.
- Программы Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе, автор О.В. Хухлаева

Срок реализации программы 3 года по 35 занятий ежегодно, всего 105ч.

В неделю 1 занятие - 45 минут.

Методы и конкретные техники:

- тренинговые формы работы;
- моделирование и анализ проблемных ситуаций;
- беседа;
- телесно-ориентированные техники;
- рефлексия.

Формы организации и проведения профилактической работы

Программа предполагает проведение психолого-педагогических занятий в обучающих группах (фактически это тематическое занятие с элементами группового тренинга).

Данную программу ведет педагог с психологическим образованием.

Актуальность:

Предлагаемая программа психологических занятий в средней образовательной школе направлена на формирование и сохранение психологического здоровья подростков. Она способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, формирует коммуникативные навыки, способствует установлению атмосферы дружелюбия, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Всё это в комплексе повышает ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности и создаёт условия для полноценного развития личности ребёнка, основой которого как раз и является психологическое здоровье, предполагающее, по мнению большинства ведущих исследователей в этой области, наличие динамического равновесия между индивидом и средой. Поэтому ключевым критерием формирования психологического здоровья ребёнка является его успешная адаптация к социуму.

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы, которая включает три основных компонента:

- аксиологический (связанный с сознанием);
- инструментально-технологический;
- потребностно-мотивационный.

Аксиологический компонент содержательно представлен ценностями «Я»: собственного «Я» человека, его связи с «Я» других людей и с природными объектами. Он предполагает осознание ребёнком ценности, уникальности себя и окружающих, идентификацию как с живыми, так и неживыми объектами, осознание единства с миром во всей его полноте.

Инструментальный компонент предполагает овладение рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать сознание на самом себе, внутреннем мире и своём месте во взаимоотношениях с другими.

Потребностно-мотивационный компонент обеспечивает появление у ребёнка потребности в саморазвитии, самоизменении, побуждает к последующей самореализации.

Задачи развития являются четвёртым компонентом в данной модели. Работа с ними осуществляется параллельно, т.е. при построении каждого занятия учитываются все направления, но, в зависимости от целей, делается акцент на одном из них.

Новизна данной программы - формирование компетентностей ребенка по освоению новых знаний, умений, навыков, развитию способностей по отношению к своему внутреннему миру.

Цель программы - формирование и сохранение психологического здоровья школьников через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни и социализации.

Задачи курса:

1. Способствовать успешной психологической адаптации учащихся к условиям обучения в основной школе.
2. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей -установку преодоления.
3. Мотивировать к самопознанию и познанию других людей.
4. Развивать самосознание, самопринятие.
5. Содействовать формированию эго-идентичности.
6. Способствовать актуализации индивидуальных взглядов, позиций, установок.
7. Учить анализировать свое поведение, свои поступки и поступки других.
8. Содействовать формированию самостоятельности как предпосылки умения принять ответственность за свою жизнь.
9. Учить распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать свои чувства и чувства другого человека.
10. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений и адаптации в социальной среде.
11. Прививать умение быть толерантными и терпимыми к недостаткам и особенностям других людей.
12. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника. Учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации.

Результаты освоения курса

Итогом работы по данной программе является сохранение психологического здоровья школьников, их успешная школьная адаптация и социализация: приобретение чувства уверенности в себе, стремление созидать и узнавать новое; приобретение навыков успешного взаимодействия с ровесниками и взрослыми. В результате ребенок будет познавать не только внешний мир, но и самого себя. И в этой гармонии его школьный жизненный путь будет более успешным и радостным.

