

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 49



«Утверждаю»  
Директор МБОУ СОШ  
№49 г.Томска  
Грудникова Т.А.

Приказ №490 от 25.12.2019 г

Программа курса  
**«Час общения: познай себя»**

8-9 классы  
( 34 часа, 17 часов в год)

Разработчик программы:  
Чуяшова Л.М., зам  
директора по УР

## Пояснительная записка

Программа составлена в соответствии со следующими нормативно – правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт <http://минобрнауки.рф/documents/336>
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию.
4. Фундаментальное ядро содержания общего образования. ФГОС.
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821 -10 «Санитарно – эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2011, регистрационный номер 19993.
6. Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ СОШ № 49 г. Томска.
7. Базисный учебный план общеобразовательного учреждения
8. Положение о рабочей программе учебных предметов, курсов образовательного учреждения МБОУ СОШ № 49 г. Томска.

Рабочая программа курса «Час общения: познай себя» разработана на основе авторской программы формирования психологического здоровья подростков «Тропинка к своему Я» кандидата психологических наук О. В. Хухлаевой. Программа предназначена для обучающихся 8-9 классов, составлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО.

Проблема формирования психологически здоровой личности в условиях обучения в общеобразовательной школе в настоящее время является очень актуальной, т.к. учебные нагрузки, несоответствие между внешними требованиями и психофизиологическими возможностями обучающихся, слабая функциональная готовность к школе, отсутствие учебной мотивации приводят к тому, что школа для многих детей становится источником стресса. В особой ситуации риска находятся дети в подростковом возрасте. Именно в этом возрасте идет борьба за самостоятельность в мыслях и поступках, которая приобретает для подростков особое значение.

Следует помнить, что у детей в подростковом возрасте активизируются процессы взросления, начинает возрастать агрессивность. Обучающиеся стремятся доказать окружающим и себе свою взрослость, иногда социально неприемлемыми способами, активно начинают осваивать внутренний мир.

Основной формой проявления самостоятельности становятся различного рода агрессивные действия, которые у взрослых, как правило, вызывают ответную агрессию, что приводит к нарастанию конфликтов между шестиклассниками и их родителями, педагогами. Поэтому полезно предоставлять подросткам возможность осознавать собственные индивидуальные особенности, свои агрессивные действия, учить их контролировать проявления агрессии.

Достаточно остро этот период проходит у восьмиклассников, воспитывающихся в так называемых благополучных семьях, взрослые члены которых не могут быстро перестроиться и продолжают чрезмерно опекать подростков. Важно показать подросткам, что их ситуация не уникальна и что истинные мотивы опеки родителей — любовь к ребенку и тревога за него.

Большинство подростков в этом возрасте проявляют живой интерес к самопознанию, поэтому они с радостью принимают любые игры, задания, позволяющие им посмотреть на самих себя.

Предлагаемый курс психологических занятий направлен на формирование и сохранение психологического здоровья школьников, т.к. способствует развитию интереса подростка к познанию собственных возможностей, учит общению с окружающими, учит находить пути и способы преодоления трудностей, способствует установлению такой атмосферы, при которой человек полноценно выполняет свои социальные функции.

#### **Описание места курса «Час общения: познай себя» в образовательном процессе**

В соответствии с основной образовательной программой основного общего образования МБОУ СОШ №49 курс «Час общения: познай себя» входит в часть учебного плана для 8-9 классов, формируемую участниками образовательного процесса.

Курс занятий «Час общения: познай себя» рассчитан на 2 года обучения для учащихся 8 – х (первый год обучения) и 9-х классов (второй год обучения). Занятия проходят по 0.5 часа раз в две недели, что составляет 17 часов в год.

**Цель программы:** обучение подростков понимать себя и других, принимать на себя ответственность за свои поступки, обрести уверенность в собственных силах.

#### **Задачи:**

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

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

-*Аксиологический компонент* (связанный с сознанием), инструментально-технологический и потребностно-мотивационный, 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 подростка потребности в саморазвитии, самоизменении и личностном росте, побуждает к последующей самореализации.

*Задачи развития* являются четвёртым компонентом в данной модели. Работа с ними осуществляется параллельно, т.е. при построении каждого занятия учитываются все направления, но, в зависимости от целей, делается акцент на одном из них. Занятия строятся в доступной и интересной для подростков форме.

