

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 1» Артемовского городского округа

Рассмотрено на заседании
научно-методического совета
«17» июня 2019 г.

«Согласовано»
Заместитель директора по
научно-методической работе
МБОУ «Гимназия №1»
_____/Конечных И.Ф. /
«19» июня 2019 г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Гимназия № 1»
_____/ Калмыкова Ю.О./
«21» июня 2019 г.

Рабочая программа по курсу

«Самосовершенствование личности»

Составила:
Меньшикова Е.П., заместитель директора
по воспитательной работе

г. Артем

2019

Пояснительная записка

Данная рабочая программа по курсу «Самосовершенствование личности» разработана на основе:

- Закона «Об образовании», Федерального государственного образовательного стандарта;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897.
- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Гимназия № 1; Программы формирования универсальных учебных действий;
- Рекомендаций по оснащению общеобразовательных учреждений учебным и учебно-лабораторным оборудованием, необходимым для реализации ФГОС основного общего образования, организации проектной деятельности, моделирования и технического творчества обучающихся (Рекомендации Министерства образования и науки РФ от 24.11.2011. № МД-1552/03).

Общая характеристика курса

В пятом классе меняется социально-педагогическая ситуация развития ребенка: он включается в новую систему отношений и общения со взрослыми и сверстниками, занимая среди них новое социальное положение, выполняя новые функции.

Пятый класс – это ранний подростковый возраст. Начинается период бурного физического роста и пубертат, повышается утомляемость, что связано с отставанием развития кровоснабжения мозга от роста его структур. Начинается перестройка гормональной системы, характерны перепады самочувствия. Аккуратность и послушность нередко сменяет несдержанность, эгоистичность, агрессивность. Ребёнок становится подростком, теряя при этом психологическое равновесие.

Учение остаётся главным видом деятельности подростка, а основной, ведущей становится деятельность общения, включение в групповую деятельность (трудовую, спортивную). Потребности в общении со сверстниками и потребности в самоутверждении становятся доминирующими. Они проявляются:

- в стремлении к такому положению среди сверстников, которое соответствует представлению подростка о себе;
- в повышенной (часто эгоцентрической) потребности в признании, внимании, уважении со стороны родителей и других членов семьи;
- в боязни изоляции в пределах своих малых групп;
- в увеличении требовательности к другим, чувствительности к несправедливости других.

Характерная особенность всего подросткового периода (10-15 лет) — всё возрастающее стремление стать взрослым, приобщиться к жизни и деятельности взрослых, отмежеваться от всего явно детского и присвоить образцы (не всегда положительные) взрослой жизни.

Продолжают совершенствоваться познавательные процессы: произвольность внимания, восприятия, память, способности к обобщению, анализу, рефлексии. Просыпается интерес к самому себе, своему внешнему облику, своим способностям.

В нравственной сфере пятиклассник начинает осознанно искать ответы на жизненные вопросы: Кто я? Какой я? Это возраст исследования своего «Я». Начинают осознаваться нравственные чувства (патриотизм, товарищество, долг, честь).

С наступлением пубертата в поведении подростка заметны циклические перепады психического и физического состояния. Одни и те же подростки в период подъёма активны, общительны, а во время спада апатичны, раздражительны, резко реагируют на малейшие укоры, обвинения в свой адрес. У подростков появляются неадекватная самооценка, комплексы неполноценности, связанные с переживанием своих недостатков, часто мнимых. Завышенная самооценка ведёт к развитию самомнения, болезненного самолюбия, обидчивости, эгоцентризма, а заниженная — рождает тревожность, неуверенность, страхи. Поэтому особо важное значение имеет лично ориентированный,

индивидуальный подход к подростку, учёт его индивидуальных особенностей, создание условий для формирования адекватной самооценки. Эти вопросы являются приоритетными в курсе «Познай себя».

Одна из главных задач, системообразующее звено в методике изложения материала курса – составление адекватного образа «Я» на основе само- и взаимооценок и анализа. В течение года учащиеся оценивают себя по пятнадцати аспектам Я — концепции:

Я — физическое;	Я — темперамент;
Я — социальные роли;	Я — характер;
Я — многогранное;	Я — друг;
Я — личность;	Я — память;
Я — воспринимающее;	Я — думающий;
Я — внимание;	Я — хочу (потребности);
Я — воображающее, фантазирующее;	Я — могу (способности).
Я — эмоциональное;	

Несомненно, эти оценки имеют приближённый качественный характер, но способствуют расширению и углублению самопознания.