5-6 классы

Предметные результаты:

По окончании курса дети должны **знать/понимать:**

- нормы и правила, существующие в мире;
- начальные понятия социальной психологии;
- начальные понятия конфликтологии.
- свои качества и повышать самооценку
- свое эмоциональное состояние, адекватно выражать свои эмоции

- ответственность человека за свои чувства и мысли
- свои возрастные изменения
- различия между агрессией и агрессивностью
- собственное агрессивное поведение
- роль конфликтов в жизни человека
- как конструктивно разрешать конфликтные ситуации
- собственные жизненные ценности

Личностные УУД:

- ✓ усваивать нравственно-этические нормы и школьные нормы поведения
- ✓ учиться контролировать свои эмоции, быть эмоционально благополучным
- ✓ повышать уровень мотивации к учебной деятельности, понимать личную ответственность за результат учебной деятельности
- ✓ формировать адекватную самооценку
- ✓ уметь делать нравственный выбор и давать нравственную оценку
- ✓ развивать рефлексию

Познавательные УУД:

- ✓ учиться осознавать и анализировать изменения в самом себе;
- ✓ планировать свою учебную деятельность с учетом индивидуального стиля учебной деятельности;
- ✓ адекватно воспринимать оценки учителей;
- ✓ уметь распознавать чувства других людей;
- ✓ обогатить представления о собственных ценностях и их роли в жизни;
- ✓ уметь формулировать собственные проблемы

Регулятивные УУД:

- ✓ осознавать свои личные качества, способности и возможности;
- ✓ осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции;
- ✓ овладевать навыками саморегуляции в общении со сверстниками и учителями;
- ✓ научиться контролировать собственное агрессивное поведение;
- ✓ осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки;
- ✓ учиться прогнозировать последствия собственных поступков.

Коммуникативные УУД:

- ✓ учиться строить взаимоотношения с окружающими;
- ✓ учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации;
- ✓ учиться правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других;
- ✓ учиться самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями;
- ✓ формулировать свое собственное мнение и позицию;
- ✓ учиться толерантному отношению к другому человеку.

7 класс

Предметные результаты:

По окончании курса дети должны **знать/понимать:**

- нормы и правила, существующие в мире;
- основные понятия социальной психологии;
- основные понятия конфликтологии.
- важность эмоциональной сферы в жизни человека, соблюдение психогигиены эмоциональной жизни
- важность положительного самоотношения, самопринятия, самопрограммирования
- основные состояния человека и их поведенческие проявления
- правила эффективного общения с окружающими
- свои индивидуальные особенности (характер, темперамент, мотивы, интересы)
- важность профессионального и жизненного самоопределения

Личностные УУД:

- оценивать свои и чужие поступки, выбирать, как поступить, отвечать за свой выбор
- осознавать важность саморазвития, использовать это знание в жизненных ситуациях
- осознавать целостность мира и многообразие взглядов на него, вырабатывать свои мировоззренческие позиции
- понимать чувства других людей
- идти на взаимные уступки в разных ситуациях
- осознавать свои эмоции, мысли, черты характера, адекватно выражать и контролировать их в общении

Познавательные УУД:

- находить ответы на вопросы (курса и для решения жизненных задач) в различных источниках информации
- анализировать свои и чужие поступки (действия, чувства; изменения в самом себе)
- обобщать (делать выводы, доказывать), устанавливать причинно-следственные связи (поступков, ситуаций)
- обогатить представления о собственных ценностях, эмоциональном мире человека, их роли в жизни

Регулятивные УУД:

- определять цель, проблему в учебной деятельности (на занятии)
- выдвигать версии в группе и индивидуально
- определять цель, проблему в жизненно-практической деятельности, оценивать степень и способы достижения цели в жизненных ситуациях, самостоятельно исправлять ошибки
- планировать свою деятельность в учебной и жизненной ситуациях
- прогнозировать последствия собственных и чужих поступков

Коммуникативные УУД:

- излагать свое собственное мнение и позицию с аргументами, фактами
- понимать позицию другого (выраженную в явном и неявном виде: чувства, причины действий, поступков), корректировать свое мнение, достойно признавать его ошибочность
- самостоятельно решать проблемы в общении с взрослыми и друзьями
- преодолевать конфликты, толерантно относиться к другому человеку

