

Комитет по образованию Администрации г. Улан-Удэ
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Центр дополнительного образования
«Малая академия наук» г. Улан-Удэ

Принята на заседании
педагогического совета
от «28» августа 2024г.,
протокол № 71

«Утверждаю»:
Директор МАУ ДО ЦДО
«МАН» г. Улан-Удэ
Гарматарова С.Г.
Приказ № 37/1 «28» 08 2024г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Путь к себе»

Направленность: социально-гуманитарная

Возраст учащихся: 14-18 лет

Срок реализации: 1 год (111 часов)

Автор-составитель:
Гармаева Арюна Анатольевна,
педагог дополнительного образования

г. Улан-Удэ, 2024 г.

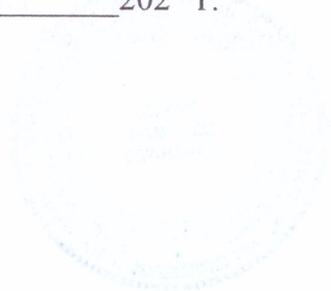
Рекомендована
методическим советом
Протокол № 38
от «26» августа 2024 г.

«Согласовано»:
Зам. директора по УВР МАУ ДО
ЦДО «МАН» г. Улан-Удэ
Хамаганова М.Н.
«26» августа 2024 г.

при внесении изменений
в последующие годы:
Протокол №
от « » _____ 202 г.

«Согласовано»:
Зам. директора по УВР МАУ ДО
ЦДО «МАН» г. Улан-Удэ

« » _____ 202 г.



Оглавление

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы
 - 1.1. Пояснительная записка
 - 1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты
 - 1.3. Содержание программы

2. Комплекс организационно педагогических условий
 - 2.1. Календарный учебный график
 - 2.2. Условия реализации программы
 - 2.3. Формы аттестации
 - 2.4. Оценочные материалы
 - 2.5. Методические материалы
 - 2.6. Список литературы

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основные характеристики программы:

Дополнительная общеразвивающая программа «Путь к себе» (далее - Программа) реализуется в соответствии **нормативно-правовыми документами:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (статья 75, пункт 2) «Об образовании в РФ»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14".
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"// Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №2.
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020г. № ВБ – 976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
- Устав учреждения утв. Приказом МУ «Комитет по образованию Администрации г.Улан-Удэ» от 20.04.2022 г.№374.

Актуальность:

Программа «Путь к себе» от психолога может быть полезна для воспитанников центра ГБУСО РБ «Республиканский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних» по нескольким причинам:
1. Психологическая поддержка и развитие. Программа может помочь детям и подросткам развить навыки самоанализа, самоконтроля и саморазвития, что важно для формирования здоровой личности.

2. Решение социальных проблем. Воспитанники центра могут сталкиваться с различными социальными проблемами, такими как недостаток внимания, конфликты в семье или школе, трудности в общении со сверстниками. Программа может научить их справляться с этими проблемами и развивать социальные навыки.

3. Адаптация к новым условиям. Дети и подростки, оказавшиеся в трудной жизненной ситуации, часто испытывают стресс и тревогу. Программа может помочь им адаптироваться к новым условиям жизни и научиться справляться со стрессом.

4. Развитие потенциала. Воспитанники центра имеют потенциал для развития своих способностей и талантов. Программа может помочь раскрыть этот потенциал и направить его на достижение жизненных целей.

5. Формирование позитивного образа будущего. Программа может дать воспитанникам центра представление о том, как они могут построить свою жизнь после выхода из центра. Это поможет им сформировать позитивный образ будущего и стремиться к его достижению.

Анализ социальных проблем в Республике Бурятия может включать в себя следующие аспекты:

- Экономические проблемы. В Республике Бурятия существуют экономические проблемы, такие как безработица, низкий уровень доходов населения и недостаточное развитие инфраструктуры. Эти проблемы могут влиять на качество жизни детей и подростков и создавать дополнительные трудности для их развития.

- Социальные проблемы. В республике также существуют социальные проблемы, связанные с алкоголизмом, наркоманией, преступностью и другими формами девиантного поведения. Эти проблемы также могут оказывать негативное влияние на детей и подростков.

