

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная
общеобразовательная школа № 2
городского округа Отрадный Самарской области**

РАССМОТРЕНО

Председатель

ШМО классных руководителей

_____/Скакун Т.Г.

Протокол №1

от «31» 07. 2026г.

ПРОВЕРЕНО

Заместитель директора по ВР

_____/Шарандова А.И.

от «31» 07. 2026 г

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУООШ №2

г.о. Отрадный

_____/Филиппова В.В.

Приказ № 151 -од от «31» 07. 2026г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Тропинка к своему Я»
для 1-4 классов начального общего образования
на 2026-2027 учебный год**

Составитель:
педагог-психолог
Романова Н.В.

г. Отрадный, 2026 г.

Пояснительная записка

Цель курса психологических занятий: формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни.

Задачи:

1. Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.
2. Учить детей распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.
3. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей - установку преодоления.
4. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем.
5. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения.
6. Формировать терпимость к мнению собеседника.
7. Корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения.
8. Расширять пассивный и активный словарь обучающихся.

Описание места предмета в учебном плане

Курс психологических занятий «Тропинка к своему Я» изучается с 1 по 4 класс по 1 часу в неделю (17/34ч. в год).

Общая характеристика предмета:

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

аксиологический (связанный с сознанием), **инструментально-технологический** и **потребностно-мотивационный**.

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

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

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

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

Занятия проходят по определённой схеме, каждая часть которой выполняет свои задачи:

1. Введение в тему.
2. Развёртывание темы.
3. Индивидуализация темы.
4. Завершение темы

Формы организации учебного процесса:

Для успешной реализации учебного процесса используются групповые (*словесные методы, методы проблемного обучения, метод погружения, метод проектов, метод наблюдения, метод экспериментальной психологии, анализ продуктов деятельности, анкетирование и др.*)

и индивидуальные занятия. Индивидуальные занятия необходимы для отработки важных моментов поведения и деятельности ребёнка, которые по тем или иным причинам он не усвоил в группе. Индивидуальные занятия являются продолжением групповой работы, т.к. помогают ребёнку более эффективно справиться со своими проблемами.

А также методы, адаптированные к условиям школьного обучения. К ним относятся: игровые методы (дидактические, ролевые, дискуссионные и творческие игры), **метод творческого самовыражения** (литературное, художественное и др. виды творчества), **методы психической саморегуляции и тренировки психических функций** (аутогенная тренировка, психофизическая гимнастика, приемы эмоциональной разгрузки), когнитивные методы.

Обучение основано на использовании традиционных принципов дидактики: принцип воспитывающего обучения, научности, наглядности, сознательности и активности, систематичности, прочности, доступности. Индивидуальный подход, учет возрастных возможностей для преподавания психологии в обучении младших школьников имеют исключительное значение.

Межпредметные связи:

Курс психологии эффективно работает в связи с другими дисциплинами: ОБЖ, литература, математика, русский язык, где темы являются практическим продолжением изученного, или сами психологические знания являются базой для усвоения знаний вышеперечисленных курсов.

Межпредметные связи могут выражаться:

- в проведении совместных уроков по информационным технологиям (диагностика и обработка данных на компьютерах);
- в подготовке исследовательских работ (работа с литературой, составление планов собственных исследований, анализ психологической литературы);
- в включении в тематические планы уроков по безопасности жизнедеятельности, обществознания и др. предметов.

Место предмета

Учебное содержание программы «Тропинка к своему Я. Уроки психологии в начальной школе (1-4)» включает следующие курсы:

- Я – школьник. Мои чувства. 1 класс. 34 ч, 1ч в неделю;
- Вспомним чувства. Чем люди отличаются друг от друга? Какой Я - Какой Ты? 2 класс. 34 ч, 1ч в неделю;
- Я – фантазер. Я и моя школа. Я и мои родители. Я и мои друзья. Что такое сотрудничество? 3 класс. 34 ч, 1 ч в неделю;
- Кто Я? Мои силы и возможности. Я расту, я изменяюсь. Мое будущее. Каким бы я хотел стать в будущем? Хочу вырасти интеллигентным человеком: что для этого нужно? Хочу вырасти свободным человеком: что для этого нужно? 4 класс. 34 ч, 1 ч в неделю.

