

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Предисловие</i>	3
1. Методическое обеспечение воспитания психологической культуры у учащихся младшего подросткового возраста (5—6-й классы)	
1.1. О феномене «психологическая культура»	5
1.2. Методические рекомендации по воспитанию психологической культуры у учащихся младшего подросткового возраста (5—6-й классы)	12
2. Цикл занятий «Познаю и совершенствую себя» по воспитанию психологической культуры у учащихся младшего подросткового возраста	
Блок 1. САМОПОЗНАНИЕ	28
Тема 1. Что значит быть личностью?	28
Тема 2. Самооценка, или Как научиться ценить себя ...	35
Тема 3. Знакомый незнакомец, или Познаем свое физическое Я	42
Тема 4. Мое социальное Я, или Каким меня видят другие	47
Тема 5. Я и мои достоинства	53
Тема 6. Я — подросток!	57
Блок 2. ОБЩЕНИЕ	66
Тема 7. Общаемся эффективно: секреты коммуникации	66
Тема 8. Учимся понимать друг друга	70
Тема 9. Искусство обратной связи, или Как не обидеть словом	75

Тема 10. О девочках и мальчишках	81
Тема 11. Мы — команда! Учимся эффективно взаимодействовать	85
Тема 12. О тонкостях дружбы	89
Тема 13. Учимся выражать просьбу и отказывать правильно	95
Блок 3. САМОРЕГУЛЯЦИЯ	100
Тема 14. Что я знаю об эмоциях?	100
Тема 15. Учимся управлять эмоциями	105
Тема 16. Управляем телом — регулируем эмоции	113
Тема 17. Постигаем секреты позитивного мышления ...	117
Тема 18. Учимся проявлять силу воли	122
<i>Используемые источники</i>	<i>129</i>