#### **Основные формы организации и виды совместной деятельности проведения занятий:**

- лекция;
- фронтальная познавательная беседа;
- диспут;
- просмотр кино-, видео-, телефильма, спектакля, концерта;
- продуктивные игры (коммуникативные, имитационные, ролевые и др.);
- психогимнастика;
- рисуночные методы;
- техники и приёмы саморегуляции;

- круглые столы;
- тренинги;
- арт-терапия;
- практикумы;
- творческие задания;
- тестирование

В каждом занятии, помимо новой информации, есть повторы. Полученная таким образом информация лучше запоминается. Занятия помогают восстановить позитивную окрашенность отношений детей с окружающим миром. Ребёнок учится жить в ладу с собой и окружающим миром. Улучшаются навыки общения детей друг с другом, дети становятся более доброжелательны друг к другу. улучшится социометрический статус некоторых обучающихся. Дети на занятиях расширят навыки взаимодействия друг с другом, с окружающим миром.

## **1. Планируемые результаты освоения курса.**

### **Предметные результаты:**

*Первый уровень результатов* — приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т. п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика со своими учителями как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

*Второй уровень результатов* — получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьников между собой на уровне класса, школы, т. е. в защищенной, дружественной просоциальной среде. Именно в такой близкой социальной среде ребёнок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретённых социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).

*Третий уровень результатов* — получение школьником опыта самостоятельного общественного действия.

Только в самостоятельном общественном действии, действии в открытом социуме, за пределами дружественной среды школы, для других, зачастую незнакомых людей, которые вовсе не обязательно положительно к нему настроены, юный человек действительно становится (а не просто узнаёт о том, как стать) социальным деятелем, гражданином, свободным человеком. Именно в опыте самостоятельного общественного действия приобретается то мужество, та готовность к поступку, без которых немислимо существование гражданина и гражданского общества.

Очевидно, что для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьника с социальными субъектами за пределами школы, в открытой общественной среде.

Исходя из поставленных задач ожидаются следующие результаты:

#### *1. Изменения в модели поведения школьника:*

- проявление коммуникативной активности при получении знаний в *диалоге* (высказывать свои суждения, анализировать высказывания участников беседы, добавлять, приводить доказательства); в *монологическом высказывании* (рассказ, описание, творческая работа);
- соблюдение культуры поведения и общения, правильных взаимоотношений; проявление доброжелательности, взаимопомощи, сочувствия, сопереживания;
- активное участие в различной деятельности, проявление самостоятельности, инициативы, лидерских качеств;
- создание условий для реальной социально ценной деятельности и обеспечение формирования реально действующих мотивов.

## *2. Изменения объема знаний, расширение кругозора в области нравственности и этики:*

- использование полученной на уроках информации во внеурочной и внешкольной деятельности;
- краткая характеристика (высказывание суждений) общечеловеческих ценностей и осознанное понимание необходимости следовать им;
- объективная оценка поведения реальных лиц, героев художественных произведений и фольклора с точки зрения соответствия нравственным ценностям.

## *3. Изменения в мотивационной и рефлексивной сфере личности:*

- способность объективно оценивать поведение других людей и собственное,
- сформированность самоконтроля и самооценки: действия контроля ситуативного поведения, побуждение вовремя его изменить; способность «видеть» свои недостатки и желание их исправить.

Таким образом, в ходе реализации данной программы ожидается:

- профилактика дезадаптации у учащихся среднего звена в результате создания благоприятных условий для успешной адаптации;
- улучшение условий для развития личности и самореализации каждого ребенка;
- увеличение числа детей, охваченных организованным досугом;
- воспитание у детей толерантности, навыков здорового образа жизни.

### ***Личностные результаты:***

- формирование ответственного отношения к учению;
- формирование целостного мировоззрения;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
- освоение социальных норм, правил поведения;
- формирование ценности здорового образа жизни;
- формирование внутренней позиции учащегося;
- формирование мотивации к обучению и познанию;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; развитие эмоционально-волевой сферы, в том числе доброжелательности, отзывчивости и сопереживания чувствам других людей.

### **Метапредметные результаты;**

В результате изучения данного курса у учащихся 8-9 классов будут сформированы познавательные, регулятивные и коммуникативные универсальные учебные действия.

#### ***Регулятивные УУД:***

- осознавать свои личные качества, способности и возможности;
- осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции;
- овладеть навыками саморегуляции в общении со сверстниками и учителями;
- научиться контролировать собственное агрессивное поведение;
- осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки;
- учиться прогнозировать последствия собственных поступков.

#### ***Познавательные УУД:***

- учиться осознавать и анализировать изменения в самом себе;
- планировать свою учебную деятельность с учетом индивидуального стиля учебной деятельности;
- адекватно воспринимать оценки учителей;
- уметь распознавать чувства других людей;
- обогатить представления о собственных ценностях и их роли в жизни;
- уметь формулировать собственные проблемы.
- учиться исследовать свои качества и свои особенности.

