



Правительство Санкт-Петербурга
Комитет по образованию

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Лицей №126
Калининского района Санкт-Петербурга

Принята

Педагогическим советом
ГБОУ Лицей № 126 Калининского района
Санкт-Петербурга
протокол № 1 от 30.08.2024

Утверждена

Приказом 351 от 30.08.2024

И.о. директора ГБОУ Лицей № 126
Калининского района
Санкт-Петербурга

_____ А.А. Рагимова

Дополнительная общеразвивающая программа

«Познай себя»

(социально-педагогическая направленность)

возраст обучающихся 12-17 лет

срок освоения: – 3 года

Разработчик:

Лазарец Яна Александровна

педагог дополнительного образования

1. Пояснительная записка

Настоящая программа предназначена для развития коммуникативных способностей и мотивов, лежащих в основе межличностных отношений подростков. Главным условием каждого занятия является эмоциональный настрой, активность учащихся, стремление к самопознанию. Обучающиеся применяют полученные знания для эффективного взаимодействия с окружающими.

Дополнительная общеразвивающая программа «Познай себя» (далее - ДОП) носит **социально-педагогическую направленность**.

Адресат программы

Адресатом программы являются учащиеся 12-17 лет, проявляющие интерес к психологии, интересующиеся изучением особенностей окружающих их людей и себя самих.

Дети, которым может быть интересна данная программа, сталкиваются с определенными трудностями в школе – это плохая адаптивность, низкая самооценка, отсутствие уверенности в своих силах и непонимание своих возможностей, сложности в общении со сверстниками, неумение преодолевать трудности, высокая тревожность и т.д.

Актуальность ДОП

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

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

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

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

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

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

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

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», (далее - ФЗ № 273);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р), (далее – Концепция);
- Постановление Главного государственного санитарного врача от 28.09.2020 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»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»)

- Устав Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Лицей № 126 Калининского района Санкт-Петербурга,

и другими действующими нормативно-правовыми актами с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся на занятиях.

ДОП ежегодно обновляется с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы.

Отличительная особенность ДОП

Занятия по дополнительной общеразвивающей программе «Познай себя» предполагают изучение одноименной науки под названием «психология» и ориентированность на подростковый и возраст. Анализ разработанных школьных программ такого предмета показывает, что авторы стараются содержательно соотносить программу для школьников с вузовскими программами, сохраняя ту же структуру, базовые понятия и меняя, естественно стиль изложения. Психология преподносится как наука, с соответствующей рубрикацией, логикой подачи материала и соответствующей терминологией. Однако общенаучный подход в преподавании психологии подросткам вряд ли оправдан, так как это еще весьма несовершенная наука, раздробленная на множество школ, подходов, парадигм и философских оснований. И в таком виде преподавание психологии лишь внесет разлад в сознание подростка, и, конечно, не будет решать развивающих психологических задач. Данная дополнительная программа ориентирована не на науку, а на ребёнка. Основы психологических знаний усваиваются через призму самопознания и изучения особенностей окружающих людей

Уровень освоения ДОП

Уровень освоения ДОП – общекультурный.

Объем и срок освоение программы

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: 432 академических часов.

Срок реализации программы 3 года.

Цель и задачи ДОП

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

Задачи

Обучающие:

- формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей - установку преодоления;
- мотивировать к самопознанию и познанию других людей;
- учить анализировать свое поведение, свои поступки и поступки других;
- учить распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать свои чувства и чувства другого человека.
- учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации.

Развивающие:

- развивать самосознание, самопринятие;

- развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений и адаптации в социальной среде;
- повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. формировать терпимость к мнению собеседника;

Воспитательные:

- прививать умение быть толерантными и терпимыми к недостаткам и особенностям других людей;
- способствовать актуализации индивидуальных взглядов, позиций, установок;
- содействовать формированию самостоятельности как предпосылки умения принять ответственность за свою жизнь;
- содействовать формированию эго-идентичности.

Планируемые результаты освоения курса.