Программа «Путь к себе» может стать одним из инструментов решения этих проблем. Она может помочь воспитанникам центра развить навыки, необходимые для успешной адаптации к жизни в обществе, и сформировать позитивное отношение к будущему.

Потенциал МАУ ДО ЦДО «Малая академия наук» г. Улан-Удэ также может быть использован при реализации программы. Малая академия наук является площадкой для развития талантов и способностей воспитанников центра, а также для их профессиональной ориентации.

В целом, программа «Путь к себе» является важным инструментом для решения социальных проблем в Республике Бурятия и оказывает помощь воспитанникам центра ГБУСО РБ «Республиканский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних» адаптироваться к жизни в обществе и сформировать навыки, необходимые для своего будущего.

Обучение включает в себя следующие основные предметы:

(общая психология, психология личности, социальная психология, конфликтология, возрастная психология).

Вид программы: Модифицированная программа.

Направленность программы: социально-гуманитарная.

Адресат программы: Старшие школьники: 14-18 лет.

Срок и объем освоения программы:

Срок реализации Программы - 1 год

«Стартовый уровень» - 1 год обучения, 111 педагогических часов

Форма обучения: очная

Особенности организации образовательной деятельности:

разновозрастные.

Режим занятий:

3 часа * 1 раз в неделю = 3 часа в неделю.

1.2. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Цель: развитие личности ребёнка в вопросах лучшего понимания себя и других, принятия на себя ответственности за свои поступки, осознания своих особенностей, умения решать свои проблемы, обретения уверенности в собственных силах.

Задачи программы:

Обучающие задачи:

- Сформировать у учащихся представления о своих индивидуальных особенностях, способностях и возможностях;
- обучить навыкам самоанализа, самоконтроля и саморегуляции;
- развить умение самостоятельно принимать решения и нести за них ответственность.

Воспитательные задачи:

- расширить кругозор и общую осведомлённость учащихся в области психологии;
- помочь в выборе будущей профессии и жизненного пути;
- сформировать позитивное отношение к себе и окружающим;
- воспитать уважение к другим людям и их мнению.

Развивающие задачи:

- развить коммуникативные умения и навыки работы в команде;
- стимулировать работу творческого мышления и воображения;
- поддерживать в процессе адаптации и социализации;
- содействовать формированию активной жизненной позиции.

Ожидаемые результаты:

	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
Знать	ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ личности;		

	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
	техники управления стрессом, релаксации и позитивного мышления; способы развития эмпатии и социальной компетентности.		
Уметь	анализировать свои мысли, чувства и поведение; контролировать свои эмоции в сложных ситуациях; понимать чувства других людей и устанавливать с ними доверительные отношения; ставить перед собой цели и стремиться к их достижению.		
Владеть	Навыками самоанализа, самоконтроля, саморегуляции, принятия решений и ответственности, эффективного общения, адаптации и социализации.		
Проявлять	Навыки самоанализа; управления своими эмоциями; эмпатии и социальной компетентности;		

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

«Путь к себе»

Стартовый уровень (1 год обучения)

Учебный план

Таблица 1.3.1

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Знакомство и введение в программу	6	2	4	<ul style="list-style-type: none"> • Наблюдение, • Опрос

2.	Основы психологии личности	12	4	8	<ul style="list-style-type: none"> • Тестирование • Анализ
3.	Эмоциональный интеллект	18	5	13	<ul style="list-style-type: none"> • Наблюдение, опрос
4.	Самоанализ и самопознание	24	9	15	<ul style="list-style-type: none"> • Наблюдение, тестирование, творческий отчет
5.	Эмпатия и социальная компетентность	18	5	13	<ul style="list-style-type: none"> • Наблюдение, ролевые игры
6.	Позитивное мышление и целеполагание	18	5	13	<ul style="list-style-type: none"> • Наблюдение, письменные работы
7.	Основы самопрезентации	9	3	6	<ul style="list-style-type: none"> • Наблюдение, творческий отчет
8.	Завершение программы	3	0	6	<ul style="list-style-type: none"> • Итоговое тестирование
	Итого:	111	33 час.	78час.	