Данная программа создана с учётом Программы воспитания школы. Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я» ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в Программе воспитания ГБОУ ООШ № 2. Воспитательный потенциал курса внеурочной деятельности реализуется через:

- организацию проблемно – ценностного общения, направленного на развитие коммуникативных компетенций обучающихся, воспитание у них культуры общения, развитие умений слушать и слышать других, уважать чужое мнение и отстаивать свое собственное, терпимо относиться к разнообразию взглядов людей;
- организацию познавательной деятельности, направленной на передачу обучающимися социально значимых знаний, развивающие их любознательность, позволяющие привлечь их внимание к гуманитарным проблемам нашего общества, формирующие их гуманистическое мировоззрение и научную картину мира;
- воспитание ценностного отношения обучающихся к личности.

Содержание рабочей программы курса «Тропинка к своему Я»

Клас с	Модуль/Раздел	Кол-во часов	Содержание
1, 4	Раздел 1. Я школьник Раздел 2. Мои чувства	8 9	Раздел 1. Знакомство. Введение в мир психологии. Как зовут ребят моего класса. Зачем мне нужно ходить в школу. Я в школе. Мой класс. Какие ребята в моем классе. Мои друзья в классе. Мои успехи в школе. Моя

			«учебная сила». Раздел 2. Радость Что такое мимика. Радость. Как ее доставить другому человеку. Жесты. Радость можно передать прикосновением. Радость можно подарить взглядом. Грусть. Страх. Страх. Его относительность. Как справиться со страхом. Страх и как его преодолеть. Гнев. С какими чувствами он дружит. Может ли гнев принести пользу. Обида. Разные чувства. Итоговое занятие.
2,3	Раздел 1. Я школьник Раздел 2. Мои чувства	17 17	Раздел 1. Знакомство. Введение в мир психологии. Как зовут ребят моего класса. Зачем мне нужно ходить в школу. Я в школе. Мой класс. Какие ребята в моем классе. Мои друзья в классе. Мои успехи в школе. Моя «учебная сила». Раздел 2. Радость Что такое мимика. Радость. Как ее доставить другому человеку. Жесты. Радость можно передать прикосновением. Радость можно подарить взглядом. Грусть. Страх. Страх. Его относительность. Как справиться со страхом. Страх и как его преодолеть. Гнев. С какими чувствами он дружит. Может ли гнев принести пользу. Обида. Разные чувства. Итоговое занятие.
2Б	Раздел 1. Я – фантазёр Раздел 2. Я и моя школа Раздел 3. Я и мои родители Раздел 4. Я и мои друзья	20 20 12 16	Раздел 1. Я – второклассник. Что интересно второкласснику? Что случится, если на свете не будет ни одной школы? Школа моей мечты - какая она? Что такое фантазия и зачем она нужна человеку? Все ли дети умеют фантазировать? Нужно ли учиться фантазировать? Кого можно назвать фантазёром? Мои сны: что в них правда, а что – фантазии? Мои мечты. О чём я мечтаю? Мечты и фантазии. Фантазии и ложь. Как отличить ложь от фантазии. Ложь может приносить вред окружающим, а фантазии не вредят никому. Раздел 2. Учителя и ученики. Что делает учитель? Что делает ученик? Какие чувства вызывают у учеников школьные занятия? Когда ученики любят учителя? Когда ученики боятся учителя? Школа на планете «Наоборот». Что произойдёт, если мы будем учиться в такой школе? Я и мои одноклассники. Мы такие разные, но вместе мы – коллектив! Что такое лень и откуда она берётся? Какие у меня есть «Немогучки»? Как можно победить лень и справиться с «Немогучками»? Справиться с ними помогает формула: «Хочу – могу», «Не хочу – не могу». Раздел 3. Я и мои родители. В чём мы похожи? История моей семьи. Моя родословная. Какие чувства я испытываю по отношению к своим родителям? Правила поведения и общения со взрослыми. Почему нужно относиться к старшим с уважением? «Урок