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

Предметные результаты (11-14 лет):

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

- ✓ - нормы и правила, существующие в мире;
- ✓ - начальные понятия социальной психологии;
- ✓ - начальные понятия конфликтологии.
- ✓ - свои качества и повышать самооценку
- ✓ - свое эмоциональное состояние, адекватно выражать свои эмоции
- ✓ - ответственность человека за свои чувства и мысли
- ✓ - свои возрастные изменения
- ✓ - различия между агрессией и агрессивностью
- ✓ - собственное агрессивное поведение
- ✓ - роль конфликтов в жизни человека
- ✓ - как конструктивно разрешать конфликтные ситуации
- ✓ - собственные жизненные ценности

Личностные результаты:

- ✓ 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

Метапредметные результаты:

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

Предметные результаты (14-17 лет):

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

- ✓ нормы и правила, существующие в мире;
- ✓ основные понятия социальной психологии;

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

Личностные 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.

Метапредметные результаты:

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

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы – образовательная деятельность по дополнительной общеразвивающей программе «Познай себя» осуществляется на русском языке.

Форма обучения: очная.

Особенности реализации программы:

- реализация программы проходит в течение всего учебного года, включая каникулярное время.
- реализация с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

В условиях стабильной санитарно-эпидемиологической ситуации и отсутствия ограничений, реализация дополнительной образовательной программы проходит в штатном режиме с соблюдением всех санитарно-эпидемиологических.

Особенности организации образовательного процесса:

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

Вводная часть.

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

Основная (рабочая) часть.

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

Заключительная часть.

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

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

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

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

Условия набора в коллектив:

Набор в объединение осуществляется по желанию учащегося и заявления родителя (законного представителя) или самого учащегося достигшего 14-летнего возраста, единственное условие – отсутствие медицинских противопоказаний.

Допускается дополнительный прием обучающихся на второй и третий год обучения при наличии свободных мест И на основе собеседования и определения возможности включения в программу.

Условия формирования групп:

Группы формируются разновозрастные

Количество детей в группе:

1-ый год обучения – 15 человек;

2-ой год обучения - 12 человек;

3-ий год обучения - 10 человек.

Режим занятий:

1 год обучения - 2 раза в неделю по 2 часа – 144 академических часа в год.

2 год обучения - 2 раза в неделю по 2 часа – 144 академических часа в год.

3 год обучения - 2 раза в неделю по 2 часа – 144 академических часа в год.

Формы организации занятий: Занятия могут быть как аудиторные, так и внеаудиторные, в т.ч. самостоятельные, занятия, которые проводятся по группам или индивидуально.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии:

- *фронтальная*: объяснение (инструктаж) для выполнения заданий, беседа при объяснении нового материала, закреплении и контроле уровне освоения тем программы, показ техники выполнения элементов работы и творческих заданий,
- *групповая*: работа в малых группах, в парах (инсценировка, работа над парными заданиями, опрос, беседа);
- *индивидуальная*: используется для самостоятельных занятий

Материально-техническое оснащение ДОП:

Занятия объединения проходят в хорошо освещенном кабинете, оборудованном рабочими столами и стульями для каждого учащегося.

Для занятий необходимы средства ТСО: компьютер, проектор, экран с выходом в сеть интернет.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1 Учебный план 1-го года обучения ДОП «Познай себя».

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы контроля /аттестации
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Знакомство. Инструктаж по ТБ. Правила нашей группы. Зачем человеку занятия психологией?	2	0,5	1,5	Беседа, педагогическое наблюдение
Я - это Я					
2	Кто я, какой я?	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение; тренинг, ролевая игра, беседа
3	Я – могу.	4	0,5	3,5	
4	Я нужен!	2	0,5	1,5	
5	Я мечтаю.	2	0,5	1,5	
6	Я – это мои цели.	2	0,5	1,5	
7	Я – это мое детство.	2	0,5	1,5	
8	Моя семья.	2	0,5	1,5	
9	Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее.	2	0,5	1,5	
Я имею право чувствовать и выражать свои чувства					
10	Чувства бывают разные.	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение; тренинг, ролевая игра, беседа
11	Стыдно ли бояться?	2	0,5	1,5	
12	Имею ли я право сердиться и обижаться?	4	0,5	3,5	
13	Мои чувства.	2	0,5	1,5	
Я и мой внутренний мир					
14	Каждый видит мир и чувствует по-своему.	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение; тренинг, ролевая игра, беседа
15	Любой внутренний мир ценен и уникален.	2	0,5	1,5	
16	Мой внутренний мир.	2	0,5	1,5	
Кто в ответе за мой внутренний мир					
17	Кто в ответе за мой внутренний мир?	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение; тренинг, ролевая игра, беседа
18	Трудные ситуации могут научить меня.	2	0,5	1,5	
19	В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется. Личный опыт преодоления трудностей.	2	0,5	1,5	
Я и Ты					
20	Я и мои друзья.	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение; тренинг, ролевая игра, беседа
21	У меня есть друг.	2	0,5	1,5	
22	Мои друзья.	2	0,5	1,5	
23	Я и мои «колючки».	4	0,5	3,5	

