



Автономная некоммерческая общеобразовательная организация
Интеллект Академия
(АНОО «Интеллект Академия»)

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического совета
протокол № 1
«22» августа 2024г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор АНОО
«Интеллект Академия»
_____ М.К. Гавриш
приказ № 105
от «22» августа 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Курса внеурочной деятельности
«Грани моего Я»
для обучающихся 5-7 классов

г. Новокузнецк, 2024

Содержание:

1. Пояснительная записка	3
2. Содержание учебного курса	6
3. Планируемые результаты освоения учебного курса	7
4. Тематическое планирование	8
5. Поурочное планирование	18

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Современный мир – это динамичная, быстро трансформирующаяся система, где процессы глобализации и цифровизации предъявляют высокие требования к социальной активности, мобильности и саморегуляции личности. Человек вынужден адаптироваться к стремительно меняющимся условиям социального существования, что повышает риски хронического стресса и приводит к дезадаптации в высокотехнологичном, конкурентном мире. Психологически здоровая, разносторонне развитая личность – главная ценность для общества, ввиду её созидательности и продуктивности. Поэтому проблема повышения ресурсов социально-психологической адаптации будущего выпускника школы становится актуальной и соответствует основным принципам государственной политики и правового регулирования в сфере образования.

Социально – психологическая адаптация – это процесс активного приспособления человека к социальной среде, требующий высокого уровня осознанности, саморегуляции и развитых 4-К компетенций (критическое мышление, креативность, коммуникативные навыки, навыки кооперации) для успешной интеграции в современное общество, профессионального становления и самоактуализации.

Исследователи приходят к общему мнению о том, что самоопределение, как и любой свободный, но ответственный выбор, а значит и успешная социально-психологическая адаптация в будущем невозможны без высокого уровня самосознания. В отечественной психологии изучением самосознания занимались такие ученые как Б.Г. Ананьев, Л.И. Божович, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, Л.С. Выготский, В.В. Столин, С. Р. Пантелеев и др. Л.И. Божович отмечала: «... чем выше уровень развития личности, тем более свободным становится человек и формирование личности осуществляется не в условиях приспособления субъекта к требованиям окружающей среды, а в условиях его постоянной творческой активности, направленной на перестройку и окружающей его среды, и самого себя».

Самосознание (англ. self-consciousness) – это осознание человеком себя как индивидуальности, направленность сознания человека на собственные потребности, чувства, своё поведение. Именно на развитии самосознания школьников следует делать акцент во внеурочной деятельности. Наиболее важно организовать психолого-педагогическое сопровождение развития самосознания подростков, так как подростковый возраст – это чувствительный период для развития рефлексии и на её основе самосознания. Д. Б. Эльконин так же подчеркивал, что учебная деятельность больше не является ведущей, подросток смещает ракурс своего внимания от окружающего мира к самому себе, межличностным отношениям и главными становятся вопросы: «какой я?», «в чем моя уникальность?», «как

мне занять важное место в группе сверстников?», поэтому педагогам важно создавать пространство для развивающего общения, где подростки смогут находить ответы на волнующие их вопросы.

Специфическими чертами подросткового периода являются: *потребность в принадлежности к группе сверстников, стремление к определению своих уникальных черт личности, негативизм, стремление к эмансипации и самоутверждению, потеря авторитета старших, неформальное общение, как ведущий вид деятельности*. Так, Л.С. Выготский отмечал самосознание, главным новообразованием подросткового периода, указывая на возможность его совершенствования путем активации мышления подростка, воспитания и обучения. Развитие рефлексии и самосознания у подростка, выступает основой для более глубокого понимания себя и других людей, повышая внутренние ресурсы социально-психологической адаптации. Поэтому актуальными видами внеурочной деятельности для подростков, станут объединения, в которых он сможет удовлетворить потребность, самопознания, общения и реализации собственной индивидуальности. Занятия с подростками целесообразно организовать с помощью метода дискуссии, проблемного лектория, игротехники и иных методов, позволяющих изучать материал динамично, имея возможность выразить свое мнение и обсудить волнующий вопрос.

Место учебного предмета: Программа внеурочной деятельности «Грани моего я» разработана с учетом вышеописанных особенностей возрастного периода целевой группы, методически соответствует запросу подросткового возраста и предоставляет условия для развития личности участников, их самоопределения и повышения ресурсов социально-психологической адаптации.

Цель: Повышение ресурсов социально-психологической адаптации и развитие самосознания подростков.

Задачи программы:

1. Ознакомление участников с основами психологии личности и межличностных отношений.
2. Развитие рефлексии и самосознания.
3. Тренировка навыков саморегуляции, коммуникации и эффективного поведения в конфликте.
4. Развитие навыков публичного выступления, ораторского мастерства и уверенной самопрезентации.

5. Разработка и защита индивидуального креативного проекта.

Методы: Анализ контента, тестирование, проблемная лекция, интерактивная беседа, индивидуальный проект.

