

РАССМОТРЕНО

на заседании
научно-методического совета
Протокол № 1 от « 21 » 08. 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

директор школы
Г.Ф. Акимкина
Приказ № 142-ОД от « 28 » 08.2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по коррекционному курсу

«Самосовершенствование личности»

5-9 классы

Государственного общеобразовательного казённого учреждения

Иркутской области

«Специальная(коррекционная) школа города Усть-Илимска»

Составила:

Селищева Татьяна Викторовна

педагог-психолог

высшая квалификационная категория

Пояснительная записка

Рабочая программа «Самосовершенствование личности» предназначена для обучающихся 5-9 классов с легкой умственной отсталостью. Программа является частью адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1). Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями, предъявляемые Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) приказ Минобрнауки об утверждении ФГОС № 1599 от 19.12.2014. Данная программа составлена на основе программы «Самосовершенствование личности», разработанной рабочей группой ГОКУ СКШ г. Усть-Илимска Г.Ф.Акимкиной, Е.Б.Апухтиной, В.В.Аполинской (приказ директора №139\1 –ОД от 26.08.2016 г).

Особенностью рабочей программы «Самосовершенствование личности» является психологическая работа с внутренним миром обучающегося с интеллектуальными нарушениями развития, с его переживаниями, индивидуальными познавательными проявлениями, интересами, социальными отношениями. Рабочая программа ориентирована на формирование и развитие представлений обучающихся о социально приемлемых формах взаимодействия с окружающими, сознательного управления своим развитием. Помогает обучающимся найти, осознать и принять цели своей школьной жизнедеятельности, усвоить практические приемы и методы своего духовного и физического роста и совершенствования. Занятия полученные в процессе изучения разделов рабочей программы дают обучающимся возможность поговорить о себе, исследовать себя, получить некоторые знания о себе.

Одна из актуальных проблем, встающих в подростковом, юношеском возрасте – недостаточная сформированность коммуникативных навыков. Межличностное общение в подростковом возрасте чрезвычайно значимо и предельно избирательно. Потребность в общении ярко выражена у подростков. Однако зачастую они испытывают сложности при установлении контактов с собеседниками, при необходимости передать или воспринять информацию, организовать коллективную работу.

Знакомство с технологией общения через анализ и проигрывание реальных ситуаций помогает человеку осознать свой стиль, его позитивные и негативные стороны, позволяет юношам и девушкам развивать свои коммуникативные способности осмысленно и конструктивно.

Привлекательность таких занятий состоит в организации условий для соприкосновения с общечеловеческими духовно-нравственными ценностями, заключенными в культуре, которая вне нас. Отношение к себе и другим складывается под влиянием опыта исторического, позволяющего приобщиться к более широкому контексту таких понятий как счастье, добро, красота, ум, справедливость и пр. И одновременно расширяют рамки индивидуальной жизни, учат видеть всеобщее и уникальное в человеке.

В результате участия в программе ребята смогут: расширить свой социальный опыт общения, научиться слушать других, повысить способность точно оценивать собственные возможности и ограничения, стать более успешными при взаимодействии в новых или нестандартных ситуациях, научиться принимать ответственность за свои слова и поступки.

Рабочая программа является долгосрочной в процессе её реализации прослеживается иерархическая структура потребностей, обоснованная А. Маслоу, которая включает в себя содержания основных разделов с 5 по 9 классы.

- 5 класс. Раздел «Познай себя» (самопознание);
- 6 класс. Раздел «Сделай себя сам» (самовоспитание);
- 7 класс. Раздел «Научи себя учиться» (самообучение);
- 8 класс. Раздел «Утверждай себя» (самоутверждение);

- 9 класс. Раздел «Найди себя» (самоопределение).

Цель программы: подготовка учащихся с легкой умственной отсталостью к самостоятельной жизни, воспитание человека - гражданина, умеющего адаптироваться в современном мире, способного найти свое место в нем, самостоятельно принимать решения, выражать свое мнение, творчески мыслить и нести ответственность за свои действия.

Задачи разделов программы:

5 класс. Раздел «Познай себя».

1. Побуждать учащихся к самопознанию, формировать мотивы самопознания.
2. Знакомить с основными понятиями психологии личности.
3. Выявлять интересы, склонности и способности подростков.
4. Формировать правильное, адекватное отношение к себе, самооценки.
5. Приобщать учащихся к самонаблюдению, самоанализу.

6 класс. Раздел «Сделай себя сам».

1. Формировать первоначальные умения и мотивы самовоспитания.
2. Способствовать формированию веры в свои силы, в возможность стать лучше.
3. Раскрывать возможности подростка в его стремлении стать лучше.

7 класс. Раздел «Научи себя учиться».

1. Побудить учеников к умственному самовоспитанию, самообразованию;
2. Ознакомить с понятиями: самообразование, общеучебные умения, навыки общей культуры труда.
3. Сформировать сознательное отношение к учению и эффективности своего учебного труда.

8 класс. Раздел «Утверждай себя».

1. Формировать оптимальной мотивации самоутверждения; ознакомление с понятиями: самоутверждение, достоинство, честь, авторитет, лидерство.
2. Формировать уважения к себе, чувства собственного достоинства; и эмоционально положительной Я-концепции: Я нравлюсь, способен, значу.
3. Формировать способностей к активному самопроявлению и самовыражению сообразно своим личностным особенностям и развитию половой идентификации.

9 класс. Раздел «Найди себя»

1. Способствовать формированию мотивации самоопределения.
2. Ознакомить с понятиями: самоопределение, самореализация, профессия, жизненный выбор.
3. Оказывать содействие в формировании понятий о жизненном выборе, в определении своих сил и способностей, в профориентационном самоопределении.

Общая характеристика коррекционного курса

5 класс. «Познай себя».

При переходе из начального звена школы в пятый класс у учащегося меняется социально-педагогическая ситуация развития каждого: он включается в новую систему отношений и общения со взрослыми и сверстниками, занимая среди них новое социальное положение, выполняя новые функции они проявляются:

- а) в стремлении к такому положению среди сверстников, которое соответствует представлению подростка о себе;
- б) в повышенной (часто эгоцентрической) потребности в признании, внимании, уважении со стороны родителей и других членов семьи;
- в) в боязни изоляции в пределах своих малых групп;
- г) в увеличении требовательности к другим, чувствительности к несправедливости других;

д) стремление стать взрослым, приобщиться к жизни и деятельности взрослых, отмежеваться от всего явно детского и присвоить образцы (не всегда положительные) взрослой жизни.