24	Что такое одиночество?	2	0,5	1,5	
25	Я не одинок в этом мире.	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение; тренинг, ролевая игра, беседа
26	Счастье.	2	0,5	1,5	
Мы начинаем меняться					
27	Нужно ли человеку меняться?	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение; тренинг, ролевая игра, беседа
28	Зачем человеку меняться?	2	0,5	1,5	
29	Самое важное – захотеть меняться.	2	0,5	1,5	
30	Цель самоизменения.	2	0,5	1,5	
31	Ресурсы самоизменения.	2	0,5	1,5	
32	План самоизменения.	2	0,5	1,5	
33	Изменения в жизни человека.	2	0,5	1,5	
Агрессия и ее роль в развитии человека					
34	Мир чувств.	4	1	3	Педагогическое наблюдение; тренинг, ролевая игра, беседа
35	Я повзрослел.	2	0,5	1,5	
36	Я повзрослел (продолжение).	2	0,5	1,5	
37	У меня появилась агрессия.	4	0,5	3,5	
38	Как выглядит агрессивный человек?	2	0,5	1,5	
39	Как звучит агрессия?	2	0,5	1,5	
40	Конструктивное реагирование на агрессию.	2	0,5	1,5	
41	Конструктивное реагирование на агрессию (продолжение).	2	0,5	1,5	
42	Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми.	2	0,5	1,5	
43	Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми (продолжение).	2	0,5	1,5	
44	Учимся договариваться.	2	0,5	1,5	
45	Учимся договариваться (продолжение).	2	0,5	1,5	
Уверенность в себе и ее роль в развитии человека					
46	Зачем человеку нужна уверенность в себе?	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение; тренинг, ролевая игра, беседа
47	Источники уверенности в себе.	2	0,5	1,5	
48	Источники уверенности в себе (продолжение).	2	0,5	1,5	
49	Какого человека мы называем неуверенным в себе?	2	0,5	1,5	
50	Какого человека мы	2	0,5	1,5	

	называем неуверенным в себе? (продолжение)				
51	Я становлюсь увереннее.	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение; тренинг, ролевая игра, беседа
52	Уверенность и самоуважение.	2	0,5	1,5	
53	Уверенность и самоуважение (продолжение).	2	0,5	1,5	
54	Уверенность и уважение к другим.	2	0,5	1,5	
55	Уверенность и уважение к другим (продолжение).	2	0,5	1,5	
56	Уверенность в себе и милосердие.	2	0,5	1,5	
57	Уверенность в себе и непокорность.	2	0,5	1,5	
58	Уверенность в себе. Игры с именем.	2	0,5	1,5	
Конфликты и их роль в усилении Я					
59	Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице.	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение; тренинг, ролевая игра, беседа
60	Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта.	2	0,5	1,5	
61	Конструктивное разрешение конфликтов.	2	0,5	1,5	
62	Конфликт как возможность развития.	2	0,5	1,5	
63	Готовность к разрешению конфликта.	2	0,5	1,5	
Ценности и их роль в жизни человека					
64	Что такое ценности?	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение; тренинг, ролевая игра, беседа
65	Ценности и жизненный путь человека.	2	0,5	1,5	
66	Мои ценности.	2	0,5	1,5	
67	Итоговое занятие.	2	0,5	1,5	Беседа, педагогическое наблюдение
ИТОГО		144	34	110	

2.2 Учебный план 2-го года обучения ДОП «Познай себя».