Материально-техническое оснащение:

- Мультимедийное оборудование;
- Бескаркасная мебель (кресло-мешок);
- Парты, стулья;
- Индивидуальные планшеты;
- Индивидуальные рабочие тетради «Грани моего Я».

Направление программы: познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение в рамках внеурочной деятельности.

Форма проведения занятий: В программе используются лекционный материал, практические упражнения, направленные на закрепление изучаемой темы, элементы арт-терапии, просмотр тематического контента, с дальнейшим обсуждением. В завершении курса занятий по программе «Грани моего Я» каждый участник имеет возможность разработать свой индивидуальный творческий проект, в котором сможет применить изученный материал и продемонстрировать приобретённые навыки.

Структура занятия по программе «Грани моего Я» представлена в таблице 1.

Таблица 1. «Структура занятий Грани моего Я»

№	Название этапа занятия	Краткий обзор	Тайминг
1	Ритуал приветствия	Участники, по очереди, приветствуют друг друга, коротко рассказывают о своем настроении, оценивают его от 0 до 10 баллов.	15 минут
2	Теоретическая часть	Знакомство участников с темой, целью, задачами занятия, раскрытие темы через мини-лекцию по теме.	20 минут
3	Изучение контента	Изучение видеоматериала, текста, аудиоматериала по теме занятия.	20 минут
4	Кофе-брейк	Рефлексия первой части занятия, отдых.	10 минут
5	Практическая часть	Отработка изученного материала через упражнения, игры, решение практических задач.	40
6	Ритуал прощания	Участники, по очереди, подводят итоги сегодняшнего занятия, оценивают свое настроение от 0 до 10, прощаются друг с другом.	15 минут
Общее время			120 минут

В ходе реализации программы ведущими являются следующие принципы:

- Принцип Я-высказывания;
- Принцип сотрудничества без конформизма;
- Принцип личного вклада в общую атмосферу;
- Принцип активного слушания;
- Принцип уважительной обратной связи.

Оценка эффективности программы:

1. Мониторинг ресурсов социально-психологической адаптации подростков, посещающий занятия по программе внеурочной деятельности «Грани моего Я»;
2. Контрольный лист обратной связи: «Грани моего Я» - пространство для души и развития личности»;
3. Защита индивидуальных проектов в конце учебного года.

Для проведения мониторинга ресурсов социально-психологической адаптации подростков используются следующие **методики**:

1. Опросник социально-психологической адаптации К. Роджерса, Р. Даймонда;
2. Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность-02» (МЛО-АМ) разработан А.Г. Маклаковым и С.В. Чермяниным;
3. Тест смысло-жизненные ориентации (методика СЖО), Д. А. Леонтьев;
4. Шкала оценки коммуникативных навыков (А.В. Хаустов, Е.Ю. Давыдова);
5. Методика «Индикатор копинг-стратегий» (Д. Амирхан).

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Программа содержит пять тематических разделов. Каждый тематический раздел программы позволяет изучить свой внутренний мир, чувства и мотивы других людей, знакомит участников с научно-обоснованными методами и средствами саморегуляции, эффективной коммуникации, ораторского мастерства и самопрезентации.

1 раздел. Психология личности

Темы: Введение в психологию личности; Эмоционально-волевая сфера личности; Мотивационная сфера личности; Когнитивная сфера личности; Социальная сфера личности.

2 раздел. Психология межличностных отношений

Темы: Психология межличностных отношений; Коммуникативная компетентность личности; Деловые взаимоотношения; Дружба как психологический феномен; Влюбленность, любовь, семья.

3 раздел. Конфликтология

Темы: Внимание – конфликт; Эффективное поведение и коммуникация в конфликте; Способы профилактики и противодействия конфликта; Восстановительная культура в школе; Конфликтология. Практикум.

4 раздел. Психология стресса и саморегуляции

Темы: Что такое стресс; Стресс и саморегуляция; Методы саморегуляции эмоциональных состояний. Практикум 1; Методы саморегуляции эмоциональных состояний. Практикум 2; Методы саморегуляции эмоциональных состояний. Практикум 3.

5 раздел. Публичное выступление и ораторское мастерство

Темы: Навыки уверенного публичного выступления; Тело и жесты; Риторика: искусство речи; Публичное выступление. Практикум.

Формы организации и виды деятельности: Беседа. Самостоятельная работа с последующим обсуждением. Практикум. Работа в группах. Рефлексия. В программе используются лекционный материал, практические упражнения, направленные на закрепление изучаемой темы, элементы арт-терапии, просмотр тематического контента, с дальнейшим обсуждением. В завершении курса занятий по программе «Грани моего Я» каждый участник имеет возможность разработать свой индивидуальный творческий проект, в котором сможет применить изученный материал и продемонстрировать приобретённые навыки.

Таким образом, программа внеурочной деятельности «Грани моего Я» знакомит с научно-обоснованными инструментами самопознания и саморазвития, дает возможность каждому участнику раскрыть и совершенствовать сильные стороны личности, повышает ресурсы социально-психологической адаптации подростка.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

1. Развитие познавательного интереса к собственной личности и личности других;
2. Развитие рефлексии и самосознания;
3. Освоение навыков саморегуляции, коммуникации и поведения в конфликте;

4. Развитие навыков публичного выступления, ораторского мастерства и уверенной самопрезентации;
5. Освоение социальных норм и правил поведения.