Представляется важным оценивать воздействие данных занятий на эмоциональное состояние обучающихся. Для этого может быть использован, например, прием цветограммы: школьников в начале и конце данного занятия просят нарисовать цветными карандашами или красками свое настроение в данный момент. Использование красного цвета свидетельствует о восторженном настроении, оранжевого - о радостном, зеленого - о спокойном, уравновешенном состоянии, фиолетового - о тревожности, напряженности, черного - об унынии, разочаровании, упадке сил. Сравнение результатов цветограммы, полученных в начале и конце занятия, а также изменения цветовой гаммы на протяжении некоторого времени позволит сделать выводы об изменении эмоционального состояния каждого обучающегося под влиянием занятий. Для отслеживания результатов, кроме наблюдения, целесообразно провести диагностическое исследование, направленное на изучение самооотношения, уровня самооценки, тревожности, стратегии поведения в конфликте, общительности, а также анкетирование или опрос учащихся, направленные на изучение удовлетворенности курсом.

Структура занятий:

Занятие состоит из нескольких частей и проводится с элементами психологического тренинга:

Вводная часть.

Цель вводной части занятий – настроить группу на совместную работу, установить эмоциональный контакт между всеми участниками; включает в себя создание и обсуждение проблемной ситуации.

Основная (рабочая) часть.

На эту часть приходится основная смысловая нагрузка всего занятия. Она направлена на поиск решения проблемы. В неё входят этюды, упражнения, игры, направленные на развитие, коррекцию социально-личностной и частично познавательной сфер ребёнка, терапевтические метафоры.

Заключительная часть.

Основной целью этой части занятия является закрепление положительных эмоций от работы, обсуждение: основных моментов занятия, применения новых знаний.

Занятия строятся в доступной и интересной для детей форме с элементами тренинга. Приветствие и прощание носят ритуальный характер. Во время занятий дети сидят в кругу (желательно). Форма круга создаёт ощущение целостности, придаёт гармонию отношениям детей, облегчает взаимопонимание и взаимодействие.

В каждом занятии, помимо новой информации, есть повторы. Полученная таким образом информация лучше запоминается. Содержание занятий носит вариативный характер и может быть изменено в зависимости от конкретных проблем детей.

Занятия помогают восстановить позитивную окрашенность отношений детей с окружающим миром. Ребёнок учится жить в ладу с собой и окружающим миром, важно принимать его таким, какой он есть, учитывать добровольное желание в выполнении игр и упражнений.

Содержание курса

5 класс. Я начинаю меняться

Помощь подросткам осознать свои изменения, мотивация их к позитивному самоизменению, содействие успешной психологической адаптации обучающихся к условиям обучения в основной школе

Зачем человеку занятия психологией?

Кто я, какой я? Я – могу. Я нужен! Я мечтаю. Я – это мои цели. Я – это мое детство.

Моя семья.

Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее.

Чувства. Стыдно ли бояться? Имею ли я право сердиться и обижаться? Мои чувства.

Каждый видит мир и чувствует по-своему. Любой внутренний мир ценен и уникален.

Мой внутренний мир.

Трудные ситуации могут научить меня. В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется. Личный опыт преодоления трудностей.

Я и мои друзья. У меня есть друг. Мои друзья.

Я и мои «колючки».

Что такое одиночество? Я не одинок в этом мире.

Счастье.

Нужно ли человеку меняться? Зачем человеку меняться? Самое важное – захотеть меняться.

Цель, план и ресурсы самоизменения. Изменения в жизни человека.

6 класс. Познай себя.

Содействие расширению самосознания подростков, предоставление возможности подросткам рефлексии собственного поведения

Я - концепция. Самоуважение. Опросник самооотношения В.В. Столина.

Самоконтроль. Сила воли. Самоэффективность.