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы контроля /аттестации
		всего	теория	практика	
1	Знакомство. Инструктаж по ТБ. Правила нашей группы. Зачем человеку занятия психологией?	2	0,5	1,5	Беседа, педагогическое наблюдение
Я и Мой мир					
2	Я себя вижу...	2	1	1	Педагогическое

3	Мои чувства	4	1	3	наблюдение; тренинг, ролевая игра, беседа
4	Тайный мир воображения (развитие воображения, познание своих внутренних уголков души)	4	1	3	Педагогическое наблюдение; тренинг, ролевая игра, беседа
5	Познавая себя (развитие спонтанности, рефлексии, прояснение личностных особенностей, характер проблем каждого участника)	4	1	3	
6	Моя «личная территория»	4	1	3	
Самооценка					
7	Осознание своих положительных качеств. Формирование положительно «Я - образа»	4	1	3	Педагогическое наблюдение; тренинг, ролевая игра, беседа
8	Осознание собственных способностей. Развитие навыков уверенного поведения.	4	1	3	
9	Осознание своей уникальности.	4	1	3	
10	Формирование чувства благодарности для укрепления оптимизма, улучшения взаимоотношений и повышения качества жизни	4	0,5	3,5	
Я и самоотношение					
11	Мои лучшие качества	4	1	3	Педагогическое наблюдение; тренинг, ролевая игра, беседа
12	Осознание собственной ценности, позитивное отношение к себе	4	1	3	
13	Мой идеальный образ	4	1	3	
14	Самореклама	4	0,5	3,5	
Мир моих эмоций					
15	Эмоции. Чувства.	4	1	3	Педагогическое наблюдение; тренинг, ролевая игра, беседа
16	Выражение эмоций	4	1	3	
17	Стресс	4	1	3	
18	Научиться справляться с плохим настроением	4	1	3	
Навыки общения и уверенного поведения					
19	Создание условий для оценки подростками	4	1	3	Педагогическое наблюдение; тренинг,

	своего уровня уверенности в себе.				ролевая игра, беседа
20	Уверенность в повседневной жизни	4	1	3	Педагогическое наблюдение; тренинг, ролевая игра, беседа
21	Отработка навыков уверенного поведения, повышение самооценки	4	1	3	
22	Формирование самоуважения. Повышение самооценки и уверенности в своих силах.	4	1	3	
23	Я тебя чувствую	4	1	3	
24	Наши невербальные средства взаимодействия. Понимание своего состояния и состояния и чувств другого человека	4	1	3	
Способности					
25	Диагностическое исследование	4	1	3	Педагогическое наблюдение; тренинг, ролевая игра, беседа
26	Твои таланты	4	1	3	
27	Развиваем творческие способности	2	1	1	
28	Проективные методики	2	0,5	1,5	
29	Развитие креативности	4	1	3	
30	Психологическая игра «Способности»	4	1	3	
Мотивация. Цель.					
31	Идеальное «Я»	4	1	3	Педагогическое наблюдение; тренинг, ролевая игра, беседа
32	Я счастливый	4	1	3	
33	В поисках смыслов жизни	4	1	3	
34	Я – великий мастер	4	1	3	
35	Хочу, могу, умею	4	1	3	
36	Цели и дела	4	1	3	
37	Должен или хочу	4	1	3	
38	Я... как подарок.	2	0,5	1,5	
39	Итоговое занятие.	2	0,5	1,5	Беседа, педагогическое наблюдение
ИТОГО		144	36	108	

2.3 Учебный план 3-го года обучения ДОП «Познай себя».

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы контроля /аттестации
		всего	теория	практика	
1	Знакомство. Инструктаж по ТБ. Правила нашей группы. Зачем человеку занятия психологией?	2	0,5	1,5	Беседа, педагогическое наблюдение
Эмоциональная сфера человека					