Формы контроля: наблюдение, тест, опрос, анализ, письменные работы, творческий отчет, ролевые игры.

Содержание учебного плана

1. Раздел.

1.1. Тема: Знакомство и введение в программу (6 час.) Наблюдение за активностью участников во время обсуждения целей и задач программы, а также их ожиданий.

Теория: Представление психолога. Психолог представляется участникам, рассказывает о своём опыте работы и о том, как он может помочь подросткам в рамках программы. Обсуждение целей и задач программы. Психолог объясняет цели и задачи программы, а также то, какие навыки и знания участники смогут получить в ходе занятий. Ожидания участников. Участники рассказывают о своих ожиданиях от программы, о том, что они хотят узнать и чему научиться. Психолог отвечает на вопросы и даёт дополнительную информацию.

Практика: (Упражнение «Знакомство». Групповая дискуссия.).

Форма контроля: Наблюдение, опрос.

2.Раздел. Основы психологии личности (12 час.)

2.1 Тема: Структура личности и её особенности. (3 час.)

Теория: Введение в психологию личности: понятие личности, её структура и особенности. Основные компоненты структуры личности: темперамент, характер, способности, мотивация. Методы изучения структуры личности.

Практика: Практическая работа по изучению структуры личности учащихся. Рекомендации по развитию личности на основе полученных данных.

Беседа о том, что такое личность и какие компоненты входят в её структуру.

2.2. Тема: Факторы развития личности. (3 час.)

Теория: Факторы, влияющие на развитие личности: наследственность, воспитание, образование, жизненный опыт. Роль семьи и общества в формировании личности.

Практика: Практическая работа по выявлению факторов, влияющих на развитие личности учащихся. Рекомендации по развитию личности с учётом влияния различных факторов. Беседа о том, как различные факторы влияют на формирование личности.

2.3. Тема: Сильные и слабые стороны личности. (3 час.)

Теория: Сильные стороны личности: определение, примеры, способы развития. Слабые стороны личности: определение, примеры, стратегии работы над собой.

Практика: Практическая работа по выявлению сильных и слабых сторон личности учащихся. Рекомендации по развитию сильных сторон и работе над слабыми сторонами личности. Беседа о том, как сильные и слабые стороны влияют на жизнь человека.

2.4. Тема: Потребности и мотивы поведения. (3 час.)

Теория: Введение в тему: понятие потребностей и мотивов поведения.

Классификация потребностей (физиологические, социальные, духовные).

Мотивы как побудители к деятельности. Виды мотивов.

Практика: Практическая работа по выявлению потребностей и мотивов учащихся. Рекомендации по развитию навыков самоанализа и понимания своих потребностей и мотивов. Беседа о том, как потребности и мотивы влияют на поведение человека.

Форма контроля: Тестирование, Анализ

3. Раздел. Эмоциональный интеллект (18 час.)

3.1. Тема: Введение в эмоциональный интеллект (6 час)

Теория: Введение в тему: понятие эмоционального интеллекта, его роль в жизни человека. Эмоции и их виды. Влияние эмоций на поведение и принятие решений.

Практика: Практическая работа по определению собственных эмоций и эмоций окружающих. Развитие навыков управления эмоциями.

3.2. Эмоции и чувства (6 час)

Теория: Различия между эмоциями и чувствами. Основные эмоции и их проявления.

Практика: Упражнения на распознавание эмоций по мимике и жестам.

3.3. Управление эмоциями (6 час)

Теория: Техники управления эмоциями, такие как дыхательные упражнения, медитация, физическая активность.

Практика: Практическое применение техник управления эмоциями в различных ситуациях.

Форма контроля: Опрос

4. Раздел Самоанализ и самопознание (24 час)

4.1. Введение в тему самоанализа (3 час)

Теория: Понятие самоанализа, его роль в жизни человека. *Практика:* Упражнения на знакомство и создание доверительной атмосферы.

4.2. Самоанализ своих мыслей, чувств и действий (6 час)

Теория: Как проводить самоанализ своего поведения и эмоций.

Практика: Упражнения на самоанализ своих действий.

