

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №310  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга «Слово»**

**РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА**

Решением Педагогического совета  
ГБОУ школы № 310 «Слово»  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
протокол № 1 от «31» августа 2022 г

**ПРИНЯТО**

С учетом мнения совета родителей  
(законных представителей)  
протокол № 1 от «31» августа 2022 г

**ПРИНЯТО**

С учетом мнения совета обучающихся  
протокол № 1 от «31» августа 2022 г

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБОУ школы № 310 «Слово»  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ И.В. Полуян

Приказ № 344 - ОД от «31» августа 2022 г.

**Рабочая программа предмета (курса)  
по внеурочной деятельности**

**Направление:** коррекционно-развивающая область

**Название программы:** Занятие с психологом

**Основного общего образования ФГОС ОВЗ**

для обучающихся 5 класса

(на 2022–2023 учебный год)

**Автор – составитель:**

Педагог-психолог  
Куланова А.А.

Санкт-Петербург  
2022

## 1. Пояснительная записка

Подростковый возраст – это период активных изменений в самосознании, мироощущении и поведении личности, он характеризуется эмоциональной неустойчивостью и резкими колебаниями настроения.

В подростковый период возникает ряд важнейших личностных задач. Основные линии развития подростков связаны с прохождением личностных кризисов: кризиса идентичности и кризиса, связанного с отделением от семьи и приобретением самостоятельности. Отечественные психологи выделяют еще одну важную особенность подросткового возраста – чувство взрослости, которое проявляется в стремлении к самостоятельности и независимости.

В подростковом возрасте меняется социальная ситуация развития и ведущая деятельность. Интерес к учебной деятельности заменяется интересом к интимно-личностному общению со сверстниками. В результате такой резкой смены интересов в подростковом возрасте часто возникают трудности в учебе, снижается школьная мотивация.

Данная ситуация развития может осложняться наличием у подростка задержки психического развития, которая характеризуется своеобразием познавательной деятельности, произвольной регуляции, эмоциональной и личностной сферы.

В связи с этим возникает потребность в организации психологических условий, обеспечивающих полноценное психическое и личностное развитие детей с ОВЗ. Следовательно, учебно-воспитательный процесс становится больше ориентированным на личность ученика, его индивидуальные возможности, способности и интересы.

Большое значение для развития личности имеет психическое здоровье, т.е. состояние благополучия, в котором человек реализует свои способности, может противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно работать и вносить вклад в свое сообщество. При этом личность рассматривается как уникальная, адаптивная, творческая, способная находить выход из различных ситуаций и принимать на себя ответственность за свои поступки. Для психопрофилактики личностного развития и предотвращения социальной дезадаптации и проблем в обучении подростки с ОВЗ нуждаются в эффективном и непрерывном психологическом сопровождении.

Таким образом, данная программа направлена на социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе, развитие личностных качеств, коммуникативных и социальных компетенций.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Занятие с психологом» составлена на основе авторской программы О.В. Хухлаевой «Тропинка к своему Я», учебного материала и требований к результатам образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования.

Программа реализуется в рамках общеинтеллектуального направления развития личности плана внеурочной деятельности образовательного учреждения.

**Адресат программы:** программа разработана для учащихся 5 классов с ОВЗ.

**Цель:** развитие и коррекция познавательной, личностной, эмоциональной, коммуникативной, регуляторной сфер обучающегося, направленные на преодоление или ослабление трудностей в развитии, гармонизацию личности и межличностных отношений.

**Задачи:**

- формирование учебной мотивации, стимуляция развития познавательных процессов;
- коррекция недостатков осознанной саморегуляции познавательной деятельности, эмоций и поведения, формирование навыков самоконтроля;
- гармонизация психоэмоционального состояния, формирование позитивного отношения к своему «Я», повышение уверенности в себе, формирование адекватной самооценки;

- становление личностного самоопределения, формирование целостного «образа Я»;
- развитие различных коммуникативных умений, приемов конструктивного общения и навыков сотрудничества;
- стимулирование интереса к себе и социальному окружению;
- развитие продуктивных видов взаимоотношений с окружающими сверстниками и взрослыми;
- предупреждение школьной и социальной дезадаптации;
- становление и расширение сферы жизненной компетенции.