			мудрости». Почему родители наказывают детей? Я понимаю, что родители, как и все люди, могут ошибаться, могут уставать и не всегда поступают правильно. Главное – это научиться прощать друг друга. Раздел 4. Каким должен быть настоящий друг. Умею ли я дружить и можно ли этому научиться? Ссора. Почему друзья иногда ссорятся и даже дерутся? Какие у меня есть «колючки» и как избавиться от «колючек» в моём характере? Какие чувства возникают во время ссоры и драки? Как нужно вести себя, чтобы избежать ссоры? Что такое одиночество? Как не стать одиноким среди своих сверстников?
3В	Раздел 1. Умение владеть собой Раздел 2. Фантазия характеров. Оценка человеческих поступков и отношений Раздел 3. Культура общения Раздел 4. Что такое сотруничество?	16 16 14 22	Раздел 1. Я – третьеклассник. Как я изменился за лето? Умение владеть собой. Что это значит? Уметь управлять своим поведением, следить за своей речью и поступками, внимательно слушать собеседника – это и есть умение владеть собой. Это умение очень важно для общения с другими людьми. Что значит быть хозяином своего «Я»? Какого человека называют ответственным. Что значит «уметь расслабиться», и в каких случаях это нужно делать? Раздел 2. Мой любимый герой. Кто он? Почему я хотел бы на него походить, и какие качества меня в нём привлекают? Добро и зло. Всегда ли добро побеждает зло? Что значит «делать добро»? Что такое хорошо и что такое плохо? Какие привычки можно назвать полезными, а какие вредными? Как избавиться от плохих привычек, которые мне мешают? Конфликт. Как он возникает? Моё поведение в трудных ситуациях Раздел 3. Что такое «этикет»? Для чего нужно соблюдать правила общения? Правила общения, которые выработывались людьми в течение многих веков, необходимо соблюдать, чтобы не обидеть собеседника и самому не попасть в неловкую ситуацию. Всегда важно помнить, что есть граница между тем, что хочется, и тем, что можно. Волшебные слова: приветствие, благодарность. Как правильно начать, поддержать и вести разговор. Правила хорошего тона. Как вести себя в различных ситуациях: в школе, в театре, дома, на улице, в магазине. Как эти правила помогают в общении. Мальчик и девочка. Культура общения полов. Внешний вид мальчика. Внешний вид девочки. Как правильно познакомиться? Как правильно держать себя, чтобы понравиться? Раздел 4. Сотруничество – это умение делать дело вместе. Оно складывается из многих умений (из умения понять другого; из умения договориться; из умения

			уступить, если это нужно для дела; из умения правильно распределить роли в ходе работы). Что значит понимать другого и как можно этому научиться? Как научиться договариваться с людьми? Что такое коллективная работа?
--	--	--	---

Планируемые результаты освоения курса «Тропинка к своему я»:

Итогом работы по данной программе является сохранение психологического здоровья школьников, их успешная школьная адаптация и социализация: приобретение чувства уверенности в себе, стремление созидать и узнавать новое; приобретение навыков успешного взаимодействия с ровесниками и взрослыми. В результате обучающийся будет познавать не только внешний мир, но и самого себя. И в этой гармонии его школьный жизненный путь будет более успешным и радостным. К **результатам обучения** относятся *психологические знания* (понятия, факты, идеи, законы науки психологии, способы психической деятельности), *психологические умения* (чем для самого человека становятся те знания и способы действия, которые он приобретает в процессе обучения), *навыки* (привычка мыслить и действовать в соответствии с психологической культурой), *опыт творческой самодеятельности, овладение культурой психической деятельности, формирование эмоционально-целостного отношения* к психологической реальности и действительности в целом.