4.3. Работа с негативными мыслями и установками о себе (6 час)

Теория: Значение принятия себя и своих особенностей.

Практика: Работа с негативными мыслями о себе, замена их на позитивные.

4.4. Развитие позитивного отношения к себе (3 час)

Теория: Способы развития позитивного отношения к себе.

Практика: Упражнения на развитие позитивного мышления о себе.

4.5. Понимание своих ценностей и приоритетов (3 час)

Теория: Что такое ценности и приоритеты, как они влияют на нашу жизнь.

Практика: Определение своих ценностей и приоритетов.

4.6. Анализ своих сильных и слабых сторон (3 час)

Теория: Роль сильных и слабых сторон в нашей жизни.

Практика: Анализ своих сильных и слабых сторон, определение путей развития.

Форма контроля: Творческий отчет

5. Раздел. Эмпатия и социальная компетентность (18 час)

5.1. Введение в тему эмпатии

Теория: Понятие эмпатии, её роль в жизни человека. (3 час)

Практика: Упражнения сплочение и создание доверительной атмосферы.

5.2. Социальная компетентность и общение (6 час)

Теория: Основы эффективного общения. Как устанавливать контакт с людьми и поддерживать отношения.

Практика: Групповые дискуссии и ролевые игры на тему общения и взаимодействия.

5.3. Работа с конфликтами (6 час)

Теория: Причины конфликтов и способы их разрешения.

Практика: Решение конфликтных ситуаций в ролевых играх.

5.4. Эмпатия в действии (3 час)

Теория: Применение эмпатии в повседневной жизни.

Практика: Практические ситуации, где требуется проявление эмпатии.

Форма контроля: Ролевые игры

6. Раздел. Позитивное мышление и целеполагание (18 час)

6.1. Введение в позитивное мышление (3 час)

Теория: Понятие позитивного мышления, его роль в жизни человека.

Практика: Упражнения на сплочение и создание доверительной атмосферы.

6.2. Принципы позитивного мышления (3 час)

Теория: Как мыслить позитивно даже в сложных ситуациях.

Практика: Упражнение на формирование позитивного взгляда на жизнь.

6.3. Постановка целей и планирование (6 час)

Теория: Процесс постановки целей. Как формулировать цели и разрабатывать планы действий.

Практика: Составление плана достижения краткосрочных и долгосрочных целей.

6.4. Преодоление препятствий на пути к целям (3 час)

Теория: Причины возникновения препятствий и способы их преодоления.

Практика: Ролевые игры и упражнения на преодоление трудностей.

6.5. Развитие уверенности в себе (3 час)

Теория: Роль уверенности в достижении целей и преодолении трудностей. Способы развития уверенности.

Практика: Работа с негативными мыслями и установками о себе.

Форма контроля: Письменные работы

7. Раздел. Основы самопрезентации (9 час)

7.1. Введение в тему самопрезентации

Теория: Понятие самопрезентации, её роль в жизни человека.

Практика: Упражнения на знакомство и создание доверительной атмосферы.

7.2. Самопрезентация в различных ситуациях

Теория: Особенности самопрезентации в разных контекстах (например, в школе, на работе, в кругу друзей).

Практика: Ролевые игры и упражнения на отработку навыков самопрезентации.

7.3. Публичные выступления

Теория: Основы публичных выступлений. Как подготовиться к выступлению и привлечь внимание аудитории.

Практика: Выступление перед группой с заранее подготовленной речью.

Форма контроля: Творческий отчет.

8. Раздел. Завершение программы (6 час)

Практика: итоговое тестирование, подведение итогов годовой программы, оценка достижений участников и их прогресс в развитии эмоционального интеллекта, самоанализа и самопознания, эмпатии и социальной компетентности, позитивного мышления и целеполагания, а также основ самопрезентации.

Форма контроля: Итоговое тестирование

2. Комплекс организационно - педагогических условий

2.1. КАЛЕНДАРНО-УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

ПДО: Гармаева Арюна Анатольевна

Место проведения: ГБУСО РБ «Республиканский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних»

Форма занятия: лекции, семинары, дискуссии, обучающие игры, презентации, круглые столы, ролевые игры.

Месяц: сентябрь 2024 г.- май 2025 г.