## **2. Ожидаемые результаты**

Данная программа направлена на достижение следующих результатов:

### I. Формирование личностных УУД:

- демонстрировать интерес к самопознанию;
- демонстрировать позитивное самоотношение;
- иметь представление об основных социальных ролях, их разнообразии в жизни человека;
- иметь представление о своих обязанностях перед семьей, обществом.
- соблюдать нормы и правила общественного поведения;
- владеть навыками самооценивания деятельности на этапе включения и ориентировки, в процессе реализации, при соотнесении целей и результатов;
- осознавать уважительное отношение к труду как социально одобряемое качество личности;
- понимать значение профессиональной деятельности в жизни человека;
- иметь представление о мире профессий;
- соотносить собственные желания и возможности с различными направлениями профессиональной деятельности.

### II. Формирование регулятивных УУД:

- осознавать необходимость прилагать усилия для полноценного выполнения заданий;
- с помощью взрослого планировать пути достижения цели, выбирать наиболее оптимальные способы решения познавательных задач;
- самостоятельно контролировать ход выполняемой деятельности в моделируемой ситуации, сопоставлять результат с заданным образцом, оценивать правильность выполнения;
- относительно объективно оценивать результат своей деятельности и достаточность усилий для его достижения;
- прогнозировать и контролировать временные рамки выполнения учебной работы с помощью алгоритмов организации деятельности;
- уметь составлять программу действий под руководством взрослого;
- сдерживать непосредственные импульсивные реакции, действовать в плане заданного, не отвлекаясь на посторонние раздражители;
- сдерживать непосредственные (негативные) эмоциональные реакции в процессе деятельности и при оценке достигнутого результата.

### III. Формирование коммуникативных УУД:

- строить позитивные отношения в процессе общения со сверстниками;

- определять качества, действия, способы поведения, которые способствуют или препятствуют продуктивной коммуникации;
- иметь представление о невербальных средствах общения, их значении и влиянии на результат коммуникации;
- уметь адекватно использовать невербальные средства общения;
- выражать свои чувства, интересы, потребности в соответствии с задачей коммуникации;
- слушать и слышать высказывания другого о его чувствах. Интерессах, потребностях;
- достигать взаимопонимания в процессе коммуникации;
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и одноклассниками;
- иметь представление о возможных ролях в совместной деятельности со сверстниками;
- уметь вступать в диалог, а также участвовать в коллективном обсуждении различных вопросов;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с коммуникативной задачей;
- уметь сотрудничать для достижения общих результатов;
- обмениваться информацией между членами группы для принятия эффективных совместных решений.

#### VI. Формирование познавательных УУД:

- анализировать и обобщать, доказывать, делать выводы, определять понятия, строить логически обоснованные рассуждения;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- проявлять устойчивый познавательный интерес.
- 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.

Критерии и механизмы отслеживания результатов:

- Позитивная Я-концепция.
- Высокий уровень развития рефлексии.
- Адекватная самооценка.
- Успешное прохождение возрастных кризисов.
- Адаптированность к социуму.

Контрольно – измерительный материал подпирается индивидуально для класса на каждой ступени обучения.

### **3. Содержание программы**

Содержание программы строится по модульному принципу. Каждый модуль представляет собой систему взаимосвязанных занятий, выстроенных в определенной логике с постепенным усложнением и включением новых тем, направленную на развитие дефицитарных психических функций обучающихся с ОВЗ в соответствии с направленностью соответствующего модуля.

В соответствии с целями и задачами коррекционного выделяются следующие модули и разделы программы:

**Модуль 1 «Развитие саморегуляции познавательной деятельности и поведения»** состоит из разделов «Развитие саморегуляции поведения» и «Развитие саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний» и направлен на формирование произвольной регуляции поведения, учебной деятельности и собственных эмоциональных состояний у обучающихся.