Личностные	• усваивать нравственно-этические нормы и школьные нормы поведения • учиться контролировать свои эмоции, быть эмоционально благополучным • повышать уровень мотивации к учебной деятельности, понимать личную ответственность за результат учебной деятельности • формировать адекватную самооценку • учить делать нравственный выбор и давать нравственную оценку • развивать рефлексия.
Познавательные	• планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей • наблюдать, сравнивать по признакам, сопоставлять • обогатить представление о собственных возможностях и способностях • учиться наблюдать и осознавать происходящие в самом себе изменения • оценивать правильность выполнения действий и корректировать при необходимости • учиться моделировать новый образ на основе личного жизненного опыта • находить ответы на вопросы в тексте, перерабатывать информацию адекватно воспринимать оценку учителя
Регулятивные	• осознавать свои телесные ощущения, связанные с напряжением и расслаблением • извлекать необходимую информацию из текста • определять и формулировать цель в совместной работе • учиться делать осознанный выбор в сложных ситуациях • осознавать свою долю ответственности за всё, что с ним происходит • реалистично строить свои взаимоотношения друг с другом и взрослыми • планировать цели и пути самоизменения с помощью взрослого соотносить результат с целью и оценивать его.
Коммуникативные	• ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии • учиться контролировать свою речь и поступки • учиться толерантному отношению к другому мнению

	• учиться самостоятельно решать проблемы в общении • осознавать необходимость признания и уважения прав других людей • формулировать своё собственное мнение и позицию учиться грамотно задавать вопросы и участвовать в диалоге.
Предметные	<i>психологические знания</i> (понятия, факты, идеи, законы науки психологии, способы психической деятельности), <i>психологические умения</i> (чем для самого человека становятся те знания и способы действия, которые он приобретает в процессе обучения), <i>навыки</i> (привычка мыслить и действовать в соответствии с психологической культурой), опыт творческой самодетельности, овладение культурой психической деятельности, формирование эмоционально-целостного отношения к психологической реальности и действительности в целом.

Тематическое планирование курса «Тропинка к своему Я»

№	Тема раздела, занятий	Форма организации занятий	Часы	ЦОР/ОЭР
1	Раздел 1. Я школьник Раздел 2. Мои чувства	дидактические, ролевые, дискуссионные и творческие игры, тренинги	8 9	http://pedsovet.org/ - Всероссийский интернет-педсовет; http://it-n.ru/ - сеть творческих учителей; http://viki.rdf.ru/ - детские электронные презентации и клипы; http://festival.1september.ru/ - Фестиваль педагогических идей "Открытый урок"; www.alleng.ru – сайт информационных ресурсов; http://www.ug.ru - сайт «Учительской газеты»; http://www.kinder.ru/default.htm - Интернет для детей; http://www.km.ru – портал компании «Кирилл и Мефодий». http://catalog.iot.ru – каталог интернет-ресурсов по образованию; http://nsportal.ru/ - социальная сеть работников образования
2	Раздел 1. Я школьник Раздел 2. Мои чувства	дидактические, ролевые, дискуссионные и творческие игры, тренинги	17 17	
3	Раздел 1. Я – фантазёр Раздел 2. Я и моя школа Раздел 3. Я и мои родители Раздел 4. Я и мои друзья	дидактические, ролевые, дискуссионные и творческие игры, тренинги	20 20 12 16	
4	Раздел 1. Умение владеть собой Раздел 2. Фантазия характеров. Оценка человеческих поступков и отношений) Раздел 3. Культура общения Раздел 4. Что такое сотрудничество?	дидактические, ролевые, дискуссионные и творческие игры, тренинги	16 16 14 22	

Поурочное планирование курса 1 класс

№	Тема занятия	часы	дата
1	Знакомство. Введение в мир психологии	2	
2	Как зовут ребят моего класса	1	
3	Зачем мне нужно ходить в школу	2	
4	Я в школе. Мой класс	2	
5	Какие ребята в моем классе. Мои друзья в классе	1	
6	Мои успехи в школе. Моя «учебная сила».	1	

	Раздел 2. Мои чувства (9 часов)		
7	Радость. Что такое мимика. Как ее доставить другому человеку?	1	
8	Жесты. Радость можно передать прикосновением. Радость можно подарить взглядом.	1	
9	Страх. Как справиться со страхом и преодолеть его.	1	
10	Гнев. С какими чувствами он дружит. Может ли гнев принести пользу	1	
11	Обида	1	
12	Разные чувства	1	
13	Итоговое занятие	2	
Итого		17	