Особое значение представляет введение и использование рефлексии («*reflexio*» — обращение назад). Рефлексивный анализ включает выяснение сущности и причин явлений и процессов, приведших к тому или иному результату, обращение к оценке собственного способа действия.

В самопознании подростка главное выявить собственные положительные качества, потенциалы, способности. Рассмотрение в самом себе таких нравственных качеств, как доброта, честность, совесть, стыд, порядочность, благородство, позволит подросткам противостоять негативному воздействию массовой информации, рок-индустрии и т.п.

Вовлекая подростка в процесс познания себя, необходимо в первую очередь раскрыть ему его потенциальные возможности, убедить в том, что он способен развивать, тренировать, изменять, совершенствовать себя. В процессе самовоспитания имеет значение выявление и осознание собственных отрицательных, нежелательных качеств.

Таким образом, познание себя — тот центр, опорный, отправной пункт, из которого исходят все направления самосовершенствования личности: самовоспитание, самообразование, самоутверждение, самоопределение.

В разделе «Познай себя» подростку раскрываются сильные стороны и индивидуальные качества его личности, которые могут впоследствии стать стержневыми, определяют его жизненный путь. Примеры из жизни выдающихся людей будут способствовать социальному взрослению подростков, созданию идеалов, которые послужат надёжными ориентирами молодого человека на всю дальнейшую жизнь.

Процесс самопознания лежит в основе любого акта самосовершенствования. Ребенок должен осознать, кто он есть, как он себя оценивает, что и почему с ним происходит. Поэтому курс начинается с доступного пятиклассникам обзора психологических качеств личности, как бы приводя в некоторую систему имеющиеся у них представления о своей личности, помогая детям понять себя, создать осознаваемый образ своего «Я».

Таким образом, **цели курса:**

- систематизированное изложение понятий и проблем самосовершенствования личности на уровне возрастного развития,
- вооружение учащихся теорией (методологией) собственной психической деятельности;
- ознакомление с возможными стилями деятельности по самосовершенствованию.

Задачи:

- педагогически побудить к самопознанию, формировать мотивы самопознания;
- ознакомить с понятиями: личность, индивидуальность, развитие, самопознание, самосознание, самосовершенствование;
- выявить интересы, склонности и способности подростка;
- сформировать правильное, адекватное отношение к себе, самооценку;

- подвести к осознанию необходимости и постановке целей самосовершенствования.

Место курса в учебном плане

На изучение содержания курса отводится 1 час в неделю.

Эффективность процессов самосовершенствования, самовоспитания, влияния личности на саму себя определяется уровнем осознания ребенком целей и возможностей своего развития. В технологии самовоспитания ребенку открывается "тайна" процессов, идущих в его психике, серия специальных предметов и курсов знакомит учащихся с теоретическими понятиями и закономерностями самопознания, самовоспитания, самообразования. В учебный план школы вводится существенный, принципиально важный компонент - курс "Самосовершенствование личности".

Курс дает ребенку базовую психолого-педагогическую подготовку, методологическую основу для сознательного управления своим развитием, помогает ему найти, осознать и принять цели, программу, усвоить практические приемы и методы своего духовного и физического роста и совершенствования. Этим курсом реализуется положение о ведущей роли теории в развитии личности; он является теоретической базой для всех учебных предметов и для внеурочной деятельности.

Результаты освоения программы основного общего образования

Содержание курса

I. Личность. Человек как индивид и как личность. Физическое и психическое содержание человека. Сознание — основная характеристика человеческой личности.

Роль личности в собственном развитии. Самовоспитание, самосовершенствование. Примеры из жизни выдающихся людей (Сократ, И. Гёте, Л. Толстой, О. Шмидт и др.). (1 ч.)

II. Самопознание как основа самосовершенствования. Человек — загадка для самого себя. Знание о людях, живущих вокруг тебя, как одно из условий познания себя. (4 ч.)