В процессе коррекционно-развивающих занятий идет развитие способности управлять собственными психологическими состояниями, а также поступками и действиями. Проводится работа над способностью самостоятельно выполнять действия по усвоенной программе, самостоятельно выполнять действия по внутренней программе и переносить ее на новый материал. Также большое внимание уделяется развитию регуляции собственного поведения и эмоционального реагирования. Формируется способность управлять собственным эмоциональным состоянием, понимать и различать чужие эмоциональные состояния, проявлять адекватные эмоции в ситуации общения в различных статуснорольевых позициях, развивается умение определять конкретные цели своих поступков, искать и находить адекватные средства достижения этих целей.

**Модуль 2 «Формирование личностного самоопределения»** состоит из разделов «Становление личностного самоопределения» и «Развитие знаний о себе» и направлен на осознание и принятие своих индивидуальных личностных особенностей, позитивное реалистичное отношение к себе, первичное определение своей жизненной стратегии.

Значимым в коррекционно-развивающей работе является развитие осознания и принятия общепризнанных жизненных ценностей и нравственных норм, умения анализировать социальные ситуации, принимать обдуманные, взвешенные решения, нести ответственность за свои поступки. В ходе коррекционной работы основное внимание уделяется развитию способности к осознанию себя как социального субъекта, умения адекватно воспринимать себя и свои действия, поступки других людей, видеть перспективу развития социальной ситуации и оценивать уже свершившиеся события, выстраивать жизненную перспективу, жизненные планы.

**Модуль 3 «Развитие коммуникативной деятельности»** включает раздел «Развитие коммуникативных навыков и навыков сотрудничества» и направлен на развитие навыков личностного общения со сверстниками и навыков продуктивной коммуникации в социальном окружении.

Важным в коррекционно-развивающей работе является развитие своевременной и точной ориентировки в ситуации взаимодействия, адекватной включенности в ситуацию общения, способности проявлять гибкость в общении, умения адекватно выстраивать коммуникацию в разных статуснорольевых позициях. Для развития эффективного коммуникативного процесса в подростковом возрасте имеет значение развитие чувствительности к вербальной и невербальной экспрессии собеседника, способность проявлять гибкость ролевых позиций в процессе общения, динамично менять их в соответствии с поведением собеседников и с контекстом ситуации общения. Также на занятиях происходит формирование умения уверенно отстаивать свою позицию в конфликтных ситуациях, не переходя к агрессии или пассивно-зависимому поведению. В ходе коррекционной работы основное внимание уделяется развитию навыков продуктивного взаимодействия с социальным окружением, расширению вариантов эффективных поведенческих стратегий, готовности к сотрудничеству со сверстниками и взрослыми в учебных и внеучебных ситуациях. Также важными являются умения анализировать социальный и эмоциональный контексты коммуникативной ситуации, выбирать адекватную стратегию поведения в условиях конфликта, учитывать позицию и интересы партнера по совместной деятельности, эффективно взаимодействовать с социальным окружением.

**Основные формы и методы работы.** В процессе работы используются приемы, содержание которых отвечает развивающим, профилактическим и коррекционным задачам программы.

Основные методические средства:

1. *Психологическая информация.* Эффективным методом, способствующим углублению самосознания учащихся, является изучение психологических понятий. Психологические знания учащимся сообщаются через мини-лекции и беседы. Сообщаемая информация стимулирует к размышлению о себе. Такая форма подачи материала придает занятию сходство с уроком – привычной для ученика формой деятельности, что снижает уровень тревожности учащихся.

2. *Психогимнастические игры* основываются на теоретических положениях социально – психологического тренинга о необходимости особым образом формировать среду, в которой становятся возможными преднамеренные изменения. Эти изменения могут происходить в состоянии группы как целого, а могут – в состояниях и характеристиках отдельных участников, но они недостаточны для формирования психологического здоровья и не соответствуют возрастным особенностям детей. Для структурирования изменений авторами программы была выбрана структура самосознания личности, предложенная В.С. Мухиной (1999), согласно которой в самосознании выделяется имя человека, притязание на социальное признание, психологическое время личности (ее прошлое, настоящее, будущее), социальное пространство (ее права и обязанности). Таким образом, в психогимнастических играх у детей формируются: принятие своего имени; принятие своих качеств характера; принятие своего прошлого, настоящего, будущего; принятие своих прав и обязанностей.