Пол как ключевой аспект Я. Личностные особенности мужчин и женщин.
 Портрет мужчины. Портрет женщины (внешность, характер, поведение).
 Личностные особенности мужчин и женщин: уметь принять, поговорить себе, мы такие разные.
 Картина моей личности. Окно Джо Гарри.
 Реальное, идеальное, социальное – Я.
 Три состояния личности: Ребенок, Взрослый, Родитель.
 Внутренний Ребенок: какой он? Внутренний Ребенок бывает разный: естественный и приспособившийся. Внутренний Родитель может быть разным: заботливым и контролирующим. Внутренний Взрослый: истинный и мнимый.
 Мои три эго-состояния (арт-техника).
 Эмоции и чувства.
 Психические состояния и их свойства. Напряжение. Настроение. Настроение и активность человека. Как управлять своим состоянием. Как изменить состояние. Возрастной аспект состояний: состояния подростков. Стресс. Мои ресурсы. Мотив и его функции. «Борьба мотивов». Привычки, интересы, мечты. Мотивация помощи и альтруистического поведения.

7 класс. Мир начинается с меня

Содействие развитию социального интеллекта подростков, коммуникативной компетентности и рефлексивных способностей, навыков эффективного взаимодействия

Знакомая незнакомка (о науке психологии, о деятельности психолога). Я-автор событий в своей жизни.

Общение - это...

Учимся слушать. Техники активного слушания. Ораторами не рождаются.

Язык жестов. Детектор лжи. Манипуляция.

Психология характера. Интеллектуальные, эмоциональные и волевые черты.

Что такое поведение. Самооценка. Роль самооценки в жизни человека. Поверь в себя.

Мир эмоций. В поисках мирного выражения чувств.

Выявление лидерских качеств. Достижение успеха. От самоопределения к самореализации.

Как правильно писать резюме.

Психология менеджмента. Менеджер своей жизни.

Школа самопрезентации. Самопрезентация. Ознакомление с формами самопрезентаций.

Азбука делового человека.

Как происходит прием на работу. Испытательный срок

Трудность и важность принятия решений.

Составление перспективных личностных планов.

Анализ своей готовности к выбору профессиональной карьеры.

Мир начинается с себя. Мои интересы

Карта внутренней страны: острова личности и их важность. Наличие интересов и хобби как основа устойчивости личности. Влияние удач и неудач на становление личности.

Способы преодоления неудач.

Поговорим о счастье. Этимология слова «с-часть-е». Чувствовать себя частью своей семьи, своего народа, своей страны, своих друзей и пр.

Учебно-тематическое планирование курса

№ п/п	Название разделов, к-во часов	Темы занятий	Форма занятия и виды деятельности
-------	-------------------------------	--------------	-----------------------------------

5 класс. Я начинаю меняться			
1	Введение в мир психологии, 1ч	Зачем человеку занятия психологией?	Лекция, интерактивная беседа. Знакомство с формами работы на занятиях. Тренинговые упражнения. Рефлексия
2	Я – это Я, 8ч.	Кто я, какой я? Я – могу. Я нужен! Я мечтаю. Я – это мои цели. Я – это мое детство. Моя семья. Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее	Комплексные занятия. Интерактивные беседы, тренинговые упражнения, рисование, проектирование своей точки зрения, рефлексия
3	Я имею право чувствовать и выражать свои чувства, 4ч.	Чувства бывают разные. Стыдно ли бояться? Имею ли я право сердиться и обижаться? Мои чувства	Комплексные занятия. Интерактивные беседы, тренинговые упражнения, прорисовка своего эмоционального состояния, дискуссии, рефлексия
4	Я и мой внутренний мир, 3ч.	Каждый видит мир и чувствует по-своему. Любой внутренний мир ценен и уникален. Мой внутренний мир	Комплексные занятия. Интерактивные беседы, тренинговые упражнения, проектирование своего внутреннего мира, рефлексия
5	Кто в ответе за мой внутренний мир? 3ч.	Трудные ситуации могут научить меня. Мои действия в трудной ситуации Личный опыт преодоления трудностей	Комплексные занятия. Интерактивные беседы. Тренинговые упражнения по предлагаемым ситуациям, совместный поиск решений, рефлексия
6	Я и Ты, 7ч.	Я и мои друзья. У меня есть друг. Мои друзья. Я и мои «колючки». Что такое одиночество? Я не одинок в этом мире. Счастье	Комплексные занятия. Интерактивные беседы. Тренинговые упражнения, рисование одиночества, проектирование своего видения счастья, дискуссии,