Метапредметные результаты.

1. Овладение универсальными учебными познавательными действиями: учиться осознавать и анализировать изменения в самом себе, планировать, задействовать различные интеллектуальные ресурсы при подготовке;
2. Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями: учиться строить взаимоотношения с окружающими, учиться самостоятельно решать проблемы в стрессовой ситуации. учиться формулировать свое собственное мнение и позицию;
3. Овладение универсальными учебными регулятивными действиями: осознавать свои личные качества, способности и возможности; осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции; овладение техниками саморегуляции и навыков самоконтроля в процессе сдачи экзаменов; учиться прогнозировать последствия собственных поступков.

Предметные результаты: Занятия внеурочной деятельности ориентированы на применение знаний, умений, навыков обучающихся, полученных в ходе освоения программ учебных предметов, в реальных жизненных условиях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс – 34 ч (1ч в неделю)				
№	Наименование разделов и тем программы	Краткое содержание	Кол-во часов	Электронные образовательные ресурсы
1	Введение в психологию личности	Личность: определение понятия и основные сферы личности.	1	https://www.rospsy.ru/https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru/psylesson.ru
2	Эмоционально-волевая сфера личности	Эмоции и чувства человека. Диагностика эмоционально-волевой сферы личности.	1	https://www.rospsy.ru/https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru/psylesson.ru
3	Мотивационная сфера личности	Мотив, мотивация, виды мотивации. Потребности и ценности человека. Диагностика мотивационной сферы личности.	1	https://www.rospsy.ru/https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru/psylesson.ru
4	Когнитивная сфера личности	Компоненты КС: восприятие, ощущения, внимание, воображение, память, мышление. Диагностика мотивационной сферы личности.	1	https://www.rospsy.ru/https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru/psylesson.ru
5	Социальная сфера личности	Человек и общество. Феномен лидерства и лидерский потенциал. Диагностика	1	https://www.rospsy.ru/https://resh.edu.ru/subject/

		лидерских качеств.		psychology.net.ru psylesson.ru
Раздел 2. Психология межличностных отношений				
6	Психология межличностных отношений	Особенности межличностного общения в малой группе. Я и мой класс. Диагностика коммуникативного потенциала.	1	https://www.rospsy.ru/https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.rupsylesson.ru
7	Коммуникативная компетентность личности	Вербальная и невербальная коммуникация. Правила общения. Диагностика коммуникативных особенностей личности.	1	https://www.rospsy.ru/https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.rupsylesson.ru
8	Деловые взаимоотношения	Особенности деловых взаимоотношений. Правила деловой коммуникации. Деловые отношения в школе.	1	https://www.rospsy.ru/https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.rupsylesson.ru
9	Дружба	Определение понятий, с точки зрения науки. Этический кодекс дружбы. Тест «Дружба».	2	https://www.rospsy.ru/https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.rupsylesson.ru
10	Влюбленность, любовь, семья	Определение понятий, с точки зрения науки. Просмотр фильма о любви и семейных ценностях.	2	https://www.rospsy.ru/https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.rupsylesson.ru
Раздел 3. Конфликтология				
11	Внимание – конфликт.	Определение понятия «конфликт», виды конфликтов. Диагностика особенностей поведения в конфликте.	1	https://www.rospsy.ru/https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.rupsylesson.ru
12	Конфликтуем правильно.	Стили и модели поведения в конфликтной ситуации. Диагностика стиля поведения в конфликте.	1	https://www.rospsy.ru/https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.rupsylesson.ru
13	Способы профилактики конфликта.	Памятка «Профилактика и противодействие конфликтам». Способы решения конфликта.	2	https://www.rospsy.ru/https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.rupsylesson.ru
14	Восстановительная культура в школе	Определение восстановительной культуры. Этические принципы восстановительной культуры общения.	1	https://www.rospsy.ru/https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.rupsylesson.ru
15	Конфликтология. Практикум.	Игры и упражнения на отработку изученного материала.	2	https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.rupsylesson.ru
Раздел 4. Психология стресса и саморегуляции				
16	Что такое стресс?	Мультфильм о влиянии стресса на организм человека. Диагностика актуального уровня стресса.	1	https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.rupsylesson.ru
17	Стресс в школе	Особенности и способы профилактики стресса в школе.	1	https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.rupsylesson.ru
18	Стресс саморегуляция	Определение понятия «саморегуляция». Базовые приемы саморегуляции..	2	https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.rupsylesson.ru
19	Методы саморегуляции эмоциональных состояний. Практикум 1.	Релаксация и дыхания. Дыхательные упражнения для саморегуляции эмоциональных состояний.	2	https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.rupsylesson.ru
20	Методы саморегуляции эмоциональных состояний. Практикум 2.	Арт-терапия, как средство саморегуляции.	2	https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.rupsylesson.ru
Раздел 5. Публичное выступление и ораторское мастерство				
21	Публичное выступ-	Ораторское искусство: понятие, история	1	https://resh.edu.ru/subject/