3. *Интеллектуальные задания.* Интеллектуальные задания рекомендуется давать в начале занятия в качестве разогревающих упражнений, настраивающих на работу, организующих ее. Игровая форма способствует активизации познавательной деятельности учащихся. Интеллектуальные задания способствуют расширению лексического запаса учащихся в области психологии, овладению понятийным аппаратам, развитию мыслительных операций.

4. *Ролевые методы.* Ролевые методы предполагают принятие учащимися ролей, различных по содержанию и статусу; проигрывание своей роли в гротескном, то есть усиленном варианте. Ролевые методы можно разделить на две подгруппы:

- ролевою гимнастику (ролевые действия и принятие ролевых образов); Метод принятия ролевых образов заключается в принятии социальных и семейных ролей (учитель, бабушка и т.п.), образов неодушевленных предметов (стола, лодки и т.п.). Персонаж изображается при помощи мимики и жестов, может озвучиваться.

- психодрама. В основе психодрамы может быть разыгрывание расправы с пугающими объектами. При этом либо используется смена ролей (ребенок играет поочередно роли нападающего и жертвы), либо создается ситуация подвига и подключается эмоциональное сопереживание объектам нападения. Также могут быть драматически разыграны или «оживлены» мысленные картинки, составленные детьми, или предложенные ведущим терапевтические сказки. Интересно и эффективно проходят пальчиковые драматизации, то есть разыгрывание этюдов или сказок только пальцами. В ролевых ситуациях учащиеся сталкиваются с реальными случаями, что способствует формированию более эффективных коммуникативных навыков. Ролевые методы способствуют адекватному ролевому развитию.

5. *Коммуникативные игры.* Коммуникативные игры делятся на три группы:

- Игры, направленные на формирование у учащихся умения видеть в другом человеке его достоинства и дать ему вербальное или невербальное поглаживание.

- Игры и задания, способствующие углублению осознания сферы общения;

- Игры, обучающие умению сотрудничать. Коммуникативные игры способствуют развитию навыков общения.

6. *Игры, направленные на развитие воображения.* Игры, направленные на развитие воображения, можно разделить на три группы:

- Игры вербальные представляют собой либо придумывание детьми окончания к той или иной необычной ситуации, либо коллективное сочинение сказок или подбор различных ассоциаций к какому-либо слову.

- Невербальные игры предполагают изображение детьми «как можно интереснее», по-своему, того или иного живого существа или неживого предмета.

- «Мысленные картинки». Дети закрывают глаза и под музыку (звуки дождя, грома, моря и т.п.) придумывают картинку, а затем рассказывают ее группе. Задание может усложняться тем, что детям дается определенная тема для картинки (например, тема дружбы) или, помимо звукового, добавляется кинестетический раздражитель (детям дают подержать пушистый хвостик или кусочек мрамора и т.п.). Мысленная картинка может «оживляться». Автор картинки выбирает детей на роли героев и предметов своей картинки, объясняет им, где стоять, как двигаться, что говорить. По команде «раз, два, три, картинка оживи» герои, и предметы картинки начинают двигаться, затем все дети хлопают автору и актерам картинки.

7. *Задания с использованием терапевтических метафор.* Обычно выделяют следующие компоненты терапевтической метафоры:

- метафорический конфликт, или появление ситуации, в которой герою становится плохо из-за имеющейся у него проблемы (непохожести на других, наличия страхов и т.п.);

- метафорический кризис – наступление невыполняемой для героя ситуации, несущей символику смерти;

- поиск и нахождение ресурсов внутри себя – открытие героем в себе новых возможностей, необходимых для разрешения кризиса;

- торжество и праздник – приход ситуации успеха, признание со стороны окружающих. Основанные на терапевтических метафорах сказки и притчи способствуют осознанию себя учащимися.

В работе с учащимися используется две группы метафор:

- Первая группа направлена на работу с типичными проявлениями или/и трудными ситуациями, например, чувством одиночества и т.п..