			рефлексия
7	Мы начинаем меняться, 8ч.	Нужно ли человеку меняться? Зачем человеку меняться? Самое важное – захотеть меняться. Цель самоизменения. Ресурсы самоизменения. План самоизменения. Изменения в жизни человека. Заключительное занятие.	Комплексные занятия. Интерактивные беседы. Тренинговые упражнения, дискуссии, составление плана самоизменения, рефлексия
Всего за 5 класс			35
6 класс: Познаю себя			
1	Я-концепция и ее ключевые компоненты, 14ч.	Я - концепция. Самоуважение. Самоуважение. Опросник самоотношения В.В. Столина. Самоконтроль. Самоконтроль. Сила воли. Самозффективность. Пол как ключевой аспект Я. Личностные особенности мужчин и женщин. Личностные особенности мужчин и женщин: Портрет мужчины. Портрет женщины (внешность, характер, поведение). Личностные особенности мужчин и женщин: уметь принять. Личностные особенности мужчин и женщин: посоветуй себе. Личностные особенности мужчин и женщин: мы такие разные. Картина моей личности. Окно Джо Гарри. Реальное, идеальное, социальное – Я.	Комплексные занятия. Интерактивные беседы, мини-лекции, заполнение опросников, тренинговые упражнения, рисование, коллективное составление портретов мужчины и женщины, дискуссии, рефлексия
2	Основные состояния человека: Ребенок, Взрослый, Родитель. 6ч.	Три состояния личности: Ребенок, Взрослый, Родитель. Внутренний Ребенок: какой он? Внутренний Ребенок бывает разный: естественный и приспособившийся. Внутренний Родитель может быть разным: заботливым и контролирующим. Внутренний Взрослый: истинный и мнимый. Мои три эго-состояния (арт-техника).	Комплексные занятия. Интерактивные беседы. Тренинговые упражнения по предлагаемым ситуациям, совместный поиск решений, рефлексия
3	Эмоциональный мир человека. 10ч.	Эмоции и чувства. Психические состояния и их свойства. Напряжение. Настроение. Настроение и активность человека. Как управлять своим состоянием.	Комплексные занятия. Интерактивные беседы. Тренинговые упражнения по предлагаемым

		Как изменить состояние. Возрастной аспект состояний: состояния подростков. Стресс. Мои ресурсы.	ситуациям, совместный поиск решений, рефлексия
4	Мотивационная сфера личности. 4ч.	Мотив и его функции. «Борьба мотивов» Привычки, интересы, мечты. Мотивация помощи и альтруистического поведения. Заключительное занятие.	Комплексные занятия. Интерактивные беседы. Тренинговые упражнения по предлагаемым ситуациям, совместный поиск решений, рефлексия
Всего за 6 класс			35
7 класс: Мир начинается с меня			
1	Вводно-мотивационная тема. 2ч.	Знакомая незнакомка (о науке психологии, о деятельности психолога). Я-автор событий в своей жизни.	Комплексные занятия. Интерактивные беседы. Тренинговые упражнения, рефлексия
2	Общение – это... 7ч.	Общение- это... Учимся слушать. Техники активного слушания. Ораторами не рождаются. Язык жестов. Детектор лжи. Манипуляция.	Комплексные занятия. Интерактивные беседы. Тренинговые упражнения для освоения техники активного слушания, совместный поиск решений, рефлексия
3	Характер, 1ч.	Психология характера. Интеллектуальные, эмоциональные и волевые черты.	Мини-лекция. Активное слушание, тренировка постановки вопросов
4	Поведение, 1ч.	Что такое поведение	Комплексные занятия. Интерактивная беседа, тренинги поведенческих алгоритмов, рефлексия
5	Самооценка, 2ч.	Самооценка. Роль самооценки в жизни человека. Поверь в себя.	Комплексные занятия. Интерактивная беседа, отработка форм самооценки, рефлексия
6	Эмоции и чувства, 2ч.	Мир эмоций. В поисках мирного выражения чувств.	Комплексные занятия. Интерактивная беседа, тренинги эмоциональных