	ление. Введение.	зарождения.		psychology.net.ru psylesson.ru
22	Навыки уверенного публичного выступления	Личность оратора и эмоционально - психологическая подготовка оратора к выступлению. Артистические приемы поведения оратора перед аудиторией	2	https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
23	Тело и жесты	Приемы вербального и невербального контакта, риторические вопросы и паузы, техника СОС (смотреть, остановиться, сказать) и другие.	1	https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
24	Риторика: искусство речи	Основные требования к ораторской речи. Главные правила эффективного выступления оратора.	1	https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
25	Публичное выступление. Практикум.	Тренировка публичной презентации индивидуального проекта, групповой анализ содержания и качества выступления.	2	https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
Итого			34	

6 класс– 34 ч (1ч в неделю)				
№	Наименование разделов и тем программы	Краткое содержание	Кол-во часов	Электронные образовательные ресурсы
1	Введение в психологию личности	Личность: определение понятия и основные сферы личности. Я-концепция личности. Диагностика личностных особенностей.	1	https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
2	Эмоционально-волевая сфера личности	Структура эмоционально-волевой сферы личности. Эмоции и чувства человека. Диагностика эмоционально-волевой сферы личности.	1	https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
3	Мотивационная сфера личности	Структура мотивационной сферы личности. Потребности и ценности человека. Диагностика мотивационной сферы личности.	1	https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
4	Когнитивная сфера личности	Структура когнитивной сферы личности. Компоненты КС: восприятие, ощущения, внимание, воображение, память, мышление. Феномен одаренности. Диагностика мотивационной сферы личности.	1	https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
5	Социальная сфера личности	Структура социальной сферы личности. Феномен лидерства и лидерский потенциал. Диагностика лидерских качеств и роли в команде.	1	https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
Раздел 2. Психология межличностных отношений				
6	Психология межличностных отношений	Определение понятий, с точки зрения науки. Классификация видов общения. Особенности межличностного общения в малой группе. Диагностика коммуникативного потенциала.	1	https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
7	Коммуникативная компетентность личности	Определение понятий, с точки зрения науки. Вербальная и невербальная коммуникация. Виды слушания, приёмы эффективной коммуникации. Диалог Сократа. Обратная связь и правила подачи обратной связи.	1	https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
8	Деловые взаимоотношения	Определение понятий, с точки зрения науки. Особенности и правила деловых взаимоотношений. Способы эффективной	1	https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru

		самопрезентации в деловом общении.		psylesson.ru
9	Дружба	Определение понятий, с точки зрения науки. Этический кодекс дружбы. Способы профилактики и решения дружеских конфликтов. Диагностика.	2	https://www.rospsy.ru/https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
10	Влюбленность, любовь, семья	Определение понятий, с точки зрения науки. Просмотр фильма о любви и семейных ценностях.	2	https://www.rospsy.ru/https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
Раздел 3. Конфликтология				
11	Внимание – конфликт.	Определение понятия «конфликт», структура и виды конфликтов.	1	https://www.rospsy.ru/https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
12	Конфликтующим правильно.	Стили и правила поведения в конфликтной ситуации. Диагностика стиля поведения в конфликте.	1	https://www.rospsy.ru/https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
13	Способы профилактики и противодействия конфликта.	Памятка «Профилактика и противодействие конфликтам». Способы решения конфликта. Эффективные стратегии поведения в конфликте.	2	https://www.rospsy.ru/https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
14	Восстановительная культура в школе	Определение восстановительной культуры. Этические принципы восстановительной культуры общения.	1	https://www.rospsy.ru/https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
15	Конфликтология. Практикум.	Игры и упражнения на отработку изученного материала.	2	https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
Раздел 4. Психология стресса и саморегуляции				
16	Что такое стресс?	Психофизиология стресса. Мультфильм о влиянии стресса на организм человека.	1	https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
17	Стресс и саморегуляция.	Определение понятия «саморегуляция». Базовые приемы саморегуляции. Диагностика актуального уровня стресса.	1	https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
18	Методы саморегуляции эмоциональных состояний. Практикум 1.	Методы профилактики и противодействия стрессу. Классификация методов саморегуляции. Дыхательные упражнения для саморегуляции эмоциональных состояний.	2	https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
19	Методы саморегуляции эмоциональных состояний. Практикум 2.	Аутогенная тренировка, аффирмации и позитивное самовнушение. Правила составления индивидуальных формул самовнушения.	2	https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
20	Методы саморегуляции эмоциональных состояний. Практикум 3.	Мультфильм о способах саморегуляции.	2	https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
Раздел 5. Публичное выступление и ораторское мастерство				
21	Публичное выступление. Введение.	Ораторское искусство: понятие, история зарождения. Риторика, актерское мастерство, как основа успешного публичного выступления.	2	https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
22	Навыки уверенного публичного выступления	Личность оратора и эмоционально - психологическая подготовка оратора к выступлению. Примы организации взаимодействия с аудиторией. Расположение и движение оратора в аудитории. Артистические приемы поведения оратора перед аудиторией.	1	https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
23	Тело и жесты	Приемы вербального и невербального контакта, риторические вопросы и паузы,	2	https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru

		техника СОС (смотреть, остановиться, сказать) и другие. Параметры анализа собственного публичного выступления. Критерии оценки эффективности публичного выступления.		psylesson.ru
24	Риторика: искусство речи	Основные требования к ораторской речи. Составляющие ораторского мастерства и главные ошибки оратора. Главные правила эффективного выступления оратора.	1	https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
25	Публичное выступление. Практикум.	Тренировка публичной презентации индивидуального проекта, групповой анализ содержания и качества выступления. Итоговый тест.	1	https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
Итого			34	

7 класс класс – 34 ч (1ч в неделю)				
№	Наименование разделов и тем программы	Краткое содержание	Кол-во часов	Электронные образовательные ресурсы
1	Введение в психологию личности	Личность: определение понятия и основные сферы личности. Я-концепция личности. Образ Я: Я-идеальное и Я-реальное.	1	https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
2	Эмоционально-волевая сфера личности	Структура эмоционально-волевой сферы личности. Эмоции и чувства человека. Лocus контроля. Волевые качества и целеустремленность. Диагностика эмоционально-волевой сферы личности.	1	https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
3	Мотивационная сфера личности	Структура мотивационной сферы личности. Потребности и ценности человека. От мотива к цели: структура целеполагания и ресурсы для достижения цели. Диагностика мотивационной сферы личности.	1	https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
4	Когнитивная сфера личности	Структура когнитивной сферы личности. Компоненты КС: восприятие, ощущения, внимание, воображение, память, мышление. Феномен одаренности. Диагностика мотивационной сферы личности.	1	https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
5	Социальная сфера личности	Структура социальной сферы личности. Феномен лидерства и лидерский потенциал. Самоактуализация личности. Диагностика лидерских качеств. Итоговый тест.	1	https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
Раздел 2. Психология межличностных отношений				
6	Психология межличностных отношений	Определение понятий, с точки зрения науки. Классификация видов общения. Особенности межличностного общения в малой группе. Диагностика коммуникативного потенциала.	1	https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
7	Коммуникативная компетентность личности	Определение понятий, с точки зрения науки. Вербальная и невербальная коммуникация. Виды слушания, приёмы эффективной коммуникации. Диалог Сократа. Обратная связь и правила подачи обратной связи.	1	https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
8	Деловые взаимоотношения	Определение понятий, с точки зрения науки. Особенности деловых взаимоотношений.	1	https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru

		ношений. Правила деловой коммуникации. Способы эффективной самопрезентации в деловом общении.		psychology.net.ru psylesson.ru
9	Дружба как психологический феномен	Определение понятий, с точки зрения науки. Этический кодекс дружбы. Способы профилактики и решения дружеских конфликтов.	2	https://www.rospsy.ru/https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.rupsylesson.ru
10	Влюбленность, любовь, семья	Определение понятий, с точки зрения науки. Просмотр фильма о любви и семейных ценностях. Итоговый тест.	2	https://www.rospsy.ru/https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.rupsylesson.ru
Раздел 3. Конфликтология				
11	Внимание – конфликт.	Определение понятия «конфликт», структура и виды конфликтов. Психологическая суть конфликта в жизни человека.	1	https://www.rospsy.ru/https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.rupsylesson.ru
12	Эффективное поведение и коммуникация в конфликте.	Стили и модели поведения в конфликтной ситуации. Диагностика стиля поведения в конфликте. Методы и приемы эффективного поведения и коммуникации в конфликте.	2	https://www.rospsy.ru/https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.rupsylesson.ru
13	Способы профилактики и противодействия конфликта.	Памятка «Профилактика и противодействие конфликтам». Способы решения конфликта. Эффективные стратегии поведения в конфликте.	1	https://www.rospsy.ru/https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.rupsylesson.ru
14	Восстановительная культура в школе	Определение восстановительной культуры. Этические принципы восстановительной культуры. Школьные службы примирения: цель и способы работы с конфликтными ситуациями. Медиация, как способ решения конфликтной ситуации.	1	https://www.rospsy.ru/https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.rupsylesson.ru
15	Конфликтология. Практикум.	Игры и упражнения на отработку изученного материала. Итоговый тест.	2	https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.rupsylesson.ru
Раздел 4. Психология стресса и саморегуляции				
16	Что такое стресс?	Психофизиология стресса. Фильм о влиянии стресса на организм человека. Диагностика актуального уровня стресса.	1	https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.rupsylesson.ru
17	Стресс и саморегуляция.	Определение понятия «саморегуляция». Базовые приемы саморегуляции. Методы профилактики и противодействия стрессу.	1	https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.rupsylesson.ru
18	Методы саморегуляции эмоциональных состояний. Практикум 1.	Классификация методов саморегуляции. Релаксация и дыхания. Дыхательные упражнения для саморегуляции эмоциональных состояний.	2	https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.rupsylesson.ru
19	Методы саморегуляции эмоциональных состояний. Практикум 2.	Аутогенная тренировка, аффирмации и позитивное самовнушение. Правила составления индивидуальных формул самовнушения.	2	https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.rupsylesson.ru
20	Методы саморегуляции эмоциональных состояний. Практикум 3.	Медитация, визуализация и арт-терапия, как средства саморегуляции. Фильм о способах саморегуляции. Итоговый тест	2	https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.rupsylesson.ru
Раздел 5. Публичное выступление и ораторское мастерство				
21	Публичное выступление. Введение.	Ораторское искусство: понятие, история зарождения. Риторика, актерское мастерство, как основа успешного публичного выступления.	1	https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.rupsylesson.ru
22	Навыки уверенного публичного выступления	Личность оратора и эмоционально - психологическая подготовка оратора к выступлению. Приемы захвата и удержания	2	https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.rupsylesson.ru