В нравственной сфере учащиеся 5 класса начинают осознанно искать ответы на жизненные вопросы: Кто я? Какой я? Это возраст исследования своего «Я». Начинают осознаваться нравственные чувства (патриотизм, товарищество, долг, честь).

Эти вопросы являются приоритетными в курсе «Познай себя».

Вовлекая младшего подростка в процесс познания себя, необходимо в первую очередь раскрыть ему его потенциальные возможности, убедить в том, что он способен развивать, тренировать, изменять, совершенствовать себя. В процессе самовоспитания имеет значение выявление и осознание собственных отрицательных, нежелательных качеств.

В содержании рабочей программы «Самосовершенствование личности» раскрываются сильные стороны и индивидуальные качества личности учащегося с легкой умственной отсталостью, которые могут впоследствии стать ему стержневыми, определяют его жизненный путь.

Поэтому курс начинается с доступного пятиклассникам обзора психологических качеств личности, как бы приводя в некоторую систему имеющиеся у них представления о своей личности, помогая детям понять себя, создать осознаваемый образ своего «Я».

6 класс. «Сделай себя сам».

Одно из значимых явлений подросткового возраста – начало процесса сознательного нравственного и эстетического самовыражения. Подросток начинает задумываться над возможностями влияния на собственные физические и личностные качества и предпринимать для достижения этой цели сознательные, целенаправленные условия.

Самовоспитание – это процесс намеренного изменения своих качеств, возведение человеком себя самого на более высокую ступень физического, духовно-нравственного, социального и творческого развития.

Раздел поможет школьникам расширить знания о жизненных трудностях, опираясь на свои внутренние силы, организуя себя, воспитывая в себе волю, выносливость,

самостоятельность, целеустремленность. Особое место занимают беседы о воспитании воли, трудолюбия, ответственности, создания мажорного настроения. Даются советы, как научиться дружить и выполнять общественные поручения, стать ответственным, организованным деловым человеком. Интересными для подростков являются темы: «Ваш досуг», «Скажи себе: нет!» (Избавление от вредных привычек)», «Как работать над собой» и «Ваш дневник».

7 класс. «Научи себя учиться».

В традиционной образовательной технологии самообразование является вторичным процессом, и только с переходом человека к самостоятельной жизни оно становится основным средством его духовного развития и обогащения. Именно в школе необходимо заложить те основы самостоятельного труда, которые получают дальнейшее развитие после школы. Раздел направлен на оказание помощи подросткам в осознании ими своего знания или незнания. На развитие умений добывания знаний, планирования, самоорганизации, работы с информацией, умений самооценки и самоконтроля, необходимых в процессе самообучения и самообразования. Этот раздел очень тесно связан с предметным самообразованием.

8 класс. «Утверждай себя».

Здесь на первый план выходит рассмотрение проблемы самоутверждения подростка в различных сферах его жизнедеятельности. Возрастной период, приходящийся на 8 класс, является переходным, критическим. Под влиянием психологических и социальных факторов приоритетное

значение приобретают: утверждение своего «Я» в социальном пространстве личности в общении с окружающими людьми; потребность в признании своего «Я», своего имени, своей внутренней психологической сущности и внешних физических данных; определение своей сущности как представителя пола (половая идентификация); потребность в признании в своей группе, коллективе (в определенных социальных ролях); реализация своих прав среди людей, притязание на взрослость.

Процессы самоутверждения часто сопровождаются искаженными, негативными способами общения: обидами, оскорблениями, задевающими честь и достоинство другого человека; насильственными психическими и физическими воздействиями на людей, особенно на тех, кто слабее или не может дать отпор посягательству. Разные формы девиантного поведения, связанные с самоутверждением, по современным данным. Проявляются у большинства подростков.

Раздел «Утверждай себя» поможет правильному, положительному самоутверждению личности в различных сферах: социальной, духовно-нравственной, гендерной, деловой, творческой, даст возможность развить у подростков защитные способности, чтобы противостоять внешним посягательствам.

9 класс. «Найди себя».

Каждый шаг и действие в плане самосовершенствования предполагает самоопределение личности. Но в 9 классе проблема самоопределения личности приобретает чрезвычайно актуальный характер: учащиеся должны сделать выбор своего дальнейшего жизненного пути, выбор направления своего профессионального развития.

Поэтому акцент делается на профессиональное самоопределение, но важное место отводится и осмыслению жизненных и духовных ценностей, т.е. личностному самоопределению.

Одна из задач курса - создание системы целевых ориентации подростка, которые бы определили ближайшие, средние и более дальние перспективы. По А.С. Макаренко, «чем богаче жизненная перспектива личности, тем богаче ее внутренний мир и культура, тем меньше ее зависимость от непосредственного окружения». Педагог помогает подростку увидеть в своем окружении доступную близкую цель, которая принесет радость (например: встреча, игра, подарок).

Затем подросток ставит перед собой и перспективу средней дальности, которая заключается в стремлении к какому-то событию, отдаленному по времени, ожидание которого создает у него приподнятое настроение, побуждает к активной деятельности. Такого рода перспективами для подростка могут быть: включение в работу кружка, секции, участие в походе по родному краю, поисковой деятельности, практических конференциях. Путевка в спортивный, оздоровительный лагерь и др. И наконец, в качестве дальнейшей перспективы учащемуся предлагается выбор профессионального направления. Ставя большую цель подготовки и приобретения профессии, подростки активизируют свою деятельность, стремятся к искоренению своих недостатков, легче включаются в процесс самовоспитания.

В процессе занятий применяются словесные, наглядные и практические методы, большая часть времени отводится практической, тренинговой формам работы. В процессе занятия успешно сочетаются диагностические анкеты, опросники, тесты и тренинговые задания. Широко применяются проективные методики: тематические рисунки (форма и цвет), мини-сочинения, фантазирование и др. Один из основных методов, используемый на занятиях, беседа и диалог на основе обсуждения выдвигаемых идей, мыслей, практических ситуаций, событий.

Широко применяются письменные работы (продолжи предложение, творческий рассказ, и др.), в которых школьники излагают свои переживания и мнения. Для усвоения важнейших понятий, новых терминов оформляется «Словарь понятий» на двух-трех последних листах тетради.

Описание места программы в учебном плане

Курс «Самосовершенствование личности» относится к коррекционно-развивающей области учебного плана государственного общеобразовательного казенного учреждения Иркутской области «Специальная (коррекционная) школа города Усть-Илимска». Рабочая программа рассчитана на недельную нагрузку 1 час в неделю. Продолжительность занятий составляет 30 минут проходят во вторую половину дня.

Коррекционный курс	Часов в неделю	Четверть				Всего часов в год
		1	2	3	4	
«Самосовершенствование личности»	1 час	5 класс				
		8	8	10	8	34
		6 класс				
		8	8	10	8	34
		7 класс				
		8	8	10	8	34
		8 класс				
		8	8	10	8	34
9 класс						
		8	8	10	8	34

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты

Воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

Сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

Овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;

Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

Принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

Сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

Развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

Сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

Проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты

1. Определять темперамент (свой и собеседника).

2. Дифференцировать черты характера, использовать различные приемы по совершенствованию своего характера, составлять самохарактеристику.

3. Работать с анкетами, опросниками и тестами.

4. Использовать различные приемы для разрешения социальных ситуаций, возникающих в межличностных отношениях.

5. Анализировать психологическую ситуацию и находить способы ее разрешения.

6. Приучать себя к хорошему и отучать от плохого.
7. Владеть навыками управления своими эмоциями.
8. Использовать различные приемы по совершенствованию своего характера, составлять самохарактеристику.
9. Знать, что такое учение.
10. Пять составляющих «Само» в учении.
11. Объяснить, что такое потребности, мотивы и действия.
12. Что такое общение и дружба, любовь.
13. Свои возрастные и индивидуальные особенности.
14. Я-концепция личности и механизм самоутверждения.
15. Знать основные сферы самоутверждения личности: социальная, полоролевая, деловая, творческая, духовно-нравственная.
16. Давать самооценку своих нравственных качеств, самоутверждение в себе Человека.
17. Психологические особенности человека и их роль в будущей профессиональной деятельности.
18. Знать свои профессиональные интересы и склонности.
19. Проявлять свое отношение к ценностям быта: богатство и бедность, свобода и рабство, коллектив и одиночество.
20. Использовать свободное время. Выбирать досуговые занятия, хобби.

Базовые учебные действия:

Личностные базовые учебные действия

Испытывать чувство гордости за свою страну; гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей; адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи и др.; уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности; активно включаться в общепользную социальную деятельность; бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

Коммуникативные базовые учебные действия

Вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.); слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач; использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

Регулятивные базовые учебные действия

Принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления; осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности; адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

Познавательные базовые учебные действия

Дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию; использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями; использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные

знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Содержание коррекционно-развивающего курса

Содержание раздела «Познай себя»

I. Личность. Человек как индивид и как личность. Физическое и психическое содержание человека. Сознание – основная характеристика человеческой личности. Роль личности в собственном развитии. Самовоспитание, самосовершенствование. Примеры из жизни выдающихся людей (Сократ, И. Гёте, Л. Толстой, О. Шмидт и др.).

II. Самопознание как основа самосовершенствования. Человек – загадка для самого себя. Знание о людях, живущих вокруг тебя, как одно из условий познания себя.

III. Качества личности: школа «Кто Я?».

а) Ощущения и восприятия. Отражение окружающего мира в мозге человека.

б) Эмоции и чувства. Виды эмоций. Эмоциональные состояния. Эмоции и сознание.

в) Темперамент. Подвижность и сила психических процессов. Виды темперамента.

г) Внимание, его особенности; тренировка и управление вниманием.

д) Память, её значение в жизни человека. Виды памяти: кратковременная, долговременная.

Запоминание: механическое и осмысленное.

е) Знания как характеристика личности. Эрудиция. Качества знаний: прочные – непрочные, системные – отрывочные. Умение применять знания.

ж) Мышление. Конкретное и абстрактное мышление. Способы мышления: сравнение, обобщение, анализ, синтез. Понятия, законы.

з) Способности личности. Задатки, интересы, склонности как предпосылки развития способностей. Роль деятельности в развитии способностей.

и) Направленность: интересы, взгляды, убеждения, нравственность. Черты нравственного человека: доброта, честность, правдивость, совесть, благородство, порядочность, полезность деяний. Честь и достоинство.

к) Характер, черты характера. Самостоятельность, самокритичность, требовательность, ответственность, организованность, трудолюбие. «Сильный характер».

IV. Самосознание, самоощущение. Образ Я, Я-концепция. Разнообразие «Я» (субличностей) человека.

V. Организация (методика) самопознания: самоанализ, самонаблюдение, самокритика, самоконтроль, самооценка, рефлексия. Регистрация самопознания: тесты, анкеты, дневники, воспоминания, автобиография.

С 5 класса начинается систематизированное изложение понятий и проблем самосовершенствования личности, психолого-педагогический курс представляет для ребят как бы «психологию и педагогику для себя» на уровне их возрастного развития. Естественно, что первой частью курса является изучение собственной психики, так как процесс самопознания лежит в основе любого акта самосовершенствования. Ребенок должен осознать, кто он есть, как он себя оценивает, что и почему с ним происходит. Поэтому курс начинается с доступного пятиклассникам обзора психологических качеств личности, как бы приводя в некоторую систему имеющиеся у них представления о своей личности, помогая детям понять себя, создать осознаваемый образ своего «Я». В дальнейшем познание себя пронизывает все разделы курса.

Содержание раздела «Сделай себя сам»

I. Понятие о процессах воспитания и самовоспитания.

Роль и возможности самовоспитания в развитии личности. Внутренние мотивы самовоспитания:

неудовлетворённость собой, стремление развить свои индивидуальные данные, здоровое честолюбие.

Деятельность и её роль в воспитании и самовоспитании. Этапы деятельности: целеполагание, планирование, реализация цели (содержание), результат (анализ). Основные направления самовоспитания: нравственное, эстетическое, трудовое, умственное и физическое.

Самовоспитание как волевой процесс. Роль целевых установок и привычек в волевых усилиях. Активное и реактивное поведение. Слабоволие и упрямство, особенности их проявления и коррекция.

II. Нравственное самовоспитание. Основные понятия нравственности: добро, зло, справедливость, честь, достоинство, верность, долг, ответственность, милосердие, великодушие, стыд, совесть, счастье, свобода. Нравственность и мораль. Мораль общечеловеческая, религиозная, этническая, малогрупповая. Моральные кодексы: рыцаря, джентльмена, самурая, русского дворянина, средневековой русской семьи (Домострой). Современная мораль. Баланс «могу – хочу – надо».

III. Программа самовоспитания. Условия, средства и организация самовоспитания. Программа самовоспитания юноши Л.Н. Толстого. Планирование работы над собой. Личные правила самовоспитания, самообязательство. Личный образ жизни. Правила самовоспитания и девизы, стиль жизни, режим, традиции, упражнения.

IV. Организация (методы) самовоспитания.

- а) Самоконтроль, самоотчёт. Режим дня и его роль в организации самовоспитания.
- б) Самоубеждение. Диалог с собой как способ осознаний себя. Самоприказ. Значение внутренней и внешней речи в волевом процессе. Выработка привычек, развитие способностей, самовоспитание культуры общения.
- в) Самоактивизация: самопоощрение, самонаказание, самостимуляция, самоободрение.
- г) Самообладание: самоприказ, самоуспокоение, самоприучение, самовнушение. Выработка хороших привычек.
- д) Самовоздержание: самоограничение, самоотучение, самоотказ. Избавление от вредных привычек.

Содержание раздела «Научи себя учиться»

I. Понятие о процессах обучения и учения. Человек – самообучающаяся система. Выдающиеся «умы» человечества как результат их самообразования, «ученья самих себя». Умственная самостоятельность и её уровни.

Умения учиться, их составляющие: способности, воля, труд, культура самообразования. Универсальные способности самостоятельной деятельности по получению, добыванию и употреблению знаний, умений и навыков.

II. Умения планировать свою деятельность. Умение наметить цели, определить задачи, пути и сроки деятельности.

III. Умения самоорганизации. Умение найти источники информации и организовать работу с ними. Выполнение домашних заданий. Режим, система. Умение беречь время. Место для занятий. Памятки «Научи себя учиться».

IV. Умения учебно-познавательной деятельности (Общеучебные умения). Умение работать с книгой (читать, составлять план, конспектировать и т.д.).

Работа на уроке: способы активизировать своё внимание, наблюдение, овладение алгоритмами решения задач в различных предметных областях.

Память и её развитие. Заучивание. Правила запоминания. Мнемотехника. Памятка «Как совершенствовать свою память».

Общелогические интеллектуальные умения: сравнивать, устанавливать связи, выделять главное, абстрагировать, систематизировать, обобщать, исследовать.

Творческие умения: понятие о творчестве, исследовательские методы в обучении; условия творческого развития.

V. Умения самоконтроля. Способность проверить правильность и прочность усвоения самим собой теорий, практических умений, верность результатов решения задач. Самооценка усвоения знаний, умений, навыков. Рефлексия.

VI. Программа самообразования. Совершенствование своих умственных сил и способностей: памяти, внимания, мышления, речи.

Сокровища человеческих знаний о природе, народах, хозяйстве, науке, технике, культуре, искусстве: шедевры и высшие достижения.

Содержание раздела «Утверждай себя»

I. Потребности личности в самовыражении, самоутверждении, самозащищённости, возрастные и индивидуальные особенности. Я-концепция личности и механизм самоутверждения.

Основные сферы самоутверждения личности: социальная, полоролевая, деловая, творческая, духовно-нравственная.

II. Социальное самоутверждение личности. Потребность в общественном признании. Авторитет. Диалектика «Я» и «Мы». Способы самоутверждения в коллективе, активность, самостоятельность мнения, принципиальность, участие в самоуправлении, независимость.

Потребность в общении и её проявления. Коммуникативный контакт со сверстниками и взрослыми. Структура общения, его средства.

Законы общения по А.А. Ухтомскому: доминанта на лицо другого, принцип заслуженного собеседника, круг общения.

Правила общения по Карнеги. Правила поведения в компании. Три способа достижения хорошего отношения к вам.

III. Отношения мальчиков и девочек. Половая идентификация. Самоутверждение в отношениях с другим полом. Девичья честь, мужское достоинство. Любовь и сексуальность.

IV. Самоутверждение и творчество. Творчество с точки зрения психологии, науки, религии, практики. Задатки, способности, талант, условия их развития. Способности – основной инструмент самовыражения и самоутверждения личности. Талант и труд. Правила жизни и творческой деятельности (из биографий великих людей). Честолюбие и тщеславие.

V. Самоутверждение в нравственной сфере. Честность, порядочность, обязательность, ответственность, самостоятельность и независимость как черты личности, способствующие самоутверждению в обществе и своём собственном мнении. Самооценка своих нравственных качеств, самоутверждение в себе Человека. Гуманистическое самоутверждение: добро и доброта, правда и справедливость, любовь к ближнему, прощение, служение людям.

Содержание раздела «Найди себя»

I. Самоопределение.

Желание, мечты, выбор, борьба, труд. Миры, в которых мы самоопределяемся. Свобода и необходимость, выбор и обязанность. «Могу», «хочу» и «надо».

II. Профессиональное самоопределение.

Мир профессий: области деятельности, профессии, специальности. Требования профессии к человеку. Психологические особенности человека и их роль в будущей профессиональной деятельности.

Основания для выбора профессии. Профессиональные интересы и склонности. Роль самовоспитания в выборе профессии. Подготовка себя к трудовой деятельности, пути приобретения профессии.

III. Личностное самоопределение.

Полороловое поведение. Любовь: от секса до платонических вершин. Психология любви и дружбы. Выбор партнёра: случайность и расчёт. Дружба. Выбор друзей.

IV. Мир духовности.

Отношение к ценностям быта: богатство и бедность, свобода и рабство, коллектив и одиночество.

Идеологическое самоопределение: материализм и идеализм, наука и религия, партийность и непартийность; национальные и интернациональные ценности.

V. Мир досуговых занятий.

Использование свободного времени. Выбор досуговых занятий, хобби.

VI. Жизненные планы. Человек и судьба. Ступени взросления.

Каждый акт самосовершенствования предполагает какое-то самоопределение личности. Но в 9 классе проблема самоопределения личности приобретает чрезвычайно актуальный характер: учащиеся должны сделать выбор своего дальнейшего жизненного пути, выбор направления своего профессионального развития. Акцент делается на профессиональное самоопределение, но важное место отводится и осмыслению жизненных и духовных ценностей.

Календарно-тематическое планирование

5 класс

№ п/п	Тематика занятий	Содержание	Количество часов
1-2	Диагностическое обследование на начало учебного года.	Анкета самооценки знаний, умений и качеств учащегося в области самосовершенствования личности «Знаете ли вы себя?». Автор: Г.К. Селевко	2
3.	Знакомство с собой	Разминка. Беседа на тему: «Какие мы? Какой я?», упражнение «Знакомство с самим собой», чтение стихотворения А. С. Пушкина «Уж небо осенью дышало...». Релаксация.	1
4.	Образ вашего «Я»	Разминка. Беседа «Уверенность», упражнение – тренинг «Чтобы верить в себя», игра – ситуация «Ручеек», ситуация – проба «Дружеская поддержка». Образ «Я», упражнение «Узнавание». Релаксация.	1
5.	Посмотримся в зеркало	Разминка. Упражнения «Зеркало», тест физической подготовленности,	1

		упражнение «Возрастные изменения», упражнение «Я-физическое». Релаксация.	
6.	Я и окружающие	Разминка. Упражнение «Круг моих связей и отношений с окружающими», упражнение «Что в имени тебе моем?», упражнение «Скажи мне, кто твой друг, и я скажу, кто ты», упражнение «Я в различных жизненных ролях». Релаксация.	1
7.	Вы – личность	Разминка .Игра «Зеркало», упражнение «Что такое хорошо и что такое плохо?», ситуация– проба «Какие качества важнее?». Релаксация.	1
8.	Оценивание себя	Разминка. Самонаблюдение, упражнение «самооценка своих представлений о себе». Релаксация.	1
9.	Сходство и различие наших «Я»	Разминка. Упражнение «Что у нас общего?», упражнение «Выяснение сходств и различий», упражнение «На канале связи инопланетная цивилизация», упражнение «Я- индивидуальный», ситуация – проба «Буду похожим на своих родителей?» .Релаксация.	1
10.	Как вы воспринимаете окружающий мир	Разминка. Беседа «Ощущения», игра «Загадочный сверток», упражнение «Знаю ли я своего друга (подругу)?», ситуация –проба «Жизнь без ощущения». Релаксация.	1
11.	Внимание, внимание!..	Разминка. Упражнение «Пишущая машинка», упражнение «Хромая обезьяна», упражнение «Направленное слуховое внимание», упражнение «Что изменилось?», упражнение «Сверхвнимание» Релаксация.	1
12.	Дайте волю воображению	Разминка. Упражнение	1

		«Портрет инопланетянина», упражнение «Дорисуй круги», упражнение «Придумай предложения», упражнение «Фантазия», ситуация – проба «Машина времени» Релаксация.	
13.	Мир эмоций	Разминка. Упражнение «Ваше Я –эмоциональное», упражнение «Спектр эмоций», упражнение – тест «Внутренняя напряженность», тест «Уровень тревожности», упражнение «Эмоции в мимике». Релаксация.	1
14.	Наши чувства	Разминка. Упражнение «Причины эмоций», ситуация – проба «Экстремальные ситуации» Релаксация.	1
15.	Качества людей	Разминка. Беседа, самоанализ своих качеств, упражнение «Мой внутренний мир и мои друзья» Релаксация.	1
16.	Страх	Разминка. Беседа «Что такое тревожность?», тест «Уровень тревожности», упражнение «Страхи в домиках». Релаксация.	1
17.	Чего я боюсь?	Разминка. Беседа «Все ли испытывают чувство страха», упражнение «Нарисуй свой страх». Релаксация.	1
18.	Как справиться со страхом	Разминка. Игра «Ночь в темной норе», упражнение «Воздушный шарик», игра «Пятнашки», игра «Групповая история» Релаксация.	1
19.	Настроение – «о-кей!»	Разминка. Упражнение «Что может повлиять на ваше настроение», упражнение «Опишите настроение», упражнение	1

		«Контроль за настроением», ситуация – проба «Успокой приятеля». Релаксация.	
20.	Темперамент пятого типа	Разминка. Беседа на тему «Темперамент», упражнение «Разберись с героями», тест на темперамент, тест на темп деятельности, упражнение «Мой темперамент», ситуация – проба «Принести щенка». Релаксация.	1
21.	Характер – русский	Разминка. Беседа «Характер», упражнение «Описание характеров», анкета «Ваш характер», упражнение – дискуссия «Наши различия», упражнение «Какая черта характера важнее». Релаксация.	1
22.	Воля. Самостоятельность	Разминка. Беседа «Воля», тест «Степень волевого усилия в физической сфере», тест «Сила воли», ситуации – пробы. Релаксация.	1
23.	Настоящий друг?	Разминка. Беседа «Дружба», тест «Какой вы друг?», упражнение «Я – друг», ситуация – проба «Друг выдал вашу тайну». Релаксация.	1
24.	Основное отличие человека от обезьяны	Разминка. Беседа «Мозг человека», тест на осведомленность, упражнение «Ассоциации», ситуация – проба «Трудный ребенок». Релаксация.	1
25.	Богиня Мнемозина	Разминка. Беседа «Память», тестирование различных видов памяти, упражнение «Ваши воспоминания», упражнение «Я – память», рекомендации «Как учить стихотворение», ситуация – проба «Амнезия» Релаксация.	1
26.	Как мы думаем	Разминка. Беседа	1

		«Мышление», операция «Сравнение», операция «Анализ», операция «Синтез», операция «Обобщение, образование понятия», операция «Абстрагирование», операция «Классификация», операция «Классификация» Релаксация.	
27.	Логика мысли	Разминка. Беседа «Индукция и дедукция», упражнение – шуточный тест «Суперинтеллектуал», рекомендации «Как развить свой ум». Релаксация.	1
28.	Решение проблем	Разминка. Беседа, упражнение «Как я решаю задачи», упражнение «Я-думающий», ситуации – пробы «Дайте совет». Релаксация.	1
29.	Каждому – по потребностям	Разминка. Беседа «Потребности», анкета «Мои интересы», упражнение «Что важнее всего», упражнение – тест «Цели жизни человека», упражнение «Если бы вы были миллионером», упражнение «Превращения». Релаксация.	1
30.	От каждого – по способностям	Разминка. Беседа «Способности, задатки», тест на способности в специальной области деятельности, упражнение «Я могу», ситуация – проба «Необитаемый остров». Релаксация.	1
31.	«Я» в общении	Разминка. Беседа, упражнение – тест «Умение слушать», упражнение «Вежливость», упражнение «Знакомство с людьми», некоторые правила общения. Релаксация.	1

32.	Мои мечты	Разминка. Беседа «От мечты до реальности», упражнение «Куда приводят мечты», ситуации – пробы. Релаксация.	1
33-34.	Итоговое диагностическое обследование на конец учебного года	Анкета самооценки знаний, умений и качеств учащегося в области самосовершенствования личности «Знаете ли вы себя?». Автор: Г.К. Селевко	2
ВСЕГО:			34ч

6 класс

№	Темы	Содержание	Кол-во часов
1.	Диагностическое обследование на начало учебного года.	Анкета самооценки знаний, умений и качеств учащегося в области самосовершенствования личности «Знаете ли вы себя?». Автор: Г.К. Селевко	1
2.	Сам себе воспитатель	Чтение историй «Как воспитывал себя» Л.Н.Толстой, «Как шел к цели» А.В.Суворов. Дискуссия. «Воспитать себя-это не просто, но возможно» Упражнение «Я в рисунке» Упражнение «Самооценка» Анкета «Воспитываете ли Вы себя?».	1
3.	Снова смотрим в зеркало	Обсуждение ситуации «Зеркало» Упражнение «Самооценка своих личностных качеств» Советы по самооценке. Словарик.	1
4.	Создание своего имиджа	Практическое задание «Лицо» Упражнение «Цена улыбки» (по Д.Карнеги) Конкурс «Рассмешить Несмеяну» Упражнение «Я в моем имидже» Словарик.	1
5.	Как стать интересным	Круглый стол «Человек среди людей» Упражнение «Стать	1

		интересным» Ситуация-проба «Неизвестный великий человек» Упражнение «Колодец желаний»	
6.	Учитесь понимать красоту человека	Дискуссия «Человек и изобразительное искусство» Ситуация-проба «и человек исправился»	1
7.	Как стать обаятельной девушкой	Игра-тренинг «Мнения юношей» Упражнение «Девичья красота» Упражнение «Я обаятельная» Конкурс «Мисс обаяние» Словарик. Ситуация-проба «Комплимент подруге»	1
8.	Как стать обаятельным юношей.	Визуализация «Молодой человек» Упражнение «Визитная карточка» Практикум «Рыцарский турнир» Конкурс «Рыцарский этикет» Конкурс «Рыцари 21 века» Упражнение «Я-обаятельный» Словарик Ситуация-проба «Оскорбления»	1
9.	И, наконец, о любви	Дискуссия «О любви» Беседа «Что делать, если вы влюбились?» Рисунок «Любовь это...»	1
10.	Ваше здоровье в ваших руках	Беседа «Что такое здоровье?» и «Как быть здоровым» или «От чего зависит здоровье» Советы доктора Н.А. Амосова Изучение плана-схемы для отслеживания состояния своего физического здоровья. Рекомендации по сохранению и укреплению здоровья. Упражнение «Я- забота о здоровье» Ситуация-проба «Знаю ли я о здоровье друга»	1
11.	Ваши герои	Беседа «Ваша путеводная звезда» Упражнение-тест «Светочи-России» Игра «Как выбрать себе героя» Диспут «Девиз жизни»	1

		Ситуация-проба «Разговор о Вашем героине»	
12.	Ребенок, взрослый, родитель в вашем «Я»	Беседа «Я-ребенок, Я-взрослый, Я-родитель» Упражнение-тест «Знай своих» Игра «Театр ролей» Ситуация-проба «В самолете» Ситуация-проба «Соблазн»	1
13.	Поведение: от самооценки к поступку	Беседа «Поведение человека и его особенности» Упражнение «Кладезь мудрости» Правила поведения К.Д.Ушинского Упражнение «Я-поведение» Ситуация-проба «Вы разбили дорогую вазу» Ситуация-проба «Замечание учителя»	1
14.	Вырабатывайте характер	Беседа «Что нам надо» Дискуссия «Качества черты характера» Анкета, «Какой характер будешь сеять, шестиклассник?» Упражнение «Я вырабатываю характер» Ситуация-проба «Я волшебник»	1
15.	Человек и обстоятельства	Чтение и обсуждение рассказов. Упражнение «Добро и зло» Упражнение «Выпустите пар» Упражнение «Объясните» Упражнение «Рычите» Ситуация-проба «Плачущий незнакомец» Ситуация-проба «Осталась одна»	1
16.	Поверьте в себя	Беседа «Уверенность в себе» Упражнение «Чтобы верить в себя» Игра-ситуация «Ручеек» Ситуация-проба «Дружеская поддержка»	1
17.	Воспитание воли	Чтение и обсуждение рассказа «Легенда о близнецах» Упражнение «Самооценка воли» Словарик Ситуация-проба «Дебаты о	1

		своей силе воли» Ситуация-проба «Вас ругают родители»	
18.	Жизнеутверждающий мажор	Школа хорошего настроения. Упражнение «Дневник настроений» Беседа «Если случилась неприятность» Ситуация-проба «Гнев учителя»	1
19.	Учитесь дружить	Беседа «Друзья» Практикум «Цветок дружбы» Мысли мудрых Упражнение «Я-учусь дружить» Ситуация-проба «Подбодрить друга» Ситуация-проба «Друг моего друга»	1
20.	Учитесь любить труд	Беседа «Труд в твоей жизни» Пословицы. Самодиагностика трудовых качеств Мысли мудрых Упражнение «Лесенка трудолюбия» Упражнение «Это мы можем» Игра «Прекрасный веер» Самовоспитание трудовых качеств Упражнение «Доброе дело дома» Упражнение «Я в труде» Ситуация-проба «Ваше трудолюбие»	1
21.	«Я» и «Мы». Ваше поручение	Беседа «Коллектив» Упражнение «Наш классный коллектив» Упражнение «проверь себя» Упражнение «Я-член коллектива» Памятка «Если у вас есть поручение» Ситуация-проба «Что скажет бабушка»	1
22.	Ваш дневник-хроника	Беседа «Что такое личный дневник?» Организация дневниковых записей Задания-советы. Варианты тематического дневника	1

23-24.	Вы – деловой человек	Беседа «Признаки делового и неделового человека» Практикум «Рабочее место делового человека, как это сделать или все под рукой» Практикум «Путь к успеху» Советы деловому человеку «Как работать» Каникулярная деловая игра «Фирма» Упражнение «Я-деловой» Ситуация-проба «День на даче»	2
25-26.	Природа и вы	Рассматривание картины И. Шишкина «Рожь». Дискуссия. Круглый стол «Цветок природы» Практикум полезных дел Мысли мудрых. Упражнение «Я-экологическое сознание» Словарик Ситуация-проба «Красные маки» Ситуация-проба «Вандалы»	2
27-28.	Ваш досуг	Беседа «Ваш досуг» Игра «РИЗ» (радость, игра, здоровье) Кроссворд «русские народные загадки» Ситуация-проба «Благодарность»	2
29-30.	Скажи себе: нет!	Беседа «Привычки» Обсуждение «Отказ отвредных привычек» Мысли мудрых Игра «Банка вредных глупостей» 5 заповедей «Как не стать жертвой наркомании» Упражнение «Я –без вредных привычек» Словарик Ситуация-проба «Вам предлагают наркотики»	2
31-32.	Как работать над собой	Дискуссия «С кого брать пример?» Упражнение «Мое время дня» Упражнение «Моя рабочая неделя» Обсуждение «Формулы самовнушения»	2

		Составление программы самовоспитания.	
33.	Перемены к лучшему	Беседа «Что изменилось в каждом из вас» Упражнение: контрольная анкета «Самооценка умений по самовоспитанию»	1
34.	Диагностическое обследование на конец учебного года.	Анкета самооценки знаний, умений и качеств учащегося в области самосовершенствования личности «Знаете ли вы себя?». Автор: Г.К. Селевко	1
ВСЕГО:			34 ч

7 класс

№	Темы	Содержание	Кол-во часов
1	Введение в курс.	Ознакомление с курсом	1
2	Что такое учение.	Беседа, упражнения	1
3	Есть такая профессия ученик.	Беседа, упражнения	1
4-5	Воля и трудолюбие.	Беседа, упражнения, тест	2
6	Индивидуальность в учении.	Беседа, лекция, игра	1
7	Первое «САМО» в учении. Первое «САМО» - целеполагание.	Лекция, упражнения	1
8	Второе «САМО» - планирование.	Лекция, упражнения	1
9	Третье «САМО» - организация.	Лекция, упражнения	1
10	Четвертое «САМО» - усвоение.	Лекция, упражнения	1
11	Поиск информации.	Беседа, упражнения	1
12	Понимание.	Беседа, упражнение, ролевая игра	1
13	Тайны хорошей памяти.	Тест, лекция, упражнения	1
14	Повторение – мать учения?	Беседа, игра	1
15 16	Мыслью – следовательно, существую.	Беседа, упражнения	2
17	Железо логики.	Повторение пройденной темы. Рассмотреть понятие логика. Упражнение – тест.	1
18	Пятое «САМО» - контроль.	Рассмотреть понятия контроль, самооценка. Игра.	1
19	Основные законы психологии эмоций	Рассмотреть эмоции человека. Игра «Угадай настроение»	1
20 21	Психогигиена эмоциональной жизни	Беседа «Как эмоции влияют на нашу жизнь», чистим свои эмоции.	2
22	Понимания причин поведения людей.	Рассмотреть позиции поведения людей. Игра «У меня... настроение»	1
23	Из чего складывается впечатление о	Повторение пройденной	1

	человеке	темы, круглый стол	
24 25	Впечатление, которое мы производим.	Повторение пройденной темы, круглый стол	2
26	Дружба. Четыре модели общения	Рассмотреть понятие дружба, друг. Беседа о общении. Игра «Пойми меня»	1
27 28	Романтическое отношение или влюбленность.	Беседа о влюбленности, посмотреть видеоролик	2
29	Любовь.	Повторение пройденной темы, ознакомление с понятием любовь	1
30	Переживание любви.	Повторение пройденных тем. Обобщение. Делаем выводы	1
31	Что поможет и что мешает любви.	Повторение пройденных тем. Обобщение. Делаем выводы	1
32 33	Способы понимания социальной информации	Рассмотреть, что такое социальная информация и правильно ее понимать	2
34	План самообразования.	Составить план, упражнение -анкета	1
ВСЕГО:			34 ч

8 класс

№	Темы	Содержание	Кол-во часов
1	Введение в курс.	Ознакомление, беседа, упражнение	1
2 3	Я - концепция	Лекция, упражнение	2
4	Самоуважение.	Лекция, упражнение	1
5	Самоконтроль.	Тест, лекция, игра	1
6	Самоэффективность.	Лекция, упражнение	1
7	Инстинкт жизни.	Беседа, упражнение	1
8	Механизм самоутверждения.	Лекция, игра	1
9	Много ль человеку надо?	Беседа, опрос, медитация	1
10 11	Ваше место в обществе.	Беседа, тест	2
12 13	Общение: необходимость и роскошь.	Лекция, упражнения, тест	2
14 15	Шансы стать генералом.	Беседа, интервью	2
16	Многоликий лидер.	Познакомить с понятием лидер, рассмотреть качества лидера. Упражнение «Многоликий лидер», тест «Лидер ли я»	1
17	«В коллективе, через коллектив и для коллектива»	Повторить пройденные темы. Тест «Насколько вы притязательны», упражнение	1

		«Я в личном общении»	
18	Без конфликтов не бывает.	рассмотреть понятие конфликт. Выработать правила решение конфликта. Как не допустить конфликт	1
19 20	Воля к победе.	Рассмотреть понятие победы для человека. Беседа, каким путем нужно идти к победе и как её завоевать.	2
21	Стресс		1
22	Что со мною происходит?	Ознакомление с новой темой. Беседа о половом созревании, о изменениях как физиологических так и психологических особенностей	1
23	Любви навстречу.	Рассмотреть понятие любовь. Беседа.	1
24	Два полюса или два материка?	Круглы стол Отношения между мальчиками и девочками. Упражнение «Выбор своей позиции»	1
25 26	В мире труда и творчества.	Знакомство с новой темой. Беседа Творчество – основное качество личности. Тест «Ваш творческий потенциал»	2
27	Как стать знаменитым.	Повторение пройденной темы, упражнения «Знакомьтесь я - знаменитость», «Художественная галерея», «Пантомима»	1
28	Цветок человеколюбия.	Упражнение разминка «разговор с чувствами». Беседа о нравственности в человеке (нравственные нормы). Упражнение «Цветок человеколюбия»	1
29-30	В зеркале нравственности.	Обобщение пройденного материала. Упражнение «Самодиагностика нравственных позиций» Ситуация –проба «Что делать с плохим человеком»	2
31-32	Нравственная закалка.	Рассмотреть идеалы нравственности, сложившихся в веках. Упражнение «Юности честное зеркало» упражнение «Образ Я в нравственной сфере»	2
33-34	Мотивация помощи и	Рассмотреть понятие	2

	альтруистического поведения	альтруизм	
ВСЕГО:			34 ч

9 класс

№	Темы	Содержание	Кол-во часов
1	Введение в курс	Ознакомление, беседа, упражнение	1
2	Как поживаете, мои «Я»	Лекция, упражнения, рисунок	1
3	На распутье.	Беседа, упражнение, игра	1
4	Дорога труда.	Беседа, упражнение	1
5 6	Мир профессий.	Лекция, упражнение, тест, игра	2
7-8	Ее величество «Экономика»	Лекция, упражнение	2
9	Я – хочу.	Лекция, опрос, заполнение таблицы, упражнение	1
10	Я – могу.	Лекция, опрос, заполнение таблицы, упражнение	1
11	Я – надо.	Лекция, опрос, заполнение таблицы, упражнение	1
12-13	Ваш выбор: могу+хочу+надо.	Беседа, опрос, результаты, упражнение	2
14-15	Защита рефератов «Я и моя профессия».	Демонстрация рефератов	2
16-17	Дорога взросления.	Рассмотреть понятие взрослость, ступени к взрослости. Упражнение «Я в развитии»	2
18-19	Святая святых – родительский дом.	Рисуночный тест «Моя семья», беседа о семье. Генеалогическое древо.	2
20	Ожидание любви.	Беседа по теме любви, мечты, планы. Интересы.	1
21-22	Сексуальные проблемы.	Беседа Половое созревание подростков, первые отношения между мальчиками и девочками	2
23-24	Союз личности и коллектива.	Свободная дискуссия «Я в коллективе». Игра Путаница	2
25-26	Круг общения.	Рассмотреть понятие дружба. Выработать правила дружбы и товарищества. Упражнение-тест «Ваша уличная компания»	2
27-28	Гражданином быть обязан.	рассмотреть понятие Патриотизм, интернационализм,	2

		гражданское самоопределение. упражнение «Я-патриот»	
29-30	Духовное самоопределения (научное мировоззрение)	рассмотреть понятие Духовные ценности. ситуация-проба «Поверь в себя»	2
31-32	Духовное самоопределение (нравственность и религия)	Познакомить с понятием Религия. ситуация-проба «Жизнь – это игра»	2
33-34	Человек и судьба. Жизненные планы.	Беседа Обобщить пройденные две темы. Рассмотреть такие понятия как СУДЬБА и Жизненные планы. упражнение «Жизненные планы»	2
ВСЕГО:			34 ч

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Наглядный учебный материал:

- раздаточный материал;
- трафареты,
- развивающие и обучающие видеосюжеты;
- учебные модели;
- дидактический материал;
- таблицы, схемы;
- иллюстрации.
- рабочая тетрадь «Жизненные навыки» 1 класс Кривцова С. В, Рязанова Д. В.

Электронные пособия на CD

Электронные учебные пособия (CD-диски) по всем разделам (классам) курса *«Самосовершенствование личности»:*

- CD: Познай себя (V класс): Электронное учебное пособие. – ТЦ САМО, 2005.
- CD: Сделай себя сам (VI класс): Электронное учебное пособие. – ТЦ САМО, 2005.
- CD: Научи себя учиться (VII класс): Электронное учебное пособие. – ТЦ САМО, 2005.
- CD: Утверждай себя (VIII класс): Электронное учебное пособие. – ТЦ САМО, 2005.
- CD: Найди свой путь (IX класс): Электронное учебное пособие – ТЦ САМО, 2005.

1. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2005. – 271с. 13
2. Селевко Г.К., И.Н. Закатова, О.Г. Левина. Познай себя. - Москва, «Народное образование», 2009
3. Семенцова С.В. Психокоррекционная программа работы с подростками. Методические рекомендации. – Иркутск, 1998г.
4. Шурт С.М. Подростковый возраст: развитие креативности, самосознания, эмоций, коммуникации и ответственности. – СПб.: Издательство «Речь», 2006
- 5.Кривцова С. В, Рязанова Д. В. Жизненные навыки. - Издательство «Генезис».М. 2004