№	дата	Кол-во час.	Название темы	Форма контроля
1.	04.09.24	3	Знакомство и введение в программу	Наблюдение, опрос
2.	11.09.24	3	Знакомство и введение в программу.	Наблюдение, опрос
3.	18.09.24	3	Основы психологии личности. Структура личности и её особенности.	Тестирование Анализ
4.	25.09.24	3	Основы психологии личности. Факторы развития личности.	Тестирование Анализ
5.	02.10.24	3	Основы психологии личности. Сильные и слабые стороны личности.	Тестирование Анализ
6.	09.10.24	3	Основы психологии личности. Потребности и мотивы поведения.	
7.	16.10.24	3	Эмоциональный интеллект. Введение в эмоциональный интеллект	Опрос
8.	23.10.24	3	Эмоциональный интеллект. Введение в эмоциональный интеллект	наблюдение
9.	30.10.24	3	Эмоциональный интеллект. Эмоции и чувства	наблюдение
10.	06.11.24	3	Эмоциональный интеллект. Эмоции и чувства	наблюдение
11.	13.11.24	3	Эмоциональный интеллект. Управление эмоциями	наблюдение
12.	20.11.24	3	Эмоциональный интеллект. Управление эмоциями	Опрос
13.	27.11.24	3	Самоанализ и самопознание. Введение в тему самоанализа	тестирование
14.	04.12.24	3	Самоанализ и самопознание. Самоанализ своих мыслей, чувств и действий	наблюдение
15.	11.12.24	3	Самоанализ и самопознание. Самоанализ своих мыслей, чувств и действий	наблюдение

16.	18.12.24	3	Самоанализ и самопознание. Работа с негативными мыслями и установками о себе	наблюдение
17.	25.12.24	3	Самоанализ и самопознание. Работа с негативными мыслями и установками о себе	наблюдение
18.	15.01.25	3	Самоанализ и самопознание. Развитие позитивного отношения к себе	наблюдение
19.	22.01.25	3	Самоанализ и самопознание. Понимание своих ценностей и приоритетов	наблюдение
20.	29.01.25	3	Самоанализ и самопознание. Анализ своих сильных и слабых сторон	Творческий отчет
21.	05.02.25	3	Эмпатия и социальная компетентность. Введение в тему эмпатии	Наблюдение, ролевые игры
22.	12.02.25	3	Эмпатия и социальная компетентность. Социальная компетентность и общение	Наблюдение, ролевые игры
23.	19.02.25	3	Эмпатия и социальная компетентность. Социальная компетентность и общение	Наблюдение, ролевые игры
24.	26.02.25	3	Эмпатия и социальная компетентность. Работа с конфликтами	Наблюдение, ролевые игры
25.	05.03.25	3	Эмпатия и социальная компетентность. Работа с конфликтами	Наблюдение, ролевые игры
26.	12.03.25	3	Эмпатия и социальная компетентность. Эмпатия в действии	Наблюдение, ролевые игры
27.	19.03.25	3	Позитивное мышление и целеполагание. Введение в позитивное мышление	Наблюдение
28.	26.03.25	3	Позитивное мышление и целеполагание. Принципы позитивного мышления	Наблюдение
29.	02.04.25	3	Позитивное мышление и целеполагание. Постановка целей и планирование	Наблюдение
30.	09.04.25	3	Позитивное мышление и целеполагание. Постановка целей и планирование	Наблюдение
31.	16.04.25	3	Позитивное мышление и целеполагание. Преодоление препятствий на пути к целям	Письменные работы
32.	23.04.25	3	Позитивное мышление и целеполагание. Развитие уверенности в себе	Письменные работы
33.	30.04.25	3	Основы самопрезентации. Введение в тему самопрезентации	Наблюдение
34.	07.05.25	3	Основы самопрезентации. Самопрезентация в различных ситуациях	Наблюдение
35.	14.05.25	3	Основы самопрезентации. Публичные выступления	творческий отчет
36.	21.05.25	3	Завершение программы	Итоговое тестирование
37.	28.05.25	3	Завершение программы. Рефлексия	Итоговое тестирование

Таблица 2.1.1.