III. Качества личности: школа «Кто Я?».

- Ощущения и восприятия. Отражение окружающего мира в мозге человека.
- Эмоции и чувства. Виды эмоций. Эмоциональные состояния. Эмоции и сознание.
- Темперамент. Подвижность и сила психических процессов. Виды темперамента.
- Внимание, его особенности; тренировка и управление вниманием.
- Память, её значение в жизни человека. Виды памяти: кратковременная, долговременная. Запоминание: механическое и осмысленное.
- Знания как характеристика личности. Эрудиция. Качества знаний: прочные — непрочные, системные — отрывочные. Умение применять знания.
- Мышление. Конкретное и абстрактное мышление. Способы мышления: сравнение, обобщение, анализ, синтез. Понятия, законы.
- Способности личности. Задатки, интересы, склонности как предпосылки развития способностей. Роль деятельности в развитии способностей.
- Направленность: интересы, взгляды, убеждения, нравственность. Черты нравственного человека: доброта, честность, правдивость, совесть, благородство, порядочность, полезность деяний. Честь и достоинство.
- Характер, черты характера. Самостоятельность, самокритичность, требовательность, ответственность, организованность, трудолюбие. «Сильный характер». (6 ч.)

IV. Самосознание, самоощущение. Образ Я, Я-концепция. Разнообразие «Я» (субличностей) человека. (3 ч.)

V. Организация (методика) самопознания: самоанализ, самонаблюдение, самокритика, самоконтроль, самооценка, рефлексия. Регистрация самопознания: тесты, анкеты, дневники,

воспоминания, автобиография. (3 ч.)

Методы и приемы:

В процессе занятий применяются словесные, наглядные и практические методы, причём две трети времени рекомендуется отводить практической, лабораторной и тренинговой формам работы. Диагностические задания можно успешно сочетать с тренинговыми, формирующими.

Основной метод, используемый на занятиях, — беседа и диалог на основе обсуждения выдвигаемых идей, мыслей, практических ситуаций, событий. Эффективнейшим средством социализации подростка, его приобщения к нормам и ценностям общества является игра, в процессе которой подросток расширяет, обогащает, углубляет свои социальные и психологические компетенции. Игра или её элементы должны присутствовать практически на всех уроках:

- диагностические;
- активизирующие,
- игры-театрализации;
- ролевые игры, содержание которых постепенно усложняется: от индивидуального проигрывания ситуаций-проб до моделирования общественных отношений.

В учебном процессе рекомендуется применять различные аудиовизуальные средства: таблицы, схемы, фотографии, фрагменты видеofilмов, магнитофонные записи, компьютерные мультимедийные средства.

Эпиграфы, афоризмы, поговорки, «Мысли мудрых людей» и др. в пособиях представляют учащимся дополнительную область для размышления.

Записям на занятиях придаётся большое значение не только потому, что происходит самоадаптация учебного материала, но и потому, что перед каждым школьником ставится отдельная педагогическая задача: «написать книгу о самом себе». По мере того, как учащиеся заполняют страницы теорией, упражнениями, проверочными тестами, учитель систематически дополняет эти записи оценками, заключениями, рекомендациями.

Чтобы усвоить важнейшие понятия, новые термины, рекомендуется оформлять «Словарь понятий».

«Книгу о себе» можно художественно оформить рисунками, фотографиями, собственными сочинениями в стихах и прозе.

Примеры практических занятий:

- упражнение «Знаете ли вы свою внешность»;
- тестирование качеств личности: темперамента, памяти, мышления, способностей, направленности, характера;
 - самоанализ качеств: мои достоинства, мои недостатки;
 - упражнение «Диалог субличностей»;
 - тренинг произвольного внимания, наблюдательности;
 - составление характеристики личности одноклассника на основе наблюдений;
 - составление карты самооценки;
 - анализ социальных ситуаций-проб.

Ожидаемые результаты: Повышение интереса к процессу самоизучения. Формирование адекватной самооценки посредством развития навыков самовосприятия, самокритичности, самонаблюдения.

Критерии эффективности: Анкета самооценки знаний, умений и качеств учащегося в области самосовершенствования личности «Знаете ли вы себя?». Автор: Г.К. Селевко

Особенности реализации технологии «Саморазвития личности
А.А. Ухтомского—Г.К. Селевко».
в рамках воспитательной системы гимназии.

КУРС «САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ»

Программа «Познай себя»

(5 класс)

Задачи:

- побуждение учащихся к самопознанию, формирование мотивов самопознания;
- ознакомление с основными понятиями психологии личности;
- выявление интересов, склонностей и способностей подростка;
- формирование правильного, адекватного отношения к себе, самооценки;
- осознание необходимости самосовершенствования, постановка целей;
- приобщение учащихся к самонаблюдению, самоанализу, составление индивидуальной карты самодиагностики.