Поурочное планирование курса 2 класс

№	Тема занятия	Часы (2. ¹)	Часы (2. ²)	Дата	
	Раздел 1. Вспомним чувства				
1	Тема «Мы рады встрече»	1	2		
2	Тема «Понимаем чувства другого»	1	2		
3-5	Тема «Мы испытываем разные чувства»	3	6		
6-7	Тема «Люди отличаются друг от друга своими качествами»	2	4		
8-9	Тема «Хорошие качества людей»	2	4		
10-11	Тема «Самое важное хорошее качество»	2	4		
12	Тема «Кто такой сердечный человек»	1	2		
13	Тема «Кто такой доброжелательный человек»	1	2		
14	Тема «Трудно ли быть доброжелательным человеком»	1	2		
15-16	Тема «Я желаю добра ребятам в классе»	2	4		
17	Тема «Очищаем свое сердце»	1	2		
18-19	Тема «Какие качества нам нравятся друг в друге»	2	4		
20-21	Тема «Какими качествами мы похожи и чем отличаемся»	2	4		
22	Тема «Люди отличаются друг от друга своими качествами»	1	2		
23	Тема «В каждом человеке есть светлые и темные качества»	1	2		
	Раздел 3. Какой Я – Какой Ты? (11 часов)				
24-25	Тема «Какой Я?»	2	4		
26-27	Тема «Какой ТЫ?»	2	4		
28-29	Тема «Трудности второклассника в школе, дома, на улице»	2	4		
30-31	Тема «Школьные трудности»	2	4		
32-33	Тема «Домашние трудности»	2	4		
34	Тема «Итоговое занятие»	1	2		
		34	68		

Поурочное планирование курса 3 классов

№	Тема занятия	Часы (3. ¹)	Часы (3. ²)	Дата	
	Раздел 1. Я - фантазер				
1	Тема «Я - третьеклассник»	1	2		
2	Тема «Кого можно назвать фантазером?»	1	2		
3-4	Тема «Я умею фантазировать!»	2	4		
5	Тема «Мои сны»	1	2		
6	Тема «Я умею сочинять»	1	2		
7	Тема «Мои мечты»	1	2		

8-9	Тема «Фантазии и ложь»	2	4		
	Раздел 2. Я и моя школа				
10-11	Тема «Я и моя школа»	2	4		
12	Тема «Что такое лень?»	1	2		
13-14	Тема «Я и мой учитель»	2	4		
15	Тема «Как справляться с «Немогучками»»	1	2		
	Раздел 3. Я и мои родители				
16	Тема «Я и мои родители»	1	2		
17	Тема «Я умею просить прощение!»	1	2		
18-19	Тема «Почему родители наказывают своих детей?»	2	4		
	Раздел 4. Я и мои друзья				
20-21	Тема «Настоящий друг»	2	4		
22-23	Тема «Умею ли я дружить?»	2	4		
24	Тема «Трудности в отношениях с друзьями»	1	2		
25-26	Тема «Ссора и драка»	2	4		
	Раздел 4. Что такое сотрудничество				
27-28	Тема «Что такое сотрудничество»	2	4		
29-30	Тема «Я умею понимать другого»	2	4		
31	Тема «Я умею договариваться с другими»	1	2		
32	Тема «Мы умеем действовать сообща»	1	2		
33	Тема «Что такое коллективная работа»	1	2		
34	Тема «Итоговое занятие»	1	2		
		34	68		