2	Почему нам нужно изучать чувства.	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение; тренинг, ролевая игра, беседа
3	Основные законы психологии эмоций.	2	0,5	1,5	
4	Основные законы психологии эмоций.	2	0,5	1,5	
5	Запреты на чувства.	2	0,5	3,5	
6	Запреты на чувства. Страх	2	0,5	1,5	
7	Запреты на чувства. Гнев и агрессия	2	0,5	1,5	
8	Запреты на чувства. Обида	2	0,5	1,5	
9	Властелин эмоций	2	0,5	1,5	
10	Психогигиена эмоциональной жизни	2	0,5	1,5	
Социальное восприятие: как узнать другого человека					
11	Как мы получаем информацию о человеке.	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение; тренинг, ролевая игра, беседа
12	Учимся понимать жесты и позы.	2	0,5	1,5	
13	Учимся понимать жесты и позы.	2	0,5	3,5	
14	Жесты.	2	0,5	1,5	
15	Жесты.	2	0,5	1,5	
16	Невербальные признаки обмана.	2	0,5	1,5	
17	Понимание причин поведения людей.	2	0,5	1,5	
18	Понимание причин поведения людей.	2	0,5	1,5	
19	Впечатление, которое мы производим.	2	0,5	2,5	
20	Впечатление, которое мы производим.	2	0,5	2,5	
21	Из чего складывается впечатление о человеке?	2	0,5	1,5	
22	Способы понимания социальной информации.	2	0,5	1,5	
23	Способы понимания социальной информации.	2	0,5	1,5	
24	Влияние эмоций на познание.	2	0,5	1,5	
25	Влияние эмоций на познание.	2	0,5	1,5	
26	Обобщение темы.	2	0,5	1,5	
Межличностная привлекательность: любовь, дружба					
27	Привлекательность человека.	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение; тренинг, ролевая игра, беседа
28	Половая идентичность и ее развитие у подростков.	2	0,5	1,5	
29	Дружба. Четыре модели	2	0,5	1,5	

	общения.				
30	Любовь. Что помогает и мешает любви.	2	0,5	1,5	
Я-концепция и ее ключевые моменты					
31	Я - концепция.	2	0,5	2,5	Педагогическое наблюдение; тренинг, ролевая игра, беседа
32	Самоуважение.	2	0,5	2,5	
33	Самоуважение. Опросник самоотношения В.В. Столина.	2	0,5	1,5	
34	Самоконтроль.	2	0,5	1,5	
35	Самоконтроль. Сила воли.	2	0,5	3,5	
36	Самоэффективность.	2	0,5	1,5	
37	Пол как ключевой аспект Я.	2	0,5	1,5	
38	Личностные особенности мужчин и женщин.	2	0,5	1,5	
39	Личностные особенности мужчин и женщин: Портрет мужчины. Портрет женщины (внешность, характер, поведение).	2	0,5	3,5	
40	Личностные особенности мужчин и женщин: уметь принять.	2	0,5	2,5	
41	Личностные особенности мужчин и женщин: посоветуй себе.	2	0,5	2,5	
42	Личностные особенности мужчин и женщин: мы такие разные.	2	0,5	2,5	
43	Картина моей личности. Окно Джо Гарри.	2	0,5	1,5	
44	Реальное, идеальное, социальное – Я.	2	0,5	1,5	
Основные состояния человека: Ребенок, Взрослый, Родитель					
45	Три состояния личности: Ребенок, Взрослый, Родитель.	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение; тренинг, ролевая игра, беседа
46	Внутренний Ребенок: какой он?	2	0,5	1,5	
47	Внутренний Ребенок бывает естественный и приспособившийся.	2	0,5	1,5	
48	Внутренний Родитель может быть заботливым и контролирующим.	2	0,5	1,5	
49	Внутренний Взрослый:	2	0,5	1,5	

	истинный и мнимый.				
50	Мои три эго-состояния (арт-техника).	2	0,5	1,5	
51	Эмоции и чувства.	2	0,5	2,5	Педагогическое наблюдение; тренинг, ролевая игра, беседа
52	Психические состояния и их свойства.	2	0,5	1,5	
53	Напряжение.	2	0,5	1,5	
54	Настроение.	2	0,5	1,5	
55	Настроение и активность человека.	2	0,5	1,5	
56	Как управлять своим состоянием.	2	0,5	1,5	
57	Как изменить состояние.	2	0,5	1,5	
58	Возрастной аспект состояний: состояния подростков.	2	0,5	1,5	
59	Стресс.	4	0,5	1,5	
60	Мои ресурсы.	4	0,5	1,5	
61	Мотив и его функции. «Борьба мотивов»	4	0,5	1,5	
62	Привычки, интересы, мечты.	4	0,5	1,5	
63	Мотивация помощи и альтруистического поведения.	4	0,5	1,5	
64	Мое настроение	4	0,5	3,5	
65	Заключительное занятие.	4	0,5	3,5	
ИТОГО		144	32	112	