Название параграфа учебника Формируемый аспект образа «Я»

1. Знакомство с собой
2. Образ вашего «Я» Я – многогранное
3. Посмотримся в зеркало Я – физическое
4. Я и окружающие Я – жизненные роли
5. Вы – личность Я – личность
6. Оценивание себя
7. Сходство и различие ваших «Я»
8. Как вы воспринимаете окружающий мир Я – воспринимающее
9. Внимание, внимание! Я – внимание
10. Дайте волю воображению Я – воображающее, фантазирующее
11. Мир эмоций Я – эмоциональное
12. Настроение – «о'кэй!»
13. Темперамент пятого типа Я – темперамент
14. Характер – русский Я – характер
15. Воля. Самостоятельность
16. Настоящий друг? Я – друг
17. Основное отличие человека от обезьяны
18. Богиня Мнемозина Я – память
19. Как мы думаем
20. Логика мысли
21. Решение проблем Я – думающий
22. Каждому – по потребностям Я – хочу (потребности)
23. От каждого – по способностям Я – могу (способности)
24. «Я» в общении
25. Заведите друга – дневник
26. Богатства вашей личности

Программа «Сделай себя сам»

(6 класс)

Задачи:

- педагогическое побуждение подростков к самовоспитанию;

- ознакомление с понятиями: самовоспитание, воля, самоконтроль, самообладание, самовоздержание;
- формирование мотивов самовоспитания;
- раскрытие возможностей человека в его стремлении стать лучше;
- помощь ребенку в овладении приемами самовоспитания, методами работы над собой;
- формирование первоначальных умений самовоспитания, постановки перед собой целей и задач, организации режима, контроля над собой, волевого поведения;
- формирование веры в свои силы, в возможность стать лучше;
- создание условий для обретения первого опыта самовоспитания;
- составление индивидуальной программы самовоспитания.

Название параграфа учебника Формируемый аспект образа «Я»

1. Сам себе воспитатель
2. Снова смотримся в зеркало Я – внутреннее
3. Создание своего имиджа Я – имидж
4. Учитесь понимать красоту человека
5. Как стать интересным
6. Как стать обаятельной девушкой Я – обаятельная
7. Как стать обаятельным юношей Я – обаятельный
8. И, наконец, о любви
9. Ваше здоровье в ваших руках Я – забота о здоровье
10. Ваши герои. Внутренняя красота человека
11. Ребенок, взрослый, родитель в вашем «Я»
12. Поведение: от самооценки к поступку
13. Выработывайте характер
14. Человек и обстоятельства Я – поведение
15. Поверьте в себя Я – вырабатываю характер
16. Воспитание воли Я – волевое
17. Жизнеутверждающий мажор
18. Учитесь дружить Я – друг
19. Учитесь любить труд Я – в труде
20. «Я» и «Мы». Ваше поручение Я – член коллектива (товарищ)
21. Ваш дневник
22. Вы – деловой человек Я – деловой
23. Природа и вы Я – экологическое сознание
24. Ваш досуг Я – без вредных привычек
25. Скажите себе «нет!» (Перевоспитание вредных привычек)
26. Как работать над собой
27. Перемены к лучшему

Программа «Научи себя учиться»

(7 класс)

Задачи:

- педагогическое побуждение к умственному самовоспитанию, самообразованию;
- ознакомление с понятиями: самообразование, общеучебные умения, навыки общей культуры труда;
- формирование мотивов самообразования;
- помочь осмыслить эффективность своего учебного труда;
- формирование сознательного отношения к учению;
- ознакомление учащихся с методами и приемами самообразования;

- ознакомление с творческими и исследовательскими методами работы;
- составление индивидуальной программы самообразования.