#### ***Коммуникативные УУД:***

- 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.
- учиться доверительно и открыто говорить о своих чувствах.

## 2. Содержание курса внеурочной деятельности: «Час общения: познай себя»

8 класс

№	Тема	Программное содержание
<b>Раздел 1 Я и общество (4 ч.)</b>		
1.	«Конвенция о правах ребенка»	Групповая беседа
2.	«Права детей»	Групповая беседа
3.	«Подросток и Закон»	Показ видео ролика. Групповая дискуссия.
4.	«Подросток и преступление»	Показ видео ролика. Групповая дискуссия.
5.	«Человек – творец своей судьбы»	Работа в круге. Опрос в форме анкетирования
6.	«Уверенность в себе»	Тренинг
7.	«Жизнь – главная ценность человека»	Работа в круге
<b>Раздел 2. Теория общения (5ч.)</b>		
8.	«Мои ценности»	Показ видео ролика. Групповая дискуссия.
9.	«Красота и здоровья»	Сочинение-рассуждение
10.	«Возраст, доверие и независимость»	Тренинг
11.	«Мое настроение и общение с людьми»	Сочинение-рассуждение о важности межличностного общения
12.	«Тренинг невербального общения»	Групповая игра
13.	«Тренинг неагрессивного отстаивания своего мнения»	Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу, развивать умение вести себя в соответствии с правилами этикета.
14.	«Развлечения в компании»	Показ видео ролика. Групповая дискуссия.
15.	«Я и моя уличная компания»	Ситуативный практикум
<b>Раздел 3. Факторы, влияющие на здоровье (6 ч.)</b>		
16.	«Самоконтроль и требовательность к себе»	Тренинг
17.	Правила поведения в общественных местах»	Групповая дискуссия
18.	«Вредные привычки»	Видео ролик. Групповая дискуссия
19.	«Сила воли и характер»	Ситуативный практикум
20.	«Компьютер-друг или враг»	Творческое задание
21.	«Алкоголь и алкогольная зависимость»	Познавательная беседа
22.	«Урок – викторина против табака»	Урок-викторина

23.	«Наркотики и закон»	Познавательная беседа
24.	«Профилактика инфекционных заболеваний»	Круглый стол
25.	«Как справиться с плохим настроением, раздражением, обидой»	Ситуативный практикум
26.	«Причины возникновения болезней»	Групповая дискуссия
27.	«Конфликты в нашей жизни и способы их преодоления»	Познакомить учащихся с видами конфликтов. Научить конструктивным способам разрешения конфликтов.
<b>Раздел 4. Основы семейной жизни (2ч.)</b>		
28.	«Семья-это»	Познавательная беседа
29.	«Роль отца и матери»	Ситуативный практикум
30.	«Моя семья»	Творческое задание

### 9 класс

№	Тема	Программное содержание
<b>Раздел . 1 Что есть человек (4 ч.)</b>		
1.	«Что есть человек?»	Работа в круге
2.	«Твоя семья»	Показ видео ролика. Групповая дискуссия.
3.	«Уверенность в себе»	Тренинг на сближение
4.	«Жизнь дана для добрых дел»	Творческое задание
5.	«Посильный труд – достоин уважения»	Круглый стол
6.	«Правонарушение, проступок, преступление»	Познавательная беседа
7.	«Как не стать жертвой преступления»	Ситуативный практикум
<b>Раздел 2 Факторы, влияющие на здоровье. Основы здорового образа жизни (5 ч.)</b>		
8.	«Причины моего не здоровья»	Работа в круге. Опрос в форме анкетирования
9.	«Как справиться со стрессами»	Тренинг по снятию напряжения.
10.	«Безопасный интернет».	Групповая дискуссия
11.	«Планирование семьи и репродуктивное здоровье»	Показ видео ролика. Обсуждение.
12.	« Береги время!»	Беседа-рассуждения
13.	«Правильное питание»	Круглый стол
14.	«Спорт в нашей жизни»	Показ видео ролика. Обсуждение.
15.	«Я выбираю здоровье. Я принимаю решение»	Сочинение-рассуждение о важности принятия решения.
<b>Раздел 3. Основы этикета. Я и мой выбор. (6 ч.)</b>		
16.	«Поговорим о воспитанности»	Круглы стол
17.	«С чего начинается этикет»	Познавательная беседа
18.	«Речевой этикет»	Познакомить с видами и формами общения.
19.	«Устав школы, правила поведения»	Познавательная беседа