		внимания аудитории. Основные способы подготовки к публичному выступлению и к созданию первого впечатления. Приемы организации взаимодействия с аудиторией. Расположение и движение оратора в аудитории. Зрительно воспринимаемые элементы речи. Артистические приемы поведения оратора перед аудиторией. Целостная манера выступления.		
23	Тело и жесты	Приемы вербального и невербального контакта, риторические вопросы и паузы, техника СОС (смотреть, остановиться, сказать) и другие. Параметры анализа собственного публичного выступления. Критерии оценки эффективности публичного выступления.	2	https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru/psylesson.ru
24	Риторика: искусство речи	Основные требования к ораторской речи. Составляющие ораторского мастерства и главные ошибки оратора. Главные правила эффективного выступления оратора.	1	https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru/psylesson.ru
25	Публичное выступление. Практикум.	Тренировка публичной презентации индивидуального проекта, групповой анализ содержания и качества выступления. Итоговый тест.	2	https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru/psylesson.ru
Итого			34	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс			
№	Тема урока	Кол-во часов	Электронные образовательные ресурсы
Раздел 1. Психология личности			
1	Введение в психологию личности: определение понятия.	1	https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru/psylesson.ru
2	Эмоционально-волевая сфера личности	1	https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru/psylesson.ru
3	Мотивационная сфера личности	1	https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru/psylesson.ru
4	Когнитивная сфера личности	1	https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru/psylesson.ru
5	Социальная сфера личности	1	https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru/psylesson.ru
Раздел 2. Психология межличностных отношений			
6	Психология межличностных отношений: введение.	1	https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru/psylesson.ru

			psylesson.ru
7	Коммуникативная компетентность личности: введение.	1	https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
8	Вербальная и невербальная коммуникация.	1	https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
9	Деловые взаимоотношения.	1	https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
10	Дружба.	1	https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
11	Психология любви.	1	https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
12	Семейные ценности. Просмотр фильма о любви и семейных ценностях.	1	https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
Раздел 3. Конфликтология			
13	Внимание – конфликт.	1	https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
14	Конфликтует правильно.	1	https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
15	Способы профилактики конфликта.	1	https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
16	Способы решения конфликта.	1	https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
17	Восстановительная культура в школе.	1	https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
18	Конфликтология. Практикум 1.	1	https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
19	Конфликтология. Практикум 1.	1	https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
Раздел 4. Психология стресса и саморегуляции			
20	Что такое стресс?	1	https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
21	Стресс в школе.	1	https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru

			psylesson.ru
22	Стресс и саморегуляция.	1	https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
23	Профилактика стресса и саморегуляция.	1	https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
24	Методы саморегуляции эмоциональных состояний. Практикум 1.	1	https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
25	Техники саморегуляции: дыхание, релаксация.	1	https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
26	Методы саморегуляции эмоциональных состояний. Практикум 2.	1	https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
27	Техники саморегуляции: арт-терапия.	1	https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
Раздел 5. Публичное выступление и ораторское мастерство			
28	Публичное выступление. Введение.	1	https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
29	Навыки уверенного публичного выступления.	1	https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
30	Навыки уверенного публичного выступления.	1	https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
31	Тело и жесты в публичном выступлении.	1	https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
32	Риторика: искусство речи.	1	https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
33	Публичное выступление. Практикум 1.	1	https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru
34	Публичное выступление. Практикум 2.	1	https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru psylesson.ru