- Вторая группа включает в себя сказки скорее развивающего, чем терапевтического характера, способствующие решению возрастных задач развития, приобретению гуманистической жизненной философии. Систематическая работа с метафорами приводит к усвоению основной идеи метафоры: в сложной ситуации необходимо искать ресурсы внутри самого себя, и это обязательно приведет к успеху. Таким образом, у ребенка формируется «механизм самопомощи». Использование притч позволяет выйти на проблемные области.

8. *Эмоционально – символические методы* основываются на представлении К. Юнга и его последователей о том, что формирование символов отражает стремление психики к развитию и превращение символов или образцов фантазии в осязаемые факты с помощью рисования, сочинения рассказов и стихов, лепки, способствует личностной интеграции. Авторами программы использовались две основных модификации эмоционально символических методов, предложенных Дж. Алланом.

- Групповое обсуждение различных чувств: радости, обиды, гнева, страха, печали, интереса. Как необходимый этап обсуждения используются детские рисунки, выполненные на темы чувств. Причем на стадии рисования иногда исследуются и обсуждаются чувства и мысли, которые не удастся раскрыть в процессе вербального общения.

- Направленное рисование, то есть рисование на определенные темы. В данной программе использовалось рисование при прослушивании терапевтических метафор. Детям предлагалось рисовать все, что навевается метафорой. Задания на формирование «эмоциональной грамотности» предполагают обучение распознаванию эмоциональных состояний по мимике, жестам, голосу; умению принимать во внимание чувства другого человека в конфликтных ситуациях.

9. *Когнитивные методы.* Когнитивные методы основываются на утверждении, что причиной эмоциональных расстройств является наличие у человека некоторых мешающих ему убеждений. Данный метод способствует изменению негативных установок на позитивные, что развивает уверенность и формирует адекватную самооценку.

10. *Дискуссионные методы.* Групповая дискуссия является ведущим методом в социально-психологическом тренинге. Она позволяет реализовать принцип субъект-субъектного взаимодействия, выявить различные точки зрения на какую-либо проблему.

11. *Релаксационные методы* построены как антипод стресса. В программу включены упражнения, основанные на методе активной нервно-мышечной релаксации Э. Джекобсона, дыхательные и визуально-кинестетические техники.

- Метод нервно-мышечной релаксации предполагает достижение состояния релаксации через чередование сильного напряжения и быстрого расслабления основных мышечных групп тела.

- Из дыхательных техник используются глубокое дыхание и ритмичное дыхание с задержкой.

- Визуально-кинестетические техники предполагают использование визуально-кинестетических образов.

Курс состоит из 34 занятий по 45 минут каждое. Занятия проходят один раз в неделю, во второй половине дня, после школьных занятий.

**Структура программы.** Структура программы каждого психологического курса состоит из трех разделов.

1. *Вводная часть (Введение).* Цель: создание уровня открытости, доверия, эмоциональной свободы, сплоченности в группе. Вводная часть включает в себя одно занятие, рассчитанное на один урок, и предполагает входную диагностику, коммуникативные упражнения и введение в курс программы.

2. *Основная часть (Тематические занятия).* Цель: решение вопросов содержательного характера. Основная часть состоит из тематических занятий. В курс программы включено 31-32 тематических занятия, каждое занятие рассчитано на один урок.

3. *Заключительная часть (Обобщение).* Цель: получение обратной связи от участников занятия и закрепление психологических знаний. Заключительная часть включает одно занятие, рассчитанное на один урок, которое состоит из большой психологической игры и итоговой диагностики.

**Структура занятия состоит из трех частей:**

1 часть занятия (разминка) решает задачи создания эмоциональных условий работы в группе учащихся, работоспособности участников.

2 часть занятия (основная) включает различные методы работы направленные на раскрытие темы занятия.

3 часть занятия включает упражнения на получение обратной связи.

**Данная программа состоит из следующих разделов:**

**Раздел 1. Введение в психологию.** Обсуждение правил работы на занятиях. Что такое психология. Зачем человеку занятия психологией. Я-пятиклассник.

**Раздел 2. Становление личностного самоопределения.** Что я знаю о себе? Какой Я? Какими я обладