

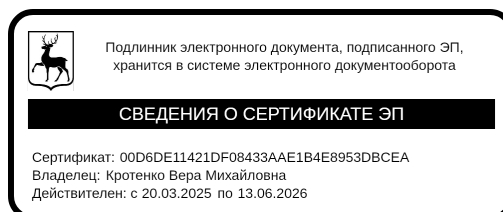
Департамент образования  
администрации Кстовского муниципального округа  
Муниципальное автономное учреждение  
Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи

**ПРИНЯТО**

на заседании педагогического совета  
Протокол от 15.08.2025 № 1

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом МАУ ЦППМСП  
от 15.08.2025 № 23



**Дополнительная общеобразовательная программа –  
дополнительная общеразвивающая программа  
«Познай себя»**

Срок реализации: 1 год

г. Кстово  
2025 г.

## Содержание

1. Пояснительная записка	3-8
1.1. Направленность дополнительной общеобразовательной программы	3-5
1.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность дополнительной общеобразовательной программы	5-6
1.3. Цели и задачи дополнительной общеобразовательной программы	6
1.4. Категория обучающихся	6
1.5. Отличительные особенности дополнительной общеобразовательной программы	6-7
1.6. Сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы	7
1.7. Ожидаемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы	7-8
2. Учебный план	8
3. Календарный учебный график	8
4. Рабочая программа	9-19
5. Оценочные материалы	19-21
6. Организационно-педагогические и материально-технические условия	21-25
7. Методические материалы	25-29

## 1. Пояснительная записка

### 1.1. Направленность дополнительной общеобразовательной программы.

Подростковый период — важнейший этап жизни человека, время выборов, которые во многом определяют последующую судьбу. Особенно трудно подростку, когда на его собственное кризисное состояние накладывается кризис общества в целом: экономический, ценностный. Обычно все это сопровождает и кризис семьи. В таких условиях находится большинство современных российских подростков. Подростки с особой остротой переживают свое взросление, заявляя об этом через агрессию, непослушание, алкоголь, трудности в обучении или какими-то иными способами. Очень важно, чтобы у подростков была возможность поговорить о себе, исследовать себя, получить некоторые знания о себе. Групповые психологические занятия необходимы современным подросткам.

Преподавание курса психологии представляется важной задачей образования, так как 12-16 лет оценивается как момент наибольшего непонимания, связанного с собственным «Я».

Программа направлена на формирование навыков саморегуляции. Опыт, который дети приобретут в результате данного курса занятий, поможет им научиться справляться со стрессом, прогнозировать результаты своего поведения, конструктивно взаимодействовать с окружающими. Именно поэтому предполагается, что изучение основ психологии повысит уровень социальной компетентности учащихся, ориентирует их на саморазвитие, самосовершенствование. Данная программа направлена также на развитие творческого мышления учащихся, способности к выработке собственной позиции и критической переработке информации, помогает научиться принимать решения, делать выбор и нести за него ответственность, моделировать свое будущее, ощущать себя полноправными гражданами общества, способными отстаивать свои права конструктивными способами и участвовать в общественной жизни.

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 подростком 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 обучающихся 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.

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Познай себя» (далее образовательная программа) представляет собой комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты), организационно-педагогических условий и форм аттестации, который представлен в виде учебного плана, календарного учебного графика, рабочей программы, а также оценочных и методических материалов.

Образовательная программа относится к дополнительным, составлена с учетом особенностей подросткового возраста для учащихся 12-16 лет и способствует развитию личностных качеств, позитивных понятий о самих себе, умения конструктивного действия в конфликтных ситуациях. Образовательная программа направлена на возможность осознать и решить личные проблемы подростка, выработать адекватную самооценку и скорректировать свое поведение и не сопровождается повышением уровня образования.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Познай себя» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020г. № 28 « Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Локальные акты учреждения.

Психологическая культура, толерантность, позитивное самоотношение, чувство собственного достоинства, способность к рефлексии и самосовершенствованию, понимание мотивов, чувств и потребностей окружающих людей, умение строить отношения с окружающими – все это относится к необходимым компонентам успешной личности.

## 1.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность дополнительной общеобразовательной программы.

**Новизна программы** в том, что она направлена на формирование навыков саморегуляции. Опыт, который дети приобретут в результате данного курса занятий, поможет им научиться справляться со стрессом, прогнозировать результаты своего поведения, конструктивно взаимодействовать с окружающими. Именно поэтому предполагается, что изучение основ психологии повысит уровень социальной компетентности учащихся, ориентирует их на саморазвитие, самосовершенствование. Данный учебный курс направлен также на развитие творческого мышления учащихся, способности к выработке собственной позиции и критической переработке информации, помогает научиться принимать решения, делать выбор и нести за него ответственность, моделировать свое будущее, ощущать себя полноправными гражданами общества, способными отстаивать свои права конструктивными способами и участвовать в общественной жизни.

**Отличительные особенности программы:** Программа составлена с учетом особенностей подросткового возраста для учащихся 12-16 лет и способствует развитию личностных качеств, позитивных понятий о самих себе, умения конструктивного действия в конфликтных ситуациях. Занятия проводятся в кабинете.

Программа направлена на возможность осознать и решить личные проблемы подростка, выработать адекватную самооценку и скорректировать свое поведение.

**Актуальность программы** «Познай себя» заключается в том, что подростковый период — важнейший этап жизни человека, время выборов, которые во многом определяют последующую судьбу. Особенно трудно подростку, когда на его собственное кризисное состояние накладывается кризис общества в целом: экономический, ценностный. Обычно все это сопровождает и кризис семьи. В таких условиях находится большинство современных российских подростков. Подростки с особой остротой переживают свое взросление, заявляя об этом через агрессию, непослушание, алкоголь, трудности в обучении или какими-то иными способами. Очень важно, чтобы у подростков была возможность поговорить о себе, исследовать себя, получить некоторые знания о себе. Групповые психологические занятия необходимы современным подросткам, обучающимся в образовательном учреждении.

Преподавание курса психологии **представляется важной задачей** образования, так как 12-16 лет оценивается как момент наибольшего непонимания, связанного с собственным «Я».

### 1.3. Цели и задачи дополнительной общеобразовательной программы.

**Цель программы:** Формирование у обучающихся важнейших жизненных навыков (личностных, социальных, коммуникативных), способствующих успешной адаптации в обществе.

**Задачи:**

**Образовательные:**

1. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей установку преодоления.
2. Содействовать формированию эго-идентичности. Учить анализировать свое поведение, свои поступки и поступки других.

**Развивающие:**

1. Развивать самосознание, самопринятие.
2. Способствовать актуализации индивидуальных взглядов, позиций, установок.
3. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений и адаптации в социальной среде.

**Воспитательные:**

1. Прививать умение быть толерантными и терпимыми к недостаткам и особенностям других людей.
2. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения.
3. Формировать терпимость к мнению собеседника. Учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации.

### 1.4. Категория обучающихся.

Программа адресована для обучения детей (подростков) в возрасте 12- 16 лет. Программа особенно будет интересна и полезна тем, кто желает повысить свой уровень саморегуляции, научиться решать конфликты и лучше понимать себя. Для обучения принимаются все желающие в возрасте от 12 до 16 лет.

### 1.5. Отличительные особенности дополнительной общеобразовательной программы.

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 подростком 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 обучающихся 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.

#### 1.6. Сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы.

Программа рассчитана на 1 (один) год обучения.

#### 1.7. Ожидаемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы.

##### *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;

##### *Метапредметные результаты:*

- умение анализировать;
- умение работать с текстом;

- развитие воображения;
- развитие внимания и памяти.

*Личностные результаты:*

- 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.

## 2. Учебный план

№	Наименование раздела	Кол-во часов			Форма промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Что такое психология?	5	2	3	
2	Психические процессы	14	7	7	
3	Личностные особенности	18	8	10	диагностика
4	Общение и взаимодействие	25	12	13	
5	Потребности. Мотивы	10	4	6	диагностика
<b>Итого:</b>		<b>72</b>	<b>33</b>	<b>39</b>	

## 3. Календарный учебный график

№	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	36
2	Количество учебных дней	72
3	Количество учебных часов в неделю	2
4	Количество учебных часов всего	72
5	Недель в 1 полугодии	18
6	Недель во 2 полугодии	18
7	Начало занятий	1 сентября
8	Выходные дни	Воскресенье, праздничные дни
9	Окончание учебного года	30 мая
10	Сроки промежуточной аттестации	декабрь, 3 неделя мая

#### 4. Рабочая программа

№ п/п	Наименование раздела, тема занятия	Содержание занятия	Форма занятия	Кол- во часов
<b>Раздел 1: Что такое психология?</b>				<b>5</b>
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	Установление контакта с детьми, создание положительной мотивации к предстоящим занятиям, знакомство со структурой курса; знакомство с правилами работы и техникой безопасности на занятиях. Знакомство с наукой психология (в сказочной форме). Игра «Снежный ком». 1) Знакомство с правилами работы группы. 2) Игра «Поменяйтесь местами те,...». 3) Диагностика развития памяти, внимания, мышления. 4) Рефлексия занятия.	Входящая тестовая диагностика Теория Практика	1
2	Королевство внутреннего мира человека.	Знакомство с психологическими терминами, понятиями (в сказочной форме). Игры и упражнения на сплочение группы. Работа с дневником. 1) Сказка о «Королевстве внутреннего мира человека». 2) Игра «Волшебный круг». 3) Задание «Мой дневник». 4) Игра «Попробуй удержи». 5) Психогимнастика. 6) Рефлексия занятия.	Входящая тестовая диагностика Теория Практика	2
3	Игра «Мифы о психологии».	Закрепление знаний о психических процессах, состояниях, индивидуальных особенностях человека (в игровой форме). 1) Игра «Мифы о психологии». 2) Упражнение «Автобус». 3) Рефлексия занятия.	Теория Практика	2
<b>Раздел 2: Психические процессы</b>				<b>14</b>
4	Ощущения. Виды ощущений.	Рассмотреть психический процесс – ощущение как первоисточник знаний об окружающем мире. Определить виды ощущений. Практически испытать различные виды ощущений. Осознать роль ощущений в познании предметов и явлений окружающего мира. 1) Мини-лекция. 2) Практические упражнения.	Диагностика Теория Практика	2

		<p>3) Психогимнастика.</p> <p>4) Упражнение «Енотов круг».</p> <p>5) Упражнение «Минутка».</p> <p>6) Рефлексия занятия.</p>		
5	Восприятие и его свойства.	<p>Рассмотреть процесс восприятия и его характеристики. Практически исследовать особенности процесса восприятия.</p> <p>1) Мини-лекция.</p> <p>2) Упражнение «Каляки-маляки».</p> <p>3) Упражнение «Внимательные руки».</p> <p>4) Упражнение «Круг в квадрате».</p> <p>5) Психогимнастика.</p> <p>6) Практические задания.</p> <p>7) Упражнение «Чувство времени».</p> <p>8) Диагностика объёма зрительного восприятия.</p> <p>9) Рефлексия занятия.</p>	Теория Практика	2
6	Память и её развитие.	<p>Знакомство с понятием память. Развитие зрительной, слуховой, кинестетической, логической памяти; мобилизационной готовности и уверенности в правильности запоминания и воспроизведения информации.</p> <p>1) Мини-лекция.</p> <p>2) Упражнения на активизацию.</p> <p>3) Упражнение «Живая картинка».</p> <p>4) Психогимнастика.</p> <p>5) Упражнение «Восстановить пропущенное слово».</p> <p>6) Пиктограммы.</p> <p>7) Упражнение «Слова-признаки».</p> <p>8) Упражнение «Шесть квадратов».</p> <p>9) Упражнение «Слова-действия».</p> <p>10) Упражнение «Шесть пар».</p> <p>11) Упражнение «Запомни рисунок».</p> <p>12) Упражнение «Слова-антонимы».</p> <p>13) Упражнение «Слова-синонимы».</p> <p>14) упражнение «Смысловые пары».</p> <p>15) Практическая работа.</p> <p>16) Рефлексия занятия.</p>	Теория Практика	2
7	Внимание и его развитие.	<p>Знакомство с понятием внимание. Развитие концентрации, устойчивости, объёма, переключаемости, распределения, помехоустойчивости внимания; наблюдательности.</p> <p>1. Мини-лекция.</p> <p>2. Упражнения на активизацию.</p>	Теория Практика	2

		<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Игра «Кто внимательнее?».</li> <li>4. Психогимнастика.</li> <li>5. Игра «Опаздывающее зеркало».</li> <li>6. Упражнение «Счёт по командам».</li> <li>7. Игра «Небо-земля-вода».</li> <li>8. Упражнение «Примеры и текст».</li> <li>9. Игра «Муха».</li> <li>10. Упражнение «Каждой руке своё дело».</li> <li>11. Игра «Искатель».</li> <li>12. Игра «Четыре стихии».</li> <li>13. Упражнение «Что в кулаке?»</li> <li>14. Игра «Селектор».</li> <li>15. Упражнение «Не пропусти профессию».</li> <li>16. Практическая работа</li> <li>17. Тренинг «Внимание – внимание!»</li> <li>18. Рефлексия занятия.</li> </ol>		
8	Мышление. Виды мышления. Развитие.	<p>Знакомство с понятием мышление. Развитие образного, логического, ассоциативного мышления; развитие гибкости, оригинальности, скорости мыслительных операций.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Мини-лекция.</li> <li>2. Упражнения на активизацию.</li> <li>3. Упражнение «Анаграммы».</li> <li>4. Задачи на развитие дедукции.</li> <li>5. Упражнение «Перцептивное моделирование».</li> <li>6. Упражнение «Логические закономерности».</li> <li>7. Упражнение «Бег ассоциаций».</li> <li>8. Упражнение «Закодированные слова».</li> <li>9. Упражнение «Закодированные примеры».</li> <li>10. Упражнение «Правильный вывод».</li> <li>11. Логические задачи.</li> <li>12. Игра «Придумай сам».</li> <li>13. Психогимнастика.</li> <li>14. Круглый стол: «Психические процессы: что мы знаем о них»</li> <li>15. Рефлексия занятия.</li> </ol>	Теория Практика	2
9	Речь. Развитие речи.	<p>Изучить роль речевого развития в жизни человека. Рассмотреть понятие о языке и речи, участие речи в общении людей.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Мини-лекция.</li> <li>2) Упражнение «Иностранец».</li> <li>3) Упражнение «Сказка по кругу».</li> </ol>	Теория Практика	2

		<p>4) Упражнение «Попробуй говорить быстрее».</p> <p>5) Упражнение «Координация».</p> <p>6) Упражнение «30 слов».</p> <p>7) Психогимнастика.</p> <p>8) Упражнение «Чего на свете не бывает».</p> <p>9) Рефлексия занятия.</p>		
10	Воображение. Развитие воображения.	<p>Знакомство с понятием воображение. Рассмотреть роль воображения в жизни человека.</p> <p>1) Мини-лекция.</p> <p>2) Упражнения на активизацию.</p> <p>3) Диагностика воображения.</p> <p>4) Упражнение «Две линии».</p> <p>5) Упражнение «Ассоциации».</p> <p>6) Упражнение «Дорисуй».</p> <p>7) Упражнение «Кляксы».</p> <p>8) Упражнение «Продолжи рисунок».</p> <p>9) Упражнение «10 непохожих человечка».</p> <p>10) Игра «Необитаемый остров»</p> <p>11) Психогимнастика.</p> <p>12) Рефлексия занятия.</p>	Теория Практика	2
<b>Раздел 3: Личностные особенности</b>				<b>18</b>
11	Темперамент.	<p>Познакомиться с понятием «темперамент». Рассмотреть типы темпераментов.</p> <p>1) Упражнения на активизацию.</p> <p>2) Сказка о «Рыцарях – темпераментах».</p> <p>3) Мини-лекция.</p> <p>4) Дискуссия.</p> <p>5) Упражнение «Нарисуй свой темперамент».</p> <p>6) Диагностика темперамента.</p> <p>7) Упражнение «Определяем темперамент».</p> <p>8) Психогимнастика.</p> <p>9) Рефлексия занятия.</p>	Диагностика Теория Практика	2
12	Характер, особенности характера.	<p>Познакомиться с понятием характера. Рассмотреть жизненные проявления характера, индивидуальные различия в характерах людей, изменение характера в течение жизни.</p> <p>1) Мини – лекция.</p> <p>2) Упражнения на активизацию.</p> <p>3) Сказка «Деревья-Характеры».</p>	Теория Практика	4

		<p>4) Упражнение «Противоположные черты».</p> <p>5) Упражнение «Черты характера сказочных героев».</p> <p>6) Дискуссия.</p> <p>7) Практическая работа.</p> <p>8) Психогимнастика.</p> <p>9) Рефлексия занятия.</p>		
13	Самооценка.	<p>Рассмотреть понятие самооценки, понять влияние самооценки на становление личности человека и его деятельность. Показать влияние самооценки на процесс общения. Определить самооценку учащихся. Способствовать формированию адекватной самооценки. снизить зависимость самооценки от мнения других людей.</p> <p>1) Упражнения на активизацию</p> <p>2) Мини-лекция.</p> <p>3) Сказка о «Волшебных зеркалах».</p> <p>4) Проигрывание ситуаций.</p> <p>5) Дискуссия.</p> <p>6) Упражнение «Зеркало».</p> <p>7) Упражнение «Имя».</p> <p>8) Упражнение «Саморисование».</p> <p>9) Упражнение «Назови свои сильные стороны».</p> <p>10) Упражнение «Три дома».</p> <p>11) Упражнение «Кто Я?».</p> <p>12) Упражнение «Мудрец».</p> <p>13) Диагностика.</p> <p>14) Психогимнастика.</p> <p>15) Рефлексия занятия.</p>	Теория Практика	2
14	Воля. Волевое поведение.	<p>Получить представление о воле и волевом поведении человека. Рассмотреть взаимосвязь воли и поведения, воли и сознания человека, воли и эмоций. Изучить волевые качества человека.</p> <p>1) Упражнения на активизацию.</p> <p>2) Мини-лекция.</p> <p>3) Притча «Вставай».</p> <p>4) Проигрывание ситуаций.</p> <p>5) Дискуссия.</p> <p>6) Диагностика «Степень развития воли».</p> <p>7) Упражнение «Хочу. Могу. Надо».</p> <p>8) Составление ассоциогаммы «Время».</p> <p>9) Упражнение «Минутка».</p> <p>10) Игра «Заколдованный принц».</p>	Теория Практика	2

		<p>11) Сказка «Лень-река».</p> <p>12) Упражнение «Как справиться с ленью?».</p> <p>13) Практическая работа.</p> <p>14) Психогимнастика.</p> <p>15) Психологическая сказка «Сказка о двух братьях и сильной воле»</p> <p>16) Рефлексия занятия.</p>		
15	Эмоции. Развитие.	<p>Изучить роль эмоций, чувств, настроений в жизни человека. Рассмотреть виды эмоций. Отработать навыки распознавания эмоций и чувств. Промежуточная аттестация.</p> <p>1) Упражнения на активизацию.</p> <p>2) Мини-лекция.</p> <p>3) Игра «Крокодил».</p> <p>4) Разбор ситуаций.</p> <p>5) Дискуссия.</p> <p>6) Упражнение «Скульптор».</p> <p>7) Упражнение «Лица».</p> <p>8) Упражнение «Что бывает...?».</p> <p>9) Упражнение «Передай рисунок».</p> <p>10) Практическая работа «Рисуем настроение».</p> <p>11) Упражнение «Изобрази сказку».</p> <p>12) Сказка «Девочка Ошибка».</p> <p>13) Создание рисунка «Мой страх».</p> <p>14) Создание рисунка «Обида».</p> <p>15) Психогимнастика.</p> <p>16) Рефлексия занятия.</p>	Промежуточная тестовая диагностика Теория Практика	4
16	Саморегуляция. Самоконтроль.	<p>Обучить навыкам саморегуляции и самоконтроля; повысить уверенность в себе, в свои силы. Повысить сопротивляемость стрессу.</p> <p>1) Упражнения на активизацию.</p> <p>2) Психогимнастика.</p> <p>3) Аутотренинг. Релаксация.</p> <p>4) Упражнение «Заколдованный принц».</p> <p>5) Упражнение «Таинственная дверь».</p> <p>6) Упражнение «Цепочка».</p> <p>7) Упражнение «Только бумага».</p> <p>8) Диагностика склонности к внушаемости.</p> <p>9) Игра «Проекция».</p> <p>10) Упражнение «Молодец!»</p> <p>11) Упражнение «Дорисуй и передай».</p> <p>12) Упражнение «Прощай напряжение».</p> <p>13) Упражнение «Волшебный лес».</p> <p>14) Упражнение «Ааааа и Иииии».</p>	Теория Практика	4

		15) Игра «Страхни». 16) Тест «Моё самочувствие». 17) Рефлексия занятия.		
<b>Раздел 4: Общение и взаимодействие</b>				<b>25</b>
17	Виды общения.	Рассмотреть различные виды общения и ситуации их использования. Глубже понять свой стиль общения и поведения. 1) Упражнение на активизацию. 2) Мини-лекция. 3) Упражнение «Контакт масок». 4) Разыгрывание ситуаций. 5) Дискуссия. 6) Рефлексия занятия.	Диагностика Теория Практика	2
18	Учимся управлять собой.	Оценить свою степень общительности. Потренировать умение управлять собой. 1) Упражнение на активизацию. 2) Мини-лекция. 3) Упражнение «Мне скучно – мне нескучно». 4) Тест «Какой я в общении». 5) Разыгрывание ситуаций. 6) Дискуссия. 7) Тренинг 8) Рефлексия занятия.	Теория Практика	1
19	Учимся понимать себя и других.	Получить понятие о гибкости в общении и потренировать её на практике, потренировать коммуникативную гибкость в упражнениях. 1) Упражнение на активизацию. 2) Мини-лекция. 3) Упражнение «Карусель». 4) Упражнение «Круг общения». 5) Упражнение «Пойми меня». 6) Рефлексия занятия.	Теория Практика	1
20	Знаки внимания при общении.	Ознакомить с понятиями о знаках внимания в процессе коммуникации, освоить навыки пассивного и активного слушания. Научиться определять знаки внимания в ситуациях общения. 1) Упражнение на активизацию. 2) Мини-лекция. 3) Упражнение «Комплимент». 4) Упражнение «Подарок». 5) Разыгрывание ситуаций. 6) Дискуссия. 7) Рефлексия занятия.	Теория Практика	2

21	Качества, важные для межличностного общения.	<p>Определение качеств, важных для общения. Рассмотреть использование этих качеств в реальных ситуациях общения. Определение коммуникативного уровня учащихся.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Упражнение на активизацию.</li> <li>2) Мини-лекция.</li> <li>3) Диагностика.</li> <li>4) Практическое задание.</li> <li>5) Дискуссия.</li> <li>6) Психогимнастика.</li> <li>7) Рефлексия занятия.</li> </ol>	Теория Практика	1
22	Невербальные средства общения. Мимика и пантомимика.	<p>Развитие невербальной коммуникации. Обучение восприятию и правильному воспроизведению мимических и жестовых движений в соответствии с интонацией</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Упражнение на активизацию.</li> <li>2) Мини-лекция.</li> <li>3) Упражнение «Разговариваем без слов».</li> <li>4) Игра «Крокодил».</li> <li>5) Психогимнастика.</li> <li>6) Рефлексия занятия.</li> </ol>	Теория Практика	2
23	Конфликт. Разрешение конфликтов.	<p>Получить понятие о конфликте, его происхождении, развитии и путях разрешения. Нахождение адекватных способов выхода из конфликта.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Упражнение на активизацию.</li> <li>2) Мини-лекция.</li> <li>3) Упражнение «Претензии».</li> <li>4) Диагностика.</li> <li>5) Разыгрывание ситуаций.</li> <li>6) Дискуссия.</li> <li>7) Большая психологическая игра «Конфликтные ситуации»</li> <li>8) Рефлексия занятия.</li> </ol>	Теория Практика	2
24	Мои права и права других людей.	<p>Получить понятие о правах личности как основы адекватного взаимодействия с окружающими. Найти взаимосвязь между чувством уверенности в себе и поведением человека. Сформировать у учащихся позицию уважения к своим правам и правам других людей.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Упражнение на активизацию.</li> <li>2) Мини-лекция.</li> <li>3) Упражнение «Скульптура».</li> <li>4) Упражнение «Декларация прав».</li> <li>5) Дискуссия.</li> </ol>	Теория Практика	2

		6) Рефлексия занятия.		
25	Обратная связь в общении. Открытость, искренность, «общение масок».	<p>Научиться давать и получать обратную связь как необходимое условие открытого доверительного общения. Определить правила обратной связи. Дополнить свой «образ Я» информацией от окружающих людей.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Упражнение на активизацию.</li> <li>2) Мини-лекция.</li> <li>3) Упражнение «Значимые люди».</li> <li>4) Упражнение «Автопортрет инкогнито».</li> <li>5) Упражнение «Горячее место».</li> <li>6) Упражнение «На что он похож?».</li> <li>7) Рефлексия занятия.</li> </ol>	Теория Практика	2
26	Позиции в общении. Правила поведения дискуссии.	<p>Ознакомить учащихся с позициями общения, научить распознавать их в повседневных ситуациях, моделировать ситуации общения с различных позиций и выбирать оптимальную для данной ситуации.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Упражнение на активизацию.</li> <li>2) Мини-лекция.</li> <li>3) Разыгрывание ситуаций.</li> <li>4) Дискуссия.</li> <li>5) Психогимнастика.</li> <li>6) Рефлексия занятия.</li> </ol> <p>Научиться грамотно дискутировать. Усвоить правила ведения дискуссии. На практике применить правила дискуссии при обсуждении темы.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Упражнение на активизацию.</li> <li>2) Мини-лекция.</li> <li>3) Практические задания.</li> <li>4) Рефлексия занятия.</li> </ol>	Теория Практика	4
27	Учимся чувствовать и наблюдать.	<p>Развить сенсорную остроту, овладеть начальными навыками визуальной, аудиальной и кинестетической калибровки.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Упражнение на активизацию.</li> <li>2) Мини-лекция.</li> <li>3) Упражнение «Видеть, слышать, чувствовать».</li> <li>4) Тренировка слуховой чувствительности.</li> <li>5) Тренировка ощущений.</li> <li>6) Упражнение «Штирлиц».</li> <li>7) Рефлексия занятия.</li> </ol>	Теория Практика	2

28	Я и мое имя.	<p>Формирование знаний о себе. Рассмотреть значение имени в жизни человека, влияние имени на характер. Создание символа, знака своего имени. Формирование адекватной самооценки через принятие своего имени.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Упражнение на активизацию.</li> <li>2) Мини-лекция.</li> <li>3) Дискуссия.</li> <li>4) Создание символа, знака своего имени.</li> <li>5) Рефлексия занятия.</li> </ol>	Теория Практика	2
29	Эмпатия и рефлексия. Способы восприятия и понимания людьми друг друга.	<p>Овладеть навыками эмпатии и рефлексии как способов восприятия и понимания собеседника. Освоить навыки саморефлексии.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Упражнения на активизацию.</li> <li>2) Мини-лекция.</li> <li>3) Упражнение «Угадай эмоциональное состояние».</li> <li>4) Упражнение «Я в лучах солнца».</li> <li>5) Упражнение «Футболка».</li> <li>6) Психогимнастика.</li> <li>7) Рефлексия занятия.</li> </ol>	Теория Практика	2
<b>Раздел 5: Потребности. Мотивы</b>				<b>10</b>
30	Знания. Умения. Навыки. Привычки.	<p>Получить понятие о действиях, знаниях, умениях, навыках человека.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Упражнение на активизацию.</li> <li>2) Мини-лекция.</li> <li>3) Упражнение «Ярмарка умений».</li> <li>4) Упражнение «Аукцион привычек».</li> <li>5) Дискуссия.</li> <li>6) Рефлексия занятия.</li> </ol>	Диагностика Теория Практика	2
31	Потребности человека.	<p>Получить представление о деятельности человека. Познакомиться с видами потребностей. Определить влияние потребностей на развитие эмоционально-волевой сферы человека.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Упражнение на активизацию.</li> <li>2) Мини-лекция.</li> <li>3) Сказка о «Волшебницах - Потребностях».</li> <li>4) Дискуссия.</li> <li>5) Психогимнастика.</li> <li>6) Рефлексия занятия.</li> </ol>	Теория Практика	2

32	Мотивы.	<p>Получить представление о мотивах. Рассмотреть типы мотивов. Определить мотивацию учения, записать и проранжировать собственные мотивы учения.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Упражнение на активизацию.</li> <li>2) Мини-лекция.</li> <li>3) Сказка «Война Мотивов».</li> <li>4) Дискуссия.</li> <li>5) Диагностика.</li> <li>6) Рефлексия занятия.</li> </ol>	Теория Практика	2
33	Виды деятельности. Игра.	<p>Познакомиться с видами деятельности человека. Увидеть отличие детских игр от игр животных. Познакомиться с историей появления игрушки. Рассмотреть развитие игры в детском возрасте.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Упражнения на активизацию.</li> <li>2) Мини-лекция.</li> <li>3) Упражнение «Матрёшка».</li> <li>4) Практическое задание.</li> <li>5) Дискуссия.</li> <li>6) Рефлексия занятия.</li> </ol>	Теория Практика	1
34	Учебная деятельность. Мотивы учения.	<p>Получить понятие о учебной деятельности и мотивах учения. Рассмотреть типы мотивов учения. Увидеть взаимосвязь познавательных и социальных мотивов учения с возрастными особенностями человека.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Упражнения на активизацию.</li> <li>2) Мини-лекция.</li> <li>3) Упражнение «Незнайка».</li> <li>5) Упражнение «Идеальный ученик».</li> <li>6) Упражнение «Идеальный учитель».</li> <li>7) Дискуссия.</li> <li>8) Упражнение «Что важно для меня».</li> <li>9) Упражнение «Легко – трудно».</li> <li>10) Рефлексия занятия.</li> </ol>	Теория Практика	1
35	Итоговое занятие.	<p>Проведение оценки занятий (эмоциональном и смысловом), формулирование основных результатов. Рефлексия – как этот курс может помочь в жизни? Промежуточная аттестация.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Упражнения на активизацию.</li> <li>2) Упражнение «Мой путь».</li> <li>3) Рефлексия занятия.</li> </ol>	Итоговая тестовая диагностика	2

## 5. Оценочные материалы

**Промежуточная аттестация** обучающихся является обязательным элементом

образовательного процесса, проводится в середине и в конце учебного года в форме промежуточной и итоговой тестовой диагностики. Образовательная деятельность предполагает не только обучение детей, но и развитие личностных качеств.

**Входная диагностика** проводится в начале учебного года в форме беседы и диагностики на выявление нарушений.

**Текущая диагностика** проводится по завершению каждого раздела учебного плана, психолог выставляет балловые оценки по результатам занятия:

- 1 балл – выполнение заданий затруднено, низкий уровень освоения программы;
- 2 балла – выполняет задания с помощью взрослого, средний уровень освоения программы;
- 3 балла – задания выполняет самостоятельно, высокий уровень освоения программы.

Данная система оценивания позволяет отслеживать динамику освоения учебной программы в течении всего учебного года.

**Итоговая диагностика** осуществляется по окончанию обучения, анализ проводится в сравнении результатов обследования первоначальной (входной), промежуточной и итоговой диагностики.

Результатом успешного освоения программы является положительная динамика показателей **итоговой диагностики** относительно **входной и промежуточной диагностики**. Такая форма подведения итогов освоения программы позволяет отслеживать развитие ВПФ, когнитивных навыков, а также формирование социальных и жизненных компетенций относительно самого ребенка, а не относительно возрастной нормы.

**Особенности организации аттестации/контроля:** конкурсы, игры, тренинги.

Контроль проводится в игровой форме (конкурсы, игры, тренинги), посредством выполнения творческих заданий, их презентации и последующей рефлексии. Способами определения результативности программы являются: диагностика, проводимая в конце каждого раздела в виде естественно-педагогического наблюдения, творческих заданий.

**Итоговой работой** по завершению каждого раздела являются открытое занятие или психологическая игра.

Диагностические исследования самоопределения, самооценки и критических способностей, тревожности, саморегуляции произвольной деятельности и внимания, проводятся индивидуально в первые дни начала занятий и по завершении программы.

<b>Входная диагностика</b>
1. Методика «Дерево и человечки» (Автор Д. Лампен, в адаптации Л.П. Пономоренко);

<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Рисуночный тест Р. Силвер</li> <li>3. Тест умственного развития (ШТУР) М.К. Акимова, Е.М. Борисова, В.Т. Козлова и т.д.</li> <li>4. Таблицы Шульте;</li> <li>5. Тест структуры интеллекта Р. Амтхауэра</li> <li>6. "Подростковый личностный опросник" (Junior EPQ) Г. Айзенк</li> <li>7. Тест «Креативность» Н. Вишнякова</li> <li>8. Многофакторный личностный опросник Р. Кеттелла</li> <li>9. Графическая методика «Кактус». М.А. Панфилова</li> <li>10. Цветовой тест Люшера</li> <li>11. «Ценностные ориентации». М. Рокич</li> <li>12. Проективный рисунок человека. Маховер К.</li> <li>13. Методика «Несуществующее животное»</li> <li>14. Опросник «Саморегуляция» А.К. Осницкий</li> <li>15. Шкала "Я-концепции" Е. Пирс, Д. Харрис адаптация А.М. Прихожан</li> <li>16. Методика диагностики межличностных отношений (авт. Т. Лири)</li> <li>17. Опросник определения акцентуации характера Г. Шмишек</li> </ol>
<b>Итоговая диагностика</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методика «Дерево и человечки» (Автор Д. Лампен, в адаптации Л.П. Пономоренко);</li> <li>2. Рисуночный тест Р. Силвер</li> <li>3. Тест умственного развития (ШТУР) М.К. Акимова, Е.М. Борисова, В.Т. Козлова и т.д.</li> <li>4. Таблицы Шульте;</li> <li>5. Тест структуры интеллекта Р. Амтхауэра</li> <li>6. "Подростковый личностный опросник" (Junior EPQ) Г. Айзенк</li> <li>7. Тест «Креативность» Н. Вишнякова</li> <li>8. Многофакторный личностный опросник Р. Кеттелла</li> <li>9. Графическая методика «Кактус». М.А. Панфилова</li> <li>10. Цветовой тест Люшера</li> <li>11. «Ценностные ориентации». М. Рокич</li> <li>12. Проективный рисунок человека. Маховер К.</li> <li>13. Методика «Несуществующее животное»</li> <li>14. Опросник «Саморегуляция» А.К. Осницкий</li> <li>15. Шкала "Я-концепции" Е. Пирс, Д. Харрис адаптация А.М. Прихожан</li> <li>16. Методика диагностики межличностных отношений (авт. Т. Лири)</li> <li>17. Опросник определения акцентуации характера Г. Шмишек</li> </ol>

## **6. Организационно-педагогические и материально-технические условия.**

Программа рассчитана на 72 часа для обучающихся 12-16 лет.

Срок освоения программы: 1 год

Режим занятий: 2 часа в неделю, одно занятие включает в себя 45 минут учебного времени с перерывом между занятиями 15 минут.

Наполняемость группы: 5-15 человек.

Уровень освоения программы: базовый

Направленность (профиль): социально-гуманитарная

Форма обучения: Очная

Наименование учебных разделов, предусмотренных учебным планом	Наименование оборудованных учебных кабинетов для проведения практических занятий с перечнем оборудования
Что такое психология?	<p>Учебный кабинет            Стол письменный            Стул офисный черный            Стол ученический            Стул ученический            Шкаф (дерево)            Доска классная (мел)            Ковер            Ноутбук            Принтер            Проектор            Флэш накопитель            Медиатека            Аудиозаписи (музыкальные произведения, звуки природы)            Видеозаписи (классическая детская литературы, живая природа, социальные явления)            Наглядные материалы (картины, репродукции, рисунки детей для определения эмоционального состояния человека, набор открыток сюжетного содержания, набор фотографий видов природы, портретов людей, тематические таблицы)            Книги            Психологические тесты            Методические пособия            Раздаточный материал            Настольные игры</p>
Психические процессы	<p>Учебный кабинет            Стол письменный            Стул офисный черный            Стол ученический            Стул ученический            Шкаф (дерево)            Доска классная (мел)            Ковер            Ноутбук            Принтер            Проектор            Флэш накопитель            Медиатека</p>

	<p>Аудиозаписи (музыкальные произведения, звуки природы)</p> <p>Видеозаписи (классическая детская литературы, живая природа, социальные явления)</p> <p>Наглядные материалы (картины, репродукции, рисунки детей для определения эмоционального состояния человека, набор открыток сюжетного содержания, набор фотографий видов природы, портретов людей, тематические таблицы)</p> <p>Книги</p> <p>Психологические тесты</p> <p>Методические пособия</p> <p>Раздаточный материал</p> <p>Настольные игры</p>
<p>Личностные особенности</p>	<p>Учебный кабинет</p> <p>Стол письменный</p> <p>Стул офисный черный</p> <p>Стол ученический</p> <p>Стул ученический</p> <p>Шкаф (дерево)</p> <p>Доска классная (мел)</p> <p>Ковер</p> <p>Ноутбук</p> <p>Принтер</p> <p>Проектор</p> <p>Флэш накопитель</p> <p>Медиатека</p> <p>Аудиозаписи (музыкальные произведения, звуки природы)</p> <p>Видеозаписи (классическая детская литературы, живая природа, социальные явления)</p> <p>Наглядные материалы (картины, репродукции, рисунки детей для определения эмоционального состояния человека, набор открыток сюжетного содержания, набор фотографий видов природы, портретов людей, тематические таблицы)</p> <p>Книги</p> <p>Психологические тесты</p> <p>Методические пособия</p> <p>Раздаточный материал</p>

Общение и взаимодействие	<p>Настольные игры</p> <p>Учебный кабинет</p> <p>Стол письменный</p> <p>Стул офисный черный</p> <p>Стол ученический</p> <p>Стул ученический</p> <p>Шкаф (дерево)</p> <p>Доска классная (мел)</p> <p>Ковер</p> <p>Ноутбук</p> <p>Принтер</p> <p>Проектор</p> <p>Флэш накопитель</p> <p>Медиатека</p> <p>Аудиозаписи (музыкальные произведения, звуки природы)</p> <p>Видеозаписи (классическая детская литературы, живая природа, социальные явления)</p> <p>Наглядные материалы (картины, репродукции, рисунки детей для определения эмоционального состояния человека, набор открыток сюжетного содержания, набор фотографий видов природы, портретов людей, тематические таблицы)</p> <p>Книги</p> <p>Психологические тесты</p> <p>Методические пособия</p> <p>Раздаточный материал</p> <p>Настольные игры</p>
Потребности. Мотивы	<p>Учебный кабинет</p> <p>Стол письменный</p> <p>Стул офисный черный</p> <p>Стол ученический</p> <p>Стул ученический</p> <p>Шкаф (дерево)</p> <p>Доска классная (мел)</p> <p>Ковер</p> <p>Ноутбук</p> <p>Принтер</p> <p>Проектор</p> <p>Флэш накопитель</p> <p>Медиатека</p> <p>Аудиозаписи (музыкальные произведения, звуки природы)</p>

	<p>Видеозаписи (классическая детская литературы, живая природа, социальные явления)</p> <p>Наглядные материалы (картины, репродукции, рисунки детей для определения эмоционального состояния человека, набор открыток сюжетного содержания, набор фотографий видов природы, портретов людей, тематические таблицы)</p> <p>Книги</p> <p>Психологические тесты</p> <p>Методические пособия</p> <p>Раздаточный материал</p> <p>Настольные игры</p>
--	---

## **7. Методические материалы.**

1. Аудио-, видеозаписи.
2. Методики изучения различных видов памяти, внимания, мышления.
3. Набор открыток сюжетного содержания.
4. Набор тематических таблиц.
5. Набор фотографий видов природы, портретов людей.
6. Психологические тесты.
7. Репродукции картин, рисунки детей для определения эмоционального состояния человека.

Методики, технологии и приемы саморегуляции, рисуночные методы, метод направленного воображения, игры, когнитивные и дискуссионные методы.

Краткое описание работы с методическими материалами: 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, и 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

самоотношения, уровня самооценки, тревожности, стратегии поведения в конфликте, общительности, а также анкетирование или опрос учащихся, направленные на изучение удовлетворенности курсом.

### **Список литературы:**

#### **Нормативные документы**

1. Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273 – ФЗ (ред. от 04.08.2023 N 479-ФЗ).

2. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”

3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

4. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» (включая разноуровневые программы)).

5. Письмо Министерства образования и науки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).

6. Письмо Министерства образования и науки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).

7. Письмо Министерства Просвещения России от 01.08.2019 N ТС-1780/07 «О направлении эффективных моделей дополнительного образования для учащихся с ОВЗ».

8. Устав МАУ ЦППМСП.

9. Локальные акты учреждения.

#### **Литература для педагога**

1. Айзенк Р. Познай свои способности. М., 1992г. – 176с.

2. Берн Э. Игры, в которые играют люди Психология человека. взаимоотношений; Люди, которые играют в игры: Психология человек. судьбы:

- Пер. с англ. / Эрик Берн; Общ. ред. М. С. Мацковского; [Послесл. Л. Г. Ионина, М. С. Мацковского]. — Москва: Прогресс, 1988. — 399с.
3. Битянова М.Р., Вачков М.Р. Я и мой внутренний мир. Психология для старшеклассников. СПб: Питер, 2009г.- 192 с.
  4. Добрович А.Б. Воспитателю о психологии и психогигиене общения. М., 188 .
  5. Дубровина И.В. Школьная психологическая служба: Вопросы теории и практики. М.: Просвещение, 1991.
  6. Журнал «Школьный психолог». №40, 2000 г.
  7. Игры: обучение, тренинг, досуг // под ред. Петрусинского В.В. М.: Новая школа, 1994.
  8. Как улучшить собственную память. Екатеринбург: Диамонт, 1992.
  9. Коломинский Я.Л. Человек: психология. М.: Просвещение, 1987.
  10. Колпачников В.В. Психологический практикум общения и самопознания. Программа курса для старшеклассников // Методические рекомендации по образовательной области “Технология”. Екатеринбург: Издво ИРРО, 1996.
  11. И. Никитин Б.П. Ступеньки к творчеству, или Развивающие игры. М.: Просвещение, 1990.
  12. Микляева А.В. Я - подросток. Я среди других людей. Программа уроков психологии. – Из-во: Речь, 2010 г. – 120 с.
  13. Пекелис В. Твои возможности, человек! М.: Знание, 1986.
  14. Познавательные процессы и способности в обучении //под ред. Шадрикова В.Д. М, 1990.
  15. Психология. Словарь // под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского, М, 190.
  16. Развивающие игры: Пособие для практических психологов, воспитателей и родителей / Под общ. ред. Н. Я. Большуновой; Бердск, 2012.
  17. Руководство практического психолога. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте // под ред. Дубровиной И.В. М.: Академия, 1995.
  18. Селевко, Г.К. Познай себя. Изд.2-е, стереотипное. М.: Народное образование, НИИ школьных технологий, 2009.- 96с.
  19. Тактильная память // составитель Матюгин И.Ю. М.: Центр “Эйдос”, 1991.
  20. Тихомирова Л.Ф. Развитие интеллектуальных способностей ребенка. Младший подростковый возраст 10-14 лет. М.: Рольф, 2001.
  21. Ты меня понимаешь? // составитель Васильева Т.В.. С-Петербург, 1994.
  22. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. В 4-х частях. М.: Генезис, 2000.
  23. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии средней школе (5-6 классы). - 4-е изд. М.: Генезис, 2012

### **Литература для обучающихся**

1. Андреев О.А. Учимся быть внимательными / О.А. Андреев. Ростов н/Д: Феникс, 2004.
2. Бьюзен Т. Максимально используйте свой разум / Т.Бьюзен. Минск,2004.
3. Гамезо М.В. Атлас по психологии: Информационно-методическое пособие по курсу «Психология человека» / М.В. Гамезо, И.А. Домашенко М.: Педагогическое общество России, 2001.
4. Гиппенрейтер Ю. Общаться с ребенком как? М., 2000.
5. Жариков Е.С. Для тебя и о тебе / Е.С. Жариков, Е.Л. Крушельницкий М.: Просвещение, 1991.
5. Тертель А.Л. Психология в вопросах и ответах: Учебное пособие/ А.Л.Тертель М.: Проспект, 2005.
6. Бабушкина Т. Что хранится в карманах детства. Уроки фантазии. / Т.Бабушкина М.: Издательство «Атлант»,2004.

### **Литература для родителей (законных представителей)**

1. Ингерлейб М.Б. Особенные дети. - М.: Эксмо, 2010., с. 288.
2. Леви В. Л. Как воспитывать родителей или новый нестандартный ребенок. Издательство: Торобоан, 2008., с. 416.
3. Ловринчевич Невена. Ловушки для родителей. Издательство: РОСМЭН, Москва, 2016
4. Ловринчевич Невена. Дисциплина без ремня. Издательство: РОСМЭН, Москва, 2016
5. Ловринчевич Невена. Кто в доме хозяин? Издательство: РОСМЭН, Москва, 2016
6. Романчук О.И. Дорога любви. Путеводитель для родителей детей с особыми потребностями и тех, кто идет рядом. М.: Генезис, 2010. — 168 с.
7. Ульева Е. А. Что ты чувствуешь? Энциклопедия для малышей в сказках. Издательство: Феникс-Премьер, 2022.

### **Интернет источники**

1. «Коррекционно-развивающая программа для детей 6-11 лет с нарушением саморегуляции деятельности», авторы Еремина Ю.Е., Васильева А.А., Байдык О.А., Архаткина Е.Н. (ГБУ ГППЦ ДОГМ, г. Москва) <https://rospsy.ru/node/100>
2. «Программа психолого-педагогической коррекции отклоняющегося поведения младших школьников» составитель Агеева Л.А. (ГБОУ Кадетская школа № 1784, г. Москва) <https://infourok.ru/stupenki-rosta-programma>
3. Дополнительная общеразвивающая программа «Комплекс нейропсихологических программ для детей 5-12 лет», авторы Матвеева А.А., Жосан А.И., Мамаев В.Л., Калинина С.В., Соколова Ю.Ю. (МУ Центр ППМС помощи «Развитие», г. Ярославль) [https://center-razv.edu.yar.ru/docs/neyropsih\\_programmi.pdf](https://center-razv.edu.yar.ru/docs/neyropsih_programmi.pdf)

4. Коррекционно-развивающая программа «Звездочка», авторы Пархомцева И.В., Клаузова М.В. (ГОБУ НОЦППМС, г. Великий Новгород) <https://rospsey.ru/node/346>

5. Профессиональное интернет-издание Психологическая газета. Реализация ФГОС: формирование УУД через развитие системы саморегуляции деятельности. Автор Ерёмина Юлия Евгеньевна <https://psy.su/feed/4648/>

6. Эмоции: картинки для детей, пиктограммы, дидактические игры <https://orechi.ru/razvitie-rechi/emotsii-kartinki-dlya-detej>

7. Учебно-методический кабинет. Статья «Приёмы целеполагания для детей дошкольного возраста» <https://ped-kopilka.ru/blogs/marina-ivanovna-sidorova/pri-my-celepolaganija-dlja-detei-doshkolnogo-vozrasta.html> <http://pedsovet.org/> -

Всероссийский интернет-педсовет;