Название параграфа учебника Формируемый аспект образа «Я»

1. Что такое учение
2. Есть такая профессия – ученик
3. Воля и трудолюбие
4. Индивидуальность в учении Я – индивидуальность в учении
5. Пять «САМО» в учении. Первое «САМО»
6. Второе «САМО» - планирование
7. Третье «САМО» - организация
8. Четвертое «САМО» – усвоение
9. Поиск информации
10. Понимание
11. Тайны хорошей памяти
12. Повторение – мать учения? Я – память
13. Чтение – вот лучшее учение
14. От книги – к конспекту Я – читающий
15. Учи других, учишься сами Я – в работе с информацией
16. Что такое урок? Я – учитель
17. Как говорим, так и учимся Я – говорящий
18. Мысль – следовательно, существую
19. Железная логика
20. Попробуй, докажи!
21. Проба умственных сил
22. Творчество и исследование Я – способы умственных действий
23. Пятое «САМО» - контроль Я – учащий себя
24. Домашняя школа
25. Экзамены, зачеты, отметки
26. Учил-учил и не выучил
27. Ваш друг – компьютер
28. План самообразования Я – культурное самообразование

Программа «Утверждай себя»

(8 класс)

Задачи:

- формирование оптимальной мотивации самоутверждения;
- ознакомление с понятиями: самоутверждение, достоинство, честь, авторитет, лидерство;
- формирование уважения к себе, чувства собственного достоинства;
- формирование эмоционально положительной Я – концепции: Я – нравлюсь, способен, значу;
- составление индивидуальной программы коррекции своих качеств в различных сферах самоутверждения;
- формирование способности к активному самопроявлению и самовыражению сообразно своим личностным особенностям;
- дальнейшее развитие половой идентификации.

Название параграфа учебника Формируемый аспект образа «Я»

1. Инстинкт жизни

2. Механизм самоутверждения Я – самоутверждение
3. Много ль человеку надо?
4. Ваше место в обществе
5. Общение: необходимость и роскошь
6. Секреты общения
7. «Здравствуйте, люди!» Я – в личном общении
8. Шансы стать генералом
9. Многоликий лидер
10. Голосуйте за меня!
11. Правила делового общения
12. Какой Вы, однако, ... Я – в социальном общении
13. В коллективе, через коллектив и для коллектива Я – в коллективе
14. Без конфликтов не бывает
15. Воля к победе
16. Что со мною происходит? Я – по Фрейду
17. Любви навстречу
18. Два полюса или два материка? Я – в сфере взаимоотношений полов
19. В мире труда и творчества Я – в труде и творчестве
20. Как стать артистом
21. Цветок человеколюбия
22. В зеркале нравственности
23. Нравственная закалка Я – в общечеловеческой (нравственной) сфере
24. Программа самоутверждения

Программа «Найди себя»

(9 класс)

Задачи:

- формирование мотивации самоопределения;
- ознакомление с понятиями: самоопределение, самореализация, профессия, жизненный выбор;
- формирование понятия о жизненном выборе, его связи с судьбой человека;
- помощь подростку в определении своих сил и способностей, в профориентационном самоопределении;
- помощь самоопределению индивидуальности личности в различных сферах жизнедеятельности;
- обучение постановке целей своего развития;
- составление индивидуальной программы самоопределения в различных сферах своей жизнедеятельности;
- подготовка к доступному по уровню и по форме дальнейшему непрерывному образованию.

Название параграфа учебника Формируемый аспект образа «Я»

1. Как поживаете, мои «Я»?
2. На распутье
3. Дорога труда Я – в мире профессий
4. Мир профессий
5. Ее величество «Экономика»
6. Я – хочу Я – хочу быть (в проф. области)
7. Я – могу Я – могу быть

8. Я – надо
Я – надо
9. Ваш выбор: могу + хочу + надо
10. Защита рефератов «Я и моя профессия»
11. Дорога взросления Я – взрослый в настоящем
12. Святая святых – родительский дом Я – сын, дочь
13. Ожидание любви
14. Сексуальные проблемы
15. Союз личности и коллектива Я – индивидуалист-коллективист
16. Круг общения
17. Гражданином быть обязан Я – патриот
18. Духовное самоопределение (научное мировоззрение)
19. Духовное самоопределение (религиозное мировоззрение) Я – в духовной сфере
20. Человек и судьба. Жизненные планы
21. В добрый путь!

Программа «Управляй собой» (10 класс)

Задачи:

- ознакомиться с понятиями: саморегуляция, самостоятельность, доминанта поведения;
- ознакомиться с процессами саморегуляции;
- сформировать мотивы саморегуляции;
- убедить учеников в возможностях управления своими состояниями, мыслями, поступками;
- учить самостоятельно снимать с себя психическое напряжение;
- научить регулировать свое настроение;
- сформировать доминанту на саморегуляцию и самосовершенствование;
- дальнейшее профессиональное и личностное самоопределение и самоутверждение.