Количество учебных недель	37 недель
---------------------------	-----------

Количество учебных дней	1 год обучения (111 час. -37 дней)
Даты начала и окончания учебного года	С 01.09.2024 для обучающихся 1 года обуч. 31.05.2025 г. (приказ № от)
Сроки промежуточной аттестации	(по УТП) входная- октябрь Промежуточная- декабрь Рубежная- май в конце года обучения

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Таблица 2.2.1.

Аспекты	Характеристика (заполнить)
Материально-техническое обеспечение	Площадь кабинета 18 кв.м характеристика помещений для занятий по программе; ноутбук с выходом в интернет, телевизор, достаточное количество настольных, интерактивных игр и игрушек, модульное оборудование для занятий.
Информационное обеспечение Ссылки:	https://vk.com/public203215771 https://www.psychologies.ru/
Кадровое обеспечение	Педагог дополнительного образования по психологии

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ.

Формами аттестации являются: творческая работа.

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

Таблица 2.4.1.

Показатели качества реализации ДООП	Методики
Уровень развития творческого потенциала учащихся	Учебно-методическое пособие «Мониторинг качества образовательного процесса в УДОД» Р.Д. Хабдаева, И.К. Михайлова
Уровень развития высших психических функций ребёнка	
Уровень развития социального опыта учащихся	
Уровень развития социального опыта учащихся	Тест «Уровень социализации личности» (версия Р.И.Мокшанцева)
Уровень сохранения и укрепления здоровья учащихся	«Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений» под ред. М.М. Безруких
Уровень теоретической подготовки учащихся	Тестирование
Уровень удовлетворенности родителей предоставляемыми образовательными услугами	Изучение удовлетворенности родителей работой образовательного учреждения (методика Е.Н.Степановой)

Показатели качества реализации ДООП	Методики
Оценочные материалы (указать конкретно по предметам в соответствии с формами аттестации)	Ссылка на папку (<i>шаблоны, действующая диагностика, мониторинг</i>)

2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.

Методы обучения:

- Словесный
- Наглядный
- Репродуктивный
- Частично-поисковый
- Исследовательский
- Игровой
- Дискуссионный
- Проектный

Формы организации образовательной деятельности:

- Групповая
- Практическое занятие
- Беседа
- Игра
- Мастер-класс
- Семинар
- Тренинг

Педагогические технологии с указанием автора:

- Технология группового обучения
- Технология коллективного взаимодействия
- Технология проблемного обучения
- Проектная технология
- Здоровьесберегающая технология.

Дидактические материалы: ссылка на папку

- Раздаточные материалы

2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. — М.: Эксмо, 2022.
2. Вагин И. О. Заяц, стань тигром! Психология выживания в современной России. — Екатеринбург: АРД ЛТД, 1999.
3. Гиппенрейтер Ю. Б. Общаться с ребёнком. Как? — М.: АСТ, 2023.

4. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2023.
5. Грецов А. Г. Тренинги развития с подростками: творчество, общение, самопознание. — СПб.: Питер, 2011.
6. Ильин Е. П. Психология общения и межличностных отношений. — СПб.: Питер, 2009.
7. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. — СПб.: Питер, 2001.
8. Кон И. С. В поисках себя: личность и её самосознание. — М., 1984.
9. Козлов Н. И. Как относиться к себе и людям, или Практическая психология на каждый день. — М.: АСТ, 2013.
10. Леви В. Искусство быть собой. — М.: Знание, 1977.
11. Литвак М. Е. Если хочешь быть счастливым. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2000.
12. Малкина-Пых И. Г. Возрастные кризисы: справочник практического психолога. — М.: Эксмо, 2005.
13. Немов Р. С. Психология: учебник для студентов высших педагогических учебных заведений: В 3 кн. — М.: ВЛАДОС, 2003.
14. Панкратов В. Н. Манипуляции в общении и их нейтрализация: практическое руководство. — М., 2001.
15. Ромек В. Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. — СПб.: Речь, 2007.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 203213900564843355954824568531281433305066908432

Владелец Гарматарова Серафима Гавриловна

Действителен с 11.10.2024 по 11.10.2025