6 класс			
№	Тема урока	Кол-во часов	Электронные образовательные ресурсы

Раздел 1. Психология личности			
1	Введение в психологию личности: определение понятия.	1	https://www.rospsy.ru/https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru/psylesson.ru
2	Эмоционально-волевая сфера личности.	1	https://www.rospsy.ru/https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru/psylesson.ru
3	Мотивационная сфера личности.	1	https://www.rospsy.ru/https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru/psylesson.ru
4	Когнитивная сфера личности.	1	https://www.rospsy.ru/https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru/psylesson.ru
5	Социальная сфера личности.	1	https://www.rospsy.ru/https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru/psylesson.ru
Раздел 2. Психология межличностных отношений			
6	Психология межличностных отношений: введение.	1	https://www.rospsy.ru/https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru/psylesson.ru
7	Коммуникативная компетентность личности: введение.	1	https://www.rospsy.ru/https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru/psylesson.ru
8	Вербальная и невербальная коммуникация.	1	https://www.rospsy.ru/https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru/psylesson.ru
9	Деловые взаимоотношения.	1	https://www.rospsy.ru/https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru/psylesson.ru
10	Дружба.	1	https://www.rospsy.ru/https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru/psylesson.ru
11	Психология любви.	1	https://www.rospsy.ru/https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru/psylesson.ru
12	Семейные ценности. Просмотр фильма о любви и семейных ценностях.	1	https://www.rospsy.ru/https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru/psylesson.ru
Раздел 3. Конфликтология			
13	Внимание – конфликт.	1	https://www.rospsy.ru/https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru/psylesson.ru
14	Конфликтует правильно.	1	https://www.rospsy.ru/https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru/psylesson.ru
15	Способы профилактики конфликта.	1	https://www.rospsy.ru/https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru/psylesson.ru

16	Способы решения конфликта.	1	https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/ psychology.net.ru psylesson.ru
17	Восстановительная культура в школе.	1	https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/ psychology.net.ru psylesson.ru
18	Конфликтология. Практикум 1.	1	https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/ psychology.net.ru psylesson.ru
19	Конфликтология. Практикум 1.	1	https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/ psychology.net.ru psylesson.ru
Раздел 4. Психология стресса и саморегуляции			
20	Что такое стресс?	1	https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/ psychology.net.ru psylesson.ru
21	Стресс в школе.	1	https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/ psychology.net.ru psylesson.ru
22	Стресс и саморегуляция.	1	https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/ psychology.net.ru psylesson.ru
23	Профилактика стресса и саморегуляция.	1	https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/ psychology.net.ru psylesson.ru
24	Методы саморегуляции эмоциональных состояний. Практикум 1.	1	https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/ psychology.net.ru psylesson.ru
25	Техники саморегуляции: дыхание, релаксация.	1	https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/ psychology.net.ru psylesson.ru
26	Методы саморегуляции эмоциональных состояний. Практикум 2.	1	https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/ psychology.net.ru psylesson.ru
27	Техники саморегуляции: арт-терапия.	1	https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/ psychology.net.ru psylesson.ru
Раздел 5. Публичное выступление и ораторское мастерство			
28	Публичное выступление. Введение.	1	https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/ psychology.net.ru psylesson.ru
29	Навыки уверенного публичного выступления.	1	https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/ psychology.net.ru psylesson.ru
30	Навыки уверенного публичного выступления.	1	https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/ psychology.net.ru psylesson.ru
31	Тело и жесты в публичном выступлении.	1	https://www.rospsy.ru/

			https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru/psylesson.ru
32	Риторика: искусство речи.	1	https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru/psylesson.ru
33	Публичное выступление. Практикум 1.	1	https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru/psylesson.ru
34	Публичное выступление. Практикум 2.	1	https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru/psylesson.ru

7 класс			
№	Тема урока	Кол-во часов	Электронные образовательные ресурсы
Раздел 1. Психология личности			
1	Введение в психологию личности: определение понятия.	1	https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru/psylesson.ru
2	Эмоционально-волевая сфера личности	1	https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru/psylesson.ru
3	Мотивационная сфера личности	1	https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru/psylesson.ru
4	Когнитивная сфера личности	1	https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru/psylesson.ru
5	Социальная сфера личности	1	https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru/psylesson.ru
Раздел 2. Психология межличностных отношений			
6	Психология межличностных отношений: введение.	1	https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru/psylesson.ru
7	Коммуникативная компетентность личности: введение.	1	https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru/psylesson.ru
8	Вербальная и невербальная коммуникация.	1	https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru/psylesson.ru
9	Деловые взаимоотношения.	1	https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru/psylesson.ru
10	Дружба.	1	https://www.rospsy.ru/

			https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru/psylesson.ru
11	Психология любви.	1	https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru/psylesson.ru
12	Семейные ценности. Просмотр фильма о любви и семейных ценностях.	1	https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru/psylesson.ru
Раздел 3. Конфликтология			
13	Внимание – конфликт.	1	https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru/psylesson.ru
14	Эффективное поведение и коммуникация в конфликте.	1	https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru/psylesson.ru
15	Способы профилактики и противодействия конфликта.	1	https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru/psylesson.ru
16	Способы решения конфликта.	1	https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru/psylesson.ru
17	Восстановительная культура в школе.	1	https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru/psylesson.ru
18	Конфликтология. Практикум 1.	1	https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru/psylesson.ru
19	Конфликтология. Практикум 1.	1	https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru/psylesson.ru
Раздел 4. Психология стресса и саморегуляции			
20	Что такое стресс?	1	https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru/psylesson.ru
21	Диагностика стресса	1	https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru/psylesson.ru
22	Стресс и саморегуляция.	1	https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru/psylesson.ru
23	Профилактика стресса и саморегуляция.	1	https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru/psylesson.ru
24	Методы саморегуляции эмоциональных состояний. Практикум 1.	1	https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru/psylesson.ru
25	Техники саморегуляции: дыхание, релаксация.	1	https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/psychology.net.ru/psylesson.ru