	учащегося»	
20.	«Вербальные и невербальные формы поведения»	Обучение навыкам конструктивного общения.
21.	«Правила поведения пассажира в общественном транспорте»	Выработка навыков поведения пассажира в общественных местах
22.	«Формула выбора профессии»	Тест на профессиональное самоопределение
23.	«Самоконтроль и требовательность к себе»	Тренинг
24.	«Чувство собственного достоинства»	Ситуативный практикум
25.	«В человеке все должно быть прекрасно»	Творческое задание
26.	«Мир моих увлечений»	Сочинение рассуждения
27.	«Я познаю и совершенствую себя»	Создание ситуаций успешности
<b>Раздел 4 Теория общения (2ч.)</b>		
28.	«Правила поведения в школе»	Круглый стол
29.	«Отношения с одноклассниками»	Обучение навыкам конструктивного общения.
30.	«Правила поведения на улице»	Показ видео ролика. Обсуждение.

### 3. Тематическое планирование курса «Час общения: познай себя»

8 класс

№ раздела	Направления работы	Тема	Количество часов
<b>Раздел 1 Я и общество (4 ч.)</b>	<b>Цель:</b> Формирование законопослушного поведения	«Конвенция о правах ребенка»	0.5
		«Права детей»	0.5
		«Подросток и Закон»	0.5
		«Подросток и преступление»	0.5
		«Человек – творец своей судьбы»	0.5
		«Уверенность в себе»	0.5
		«Жизнь – главная ценность человека»	1
<b>Раздел 2. Теория общения (5ч.)</b>	<b>Цель:</b> Развитие коммуникативных навыков.	«Мои ценности»	0.5
		«Красота и здоровья»	0.5
		«Возраст, доверие и независимость»	0.5
		«Мое настроение и общение с людьми»	0.5
		«Тренинг невербального общения»	1
		«Тренинг неагрессивного отстаивания своего мнения»	1
		«Развлечения в компании»	0.5
		«Я и моя уличная компания»	0.5
<b>Раздел 3. Факторы, влияющие на</b>	<b>Цель:</b> Пропаганда здорового образа	«Самоконтроль и требовательность к себе»	0.5



здоровье (6 ч.)	жизни	Правила поведения в общественных местах»	0.5
		«Вредные привычки»	0.5
		«Сила воли и характер»	0.5
		«Алкоголь и алкогольная зависимость»	0.5
		«Урок – викторина против табака»	1
		«Наркотики и закон»	0.5
		«Профилактика инфекционных заболеваний»	0.5
		«Как справиться с плохим настроением, раздражением, обидой»	0.5
		«Причины возникновения болезней»	0.5
		«Конфликты в нашей жизни и способы их преодоления»	0.5
Раздел 4. Основы семейной жизни (2ч.)	Цель: Привитие семейных ценностей	«Семья-это»	1
		«Роль отца и матери»	0.5
		«Моя семья»	0.5
			Итого : 17 часов

### 9 класс

№ раздела	Тема	Количество часов
Раздел . 1 Что есть человек (4 ч.)	Что есть человек?»	0.5
	«Твоя семья»	0.5
	«Уверенность в себе»	0.5
	«Жизнь дана для добрых дел»	1
	«Посильный труд – достоин уважения»	0.5
	Правонарушение, проступок, преступление»	0.5
	«Как не стать жертвой преступления»	0.5
Раздел 2 Факторы, влияющие на здоровье. Основы здорового образа жизни (5 ч.)	«Причины моего не здоровья»	0.5
	«Как справиться со стрессами»	1
	«Безопасный интернет».	0.5
	«Планирование семьи и репродуктивное здоровье»	0.5

	« Береги время!»	0.5
	«Правильное питание»	1
	«Спорт в нашей жизни»	1
	«Я выбираю здоровье. Я принимаю решение»	0.5
<b>Раздел 3. Основы этикета. Я и мой выбор. (6 ч.)</b>	«Поговорим о воспитанности»	0.5
	«С чего начинается этикет»	0.5
	«Речевой этикет»	0.5
	«Устав школы, правила поведения учащегося»	0.5
	«Вербальные и невербальные формы поведения»	0.5
	«Правила поведения пассажира в общественном транспорте»	0.5
	«Формула выбора профессии»	1
	«Чувство собственного достоинства»	0.5
	«Мир моих увлечений»	0.5
	«Я познаю и совершенствую себя»	0.5
	«В человеке все должно быть прекрасно»	0.5
<b>Раздел 4 Теория общения (2ч.)</b>	«Правила поведение в школе»	1
	«Отношения с одноклассниками»	0.5
	«Правила поведения на улице»	0.5
		Итого: 17ч.

### МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА

<b>Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения</b>
<p><b>Методические пособия</b>  Панкратов В.Н.Счастье быть собой- Санкт-Петербург, издательство «Питер»,2008г,192с.  Панкратов В.Н.Лучший доктор- внутри нас- Санкт-Петербург, издательство «Питер»,2008г,118с.  Панкратов В.Н.Улыбнись на счастье- Санкт-Петербург, издательство «Питер»,2008г,124с.</p>
<b>Технические средства обучения</b>

Мультимедийный проектор
Персональный компьютер
Интерактивная доска
Классная магнитная доска
Принтер-сканер-копир
Документ - камера
Ноутбуки (14шт.)
Система контроля и мониторинга качества знаний PROCLass
<b>Учебно-практическое оборудование</b>
Ученические столы 2-х местные с комплектом стульев
Стол учительский с тумбой
Шкафы для хранения учебников, дидактических материалов, пособий и пр.

### Список литературы для педагога:

1. Божович Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте. М.:1998.
2. Вагин И.О. Как стать первым. Практический коучинг по-русски/И.Вагин, А.Глушай.-М.:ООО «Издательство АСТ»: «Издательство Астрель»: ЗАО НПП «Ермак» 2003.-288 с.
3. Вехова А.П., Кузибецкий А.Н.Жизненное самоопределение старшеклассников: педагогические условия развития. Волгоград: ВГИПК РО,2003.
4. Гинзбург М.Р. Психологическое содержание личностного самоопределения//Вопросы психологии. 1994.№ 3.С.17-21.
5. Голованова Н.Ф.Социализация школьников как явление педагогическое// Педагогика.1998.№ 5.С.42-46.
6. Дереклеева Н.И.Модульный курс учебной и коммуникативной мотивации учащихся или Учимся жить в современном мире. – М.:ВАКО,2004.-122 с.- (Педагогика. Психология. Управление).
7. Загашев И.Как решить любую проблему. - СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК,2001.- 128 с. (Серия «Школа мастера».)
8. Игры-обучение, тренинг, досуг.../Под ред.В.В Петрусинского//В четырёх книгах. - М.:Новая школа,1994.-368 с.
9. Истратова О.Н., Эсказутто Т.В. Справочник психолога средней школы/серия «Справочники». - Ростов на/Д: «Феникс»,2003.-512с.
10. Лабиринты психологии. Под ред. Трушковой С.В.-М.:Издат. отдел УНЦ ДО МГУ,1996.-168 с.
11. Мнацаканян Л.И. Личность и оценочные способности старшеклассников.- М.:Просвещение,1991.-191 с.
12. Обозов Н.Н. Психология субъекта познания. СПб., Школа практической психологии,1997 г.-56 с.
13. Пряжников Н.С. Карточные профконсультационные методики. М.,1993.
14. Смирнова Е.Е. На пути к выбору профессии. - СПб,2003.
15. Столин В.В. Самосознание личности.- М.,1983.-286 с.
16. Тюшев Ю.В.Выбор профессии: тренинг для подростков. - СПб.: Питер,2006.-160 с.: ил. - (Серия «Практическая психология»).

### Список литературы для учащихся:

1. Гарбер Е.И. Семнадцать уроков психологии. - М.,1995.-80 с.
2. Гинзбург М.Р. Путь к себе. - М.:Педагогика,1991.-160 с.: ил. - (Познай себя:Психология-школьнику).
3. Кинчер Дж. Книга о тебе.40 тестов-самоисследований.- СПб: Питер Пресс,1996.-224 с. - (Серия «Азбука психологии»).

4. Климов Е.А. Психология: Учебник для средней школы.- М.:Культура и спорт, ЮНИТИ,1997.-287 с.
  5. Кумар В. Кто я? Какой я? - СПб: Питер Пресс,1997.-128 с.- (Серия «Азбука психологии»).
  6. Немов Р.С. Психология: Пособие для учащихся:10-11 кл.- М.:Просвещение,1995.-239 с.: ил.
  7. Орлов Ю.М. Самопознание и самовоспитание характера: Беседы психолога со старшеклассниками: Кн. для учащихся. - М.: Просвещение,1987.-224 с.
  8. Петровский А.В. Популярные беседы о психологии. М., «Педагогика»,1997.- 208 с.
- Чарный Б.М. Воспитаи себя сам. - Пермь: Кн. изд-во,1990.-149