Название параграфа учебника Формируемый аспект образа «Я»

1. Вперед, оглядываясь назад
2. Еще раз об индивиде, личности и душе
3. Ваша модель из 1800 деталей
4. Семья ваших «Я»
5. Самоуправляющаяся и саморегулирующаяся
6. Умейте властвовать собой Я – умения саморегуляции
7. Психологический автопилот Я – в режиме психологического автопилота
8. Укрощение «строптивых» эмоций
9. Берегите нервы Я – в управлении своими эмоциями
10. Хозяин своего поведения Я – в управлении своим поведением
11. Мысли управляют мыслями
12. Нравственная саморегуляция Я – нравственная основа саморегуляции
13. Самоуправление в конфликте
14. Защита от манипуляций
15. Надо ли подавлять эмоции?
16. Релаксация
17. Саморегуляция в любви
18. Ищите помощь себе извне
19. Спасательный круг юмора
20. Энергетическая саморегуляция

21. Аутогенная тренировка
22. Медитация Я – техники саморегуляции
23. Само регуляция в христианстве
24. Гармония физического и психического
25. Путь к космическому сознанию
26. Живая Этика

Программа «Реализуй себя»

(11 класс)

Задачи:

- ознакомить с понятиями: самореализация, самоактуализация;
- сформировать психологическую установку на самореализацию;
- раскрыть многообразие жизненных обстоятельств, ожидающих выпускника школы;
- сформировать положительные ценностные ориентации и установки в отношении трудовой деятельности и семейно-бытовой сферы;
- подготовить к доступному по уровню и форме дальнейшему непрерывному образованию;
- сформировать конкурентоспособность и выживаемость;
- сориентировать на дальнейшее самосовершенствование;
- преодолеть подростковый негативизм, цинизм во взглядах на жизнь;
- подготовить к встрече со стрессами, с опасностями, трудностями;
- предостеречь от возможных ошибок в принятии жизненно важных решений;
- дать выпускникам понимание смысла жизни и счастья на разных уровнях (философском, практическом, социальном, семейном).

Название параграфа учебника Формируемый аспект образа «Я»

1. Осуществить себя
 2. Вечные вопросы жизни
 3. Счастье Я – представление о счастье
 4. Каждый сам кузнец
 5. У начал семьи
 6. Законы сохранения Я – готовность к браку
 7. Будущим родителям о будущих детях Я – будущая мать (отец)
 8. От самоопределения к самореализации
 9. Карьера Я – готовность к карьере
 10. Подготовка к рынку
 11. Бизнес
 12. Ранок труда
 13. Мотивация достижения
 14. Тренинг мотивации достижения
 15. Свобода и ответственность
 16. Среди законов Я – среди законов
 17. Священный долг Я – будущий защитник Родины
 18. Культурный досуг
 19. Вера и суеверия Я – верующий
 20. Жизнь без розовых очков Я – готовность к экстремальным ситуациям
 21. Ваше здоровье, господа! Я – здоровый образ жизни
- Я – экологическое сознание
22. К своей социальной зрелости Я – социальная зрелость
 23. Эскиз будущей жизни

Список литературы:

1. Зюзько М.В. Пять шагов к себе. М., 1992.
2. Кочетов А.И. Педагогическая диагностика. Минск, 1992.
3. Маленкова Л.И. Человековедение. М., 1993.
4. Маленкова Л.И. Я — человек. М., 1996.
5. Немов Р.С. Практическая психология. М., 1997.
6. Орлов Ю.М. Восхождение к индивидуальности. М., 1991.
7. Орлов Ю.М. Самопознание и самовоспитание характера. М., 1987.
8. Петровский А.В. Что мы знаем и чего не знаем о себе? М., 1988.
9. Рогов Е.И. Психология познания. М., 1998.
10. Селевко Г.К., Тихомирова Н.К. Педагогика сотрудничества и перестройка школы. Ярославль, 1991.
11. Соина О.С. Этика самосовершенствования. М., 1990.
12. Фридман Л.М., Кулагина Н.Ю. Психологический справочник учителя. М., 1991.
13. Что вы знаете и чего не знаете о себе / Сост. С. Степанов. М., 1994.
14. Яковлев Ю. Ваши права, дети. — М., 1992.