			реакций на события, рефлексия
7	Технология успеха. 12ч.	Выявление лидерских качеств. Достижение успеха. От самоопределения самореализации. Судно, на котором я плыву. Как правильно писать резюме. Психология менеджмента. Менеджер своей жизни. Школа самопрезентации. Самопрезентация. Азбука делового человека. Редакция примет на работу. Принятие решений.	Комплексные занятия. Интерактивные беседы. Тренинговые упражнения по предлагаемым ситуациям, совместный поиск решений, скетчи, рисование, рефлексия
8	На пороге взрослой жизни, 2ч.	Прошлое-настоящее-будущее. На пороге взрослой жизни.	Комплексные занятия. Интерактивная беседа, тренинги поведенческих алгоритмов, рефлексия
9	Мир начинается с тебя, 5ч.	Мир начинается с тебя. Карта внутренней страны. На острове Радости и Успеха. Сказочными тропами счастья. Заключительное занятие.	Комплексные занятия. Интерактивная беседа, рисование, тренинги поведенческих алгоритмов
Всего за 7 класс			35

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Печатные пособия

№ п/п	Наименование учебного оборудования
1.	Амбросьева Н.Н. Классный час с психологом: сказкотерапия для школьников. Глобус, 2007
2.	Анн Л. Психологический тренинг с подростками.–Спб.: Питер, 2007
3.	Берн Э. Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры: Психология человеческой судьбы: Пер. с англ. / Э.Берн. - М.: Современный литератор, 2006.
4.	Гавриш Н.А. Программа элективного курса практической направленности по психологии 10-11 класс «Формула успеха».
5.	Девяткина Д.С., Челнокова О.С. Рабочая программа «Познай себя» © Материал из Справочной системы «Образование»: http://vip.lobraz.ru/#/document/189/467277/73e31ab077/?of=copy-5481121a60
6.	Клюев Е. Сказки на всякий случай. - М.: Слово, 2003.
7.	Кононович К. Игры в тренинге для ума и тела.- Спб.: изд.Речь, 2010.

8.	Мой жизненный путь. Программа подготовки выпускников детского дома к самостоятельной жизни: методические рекомендации. Авторы-составители: О.О. Олифер, М.Ю. Бондарева, О.Б. Цой, Т.И. Гут, О.В. Отрокова, А.А. Соляник, Е. С. Андрианова, Д. А. Науменко, Ю.В. Безручко; под ред. Е.Н. Ткач. – Хабаровск: ГОУ «Краевой центр психолого-медико-социального сопровождения», 2011.
9.	Притчи, сказки, метафоры в развитии ребенка/ под ред. С.В. Савченко.–Изд.Речь, 2007.
10.	Тренинг жизненных навыков/под ред. А.Ф. Шадуры. – Спб.: Речь, 2005.
11.	Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5 – 6 классы).– 3-е изд. – М.: Генезис, 2018.
12.	Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (7 – 8 классы).– 3-е изд. – М.: Генезис, 2005.

Технические средства обучения

№ п/п	Наименование оборудования
1.	Ноутбук
2.	Телевизор
3.	Диски с музыкальным сопровождением

Список литературы:

1. Обучение молодежи жизненным навыкам и приобретение опыта их использования. Пособие для классных руководителей, психологов, социальных педагогов, медицинских работников и других специалистов, работающих с детьми и подростками. Сухой Лог 2015 год.

2. Программы Хухлаевой О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5 – 6 классы). – 3-е изд. – М.: Генезис, 2008.

3. Программы Хухлаевой О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (7 – 8 классы). – 3-е изд. – М.: Генезис, 2005.

4. Рабочей программы Д.С. Девяткиной, О.С. Челноковой «Познай себя» для старшеклассников (© Материал из Справочной системы «Образование»: <http://vip.lobraz.ru/#/document/189/467277/73e31ab077/?of=copy-5481121a60>)