			psychology.net.ru psylesson.ru
26	Методы саморегуляции эмоциональных состояний. Практикум 2.	1	https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/ psychology.net.ru psylesson.ru
27	Техники саморегуляции: аффермации, арт-терапия.	1	https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/ psychology.net.ru psylesson.ru
Раздел 5. Публичное выступление и ораторское мастерство			
28	Публичное выступление. Введение.	1	https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/ psychology.net.ru psylesson.ru
29	Навыки уверенного публичного выступления.	1	https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/ psychology.net.ru psylesson.ru
30	Навыки уверенного публичного выступления.	1	https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/ psychology.net.ru psylesson.ru
31	Тело и жесты в публичном выступлении.	1	https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/ psychology.net.ru psylesson.ru
32	Риторика: искусство речи.	1	https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/ psychology.net.ru psylesson.ru
33	Публичное выступление. Практикум 1.	1	https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/ psychology.net.ru psylesson.ru
34	Публичное выступление. Практикум 2.	1	https://www.rospsy.ru/ https://resh.edu.ru/subject/ psychology.net.ru psylesson.ru

Учебно-методическое обеспечение программы:

Обучения по программе состоит из сочетания лекционного изложения теоретического материала с наглядным показом иллюстрирующего материала и приемов решения практических задач. Обучающиеся закрепляют полученные знания путем самостоятельного выполнения практических работ. Для развития творческого мышления и навыков аналитической деятельности педагог проводит занятия по презентации творческих и практических работ, мозговые штурмы, интеллектуальные игры.

Список литературы:

1. Анн А.Ф. Психологические тренинги с подростками [Текст] / А.Ф. Анн. – М.: Питер, 2017.-271с.

2. Волков Б.С, Волкова Н.В. Возрастная психология: учебное пособие для вузов [Текст] / Б.С. Волков, Н.В. Волкова - М.: ПЕР СЭ, 2020 – 352 с.
 3. Дубровина, И. В. Рабочая книга школьного психолога [Текст]/ И. В. Дубровина, М. К. Акимова, Е. М. Борисова. – М. : Просвещение, 2022. – 215 с.
 4. Немов, Р. С. Психология. Психодиагностика [Текст] / Р. С. Немов. – М. : Питер, 2010. – 578 с
 5. Крысько, В.Г. - Психология и педагогика [Текст]: Курс лекций / В.Г. Крысько – М.: Омега-Л, 2020. - 368 с.
 6. Кручинин В.А. Психология развития и возрастная психология : учеб. пособие / [Текст]: В.А. Кручинин, Н.Ф. Комарова. – Нижний Новгород : ННГАСУ, 2020.
 7. Мещеряков Б., Современный психологический словарь [Текст] / Б.Мещеряков, В. Зинченко – М.:АСТ; СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2019 – 490с
 8. ЛореттаБройнинг: Гормоны счастья. Как приучить мозг вырабатывать серотонин, дофамин, эндорфин и окситоцин [Текст] / БройнингЛоретта. 2019 – 311 с.
 9. Саморегуляция, как форма педагогической деятельности [Текст]. – М.: Наука, 2013. – 31 с.
 10. Уильямс Марк, Осознанность. Как обрести гармонию в нашем безумном мире [Текст] / Уильямс Марк, Пеман Дени. 2019 – 262 с.
 11. [Электронный ресурс] Алаева М.В. Особенности лидерского потенциала у подростков / М.В. Алаева, А.А. Зоткин // Актуальные проблемы и перспективы развития современной психологии. – 2020. – № 1. – С. 7-12. – Электрон. копия доступна в науч. электрон. б-ке eLibrary. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=44589381>
 12. [Электронный ресурс] Божович Л.И Проблема личностного самоопределения в трудах Л.И. Божович и ее развитие с позиций субъектного подхода // Психолого-педагогические исследования — 2018. Том10. №3 Режим доступа: https://psyjournals.ru/journals/psyedu/archive/2018_n3/Ermolaeva_Lubovsky_Silaeva
- [Электронный ресурс] Некрасова Н.А. Формирование адаптационного потенциала молодежи в процессе модернизации российского социума // Молодёжь и наука: сборник материалов 6-й Всерос. науч.-техн. конф. студ., аспирантов и молодых учёных.

Интернет-ресурсы:

1. <https://www.rospsy.ru/>
2. <https://resh.edu.ru/subject/>
3. psychology.net.ru
4. psylesson.ru