Поурочное планирование курса 4 классов

№	Тема занятия	Часы	Дата
	Раздел 1. Кто Я? Мои силы, мои возможности		
1	Тема «Мое лето»	0,5	
2-3	Тема «Кто Я?»	1	
4	Тема «Какой Я – большой или маленький?»	0,5	
5	Тема «Мои способности»	0,5	
6	Тема «Мой выбор, мой путь»	0,5	
7-8	Тема «Мой внутренний мир. Кто в ответе за мой внутренний мир?»	1	
9	Тема «Уникальность моего внутреннего мира. Уникальность твоего внутреннего мира»	0,5	
10	Тема «Кого я могу впустить в свой внутренний мир?»	0,5	
11-12	Тема «Что значит верить?»	1	
	Раздел 2. Я расту, я изменяюсь		
13-14	Тема «Мое детство»	1	
15-16	Тема «Я изменяюсь»	1	
	Раздел 3. Мое будущее. Каким бы я хотел стать в будущем?		
17-18	Тема «Мое будущее»	1	
19-20	Тема «Хочу вырасти здоровым человеком»	1	
	Раздел 4. Хочу вырасти интеллигентным человеком: что для этого нужно?		
21	Тема «Кто такой интеллигентный человек?»	0,5	
22	Тема «Хочу вырасти интеллигентным человеком»	0,5	
	Раздел 5. Хочу вырасти свободным человеком: что для этого нужно?		

24	Тема «Кто такой свободный человек?»	0,5	
25-26	Тема «Права и обязанности школьника»	1	
27	Тема «Что такое «право на уважение»?»	0,5	
28	Тема «Права и обязанности»	0,5	
29-30	Тема «Нарушение прав других людей может привести к конфликтам»	1	
31-32	Тема «Как разрешать конфликты мирным путем?»	1	
	Раздел 6. Заключение		
33-34	Тема «Итоговое занятие»	1	
		17	

Формы контроля результативности обучения освоения курса

Контроль на данном этапе 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.

Оценка достижений планируемых результатов:

В виде итоговой аттестации используются творческие работы, дневники достижений, выступления с докладами, сообщениями, психологическая игра .

Учебно – методическое обеспечение курса

Технические средства: 1. Мультимедийная техника (компьютер, проектор, экран);

2. Аудиозаписи (музыкальные произведения, звуки природы и др.);

3. Видеозаписи (классическая детская литературы, живая природа, социальные явления и др.)

Наглядные пособия: (картины, репродукции, фото, таблицы и др.);

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

Литература и методические пособия

1. Айзенк Р. Познай свои способности! М., 1992.

2. Берн Э. Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры: Психология человеческой судьбы. М., 1988.

3. Вачков И.В. Психология для малышей. М.: Педагогика – Пресс, 1996.

4. Гамезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии. М.: Просвещение, 1989.

5. Добрович А.Б. Воспитателю о психологии и психогигиене общения. М., 1887.

6. Дубровина И.В. Школьная психологическая служба: Вопросы теории и практики. М.: Просвещение, 1991.

7. Игры: обучение, тренинг, досуг // под ред. Петрушинского 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: Изд-во ИРРО, 1996.

11. Никитин Б.П. Ступеньки к творчеству, или Развивающие игры. М.: Просвещение, 1990.

12. Пекелис В. Твои возможности, человек! М.: Знание, 1986.

13. Познавательные процессы и способности в обучении //под ред. Шадрикова В.Д. М, 1990.

14. Психология. Словарь // под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского, М, 1990.

15. Руководство практического психолога. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте // под ред. Дубровиной И.В. М.: Академия, 1995.

16. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома. М.: Новая книга. 1993.

17. Сафонова Л.В. Дневник самопознания, в 2-х частях. Екатеринбург, 1999.
18. Тактильная память // составитель Матюгин И.Ю. М.: Центр “Эйдос”, 1991.
19. Тихомирова Л.Ф. Развитие интеллектуальных способностей ребенка. Младший подростковый возраст 10 – 14 лет. М.: Рольф, 2001.
20. Ты меня понимаешь? // составитель Васильева Т.В.. С-Петербург, 1994.
21. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. В 4-х частях. М.: Генезис, 2000.
22. Через самовыражение к самопознанию // составитель Сафонова Л.В. Первоуральск, 1997.
23. Шамаков С.А. Игры-шутки, игры-минутки. М.: Новая школа, 1994.
24. Шуркова Н.Е. Собрание пестрых дел. М.: Новая школа, 1994.
25. Энциклопедия практического самопознания // составитель А.И. Красило. М., 1994.

Литература, необходимая для овладения курса.

Для ученика (обучающегося)

Дополнительная

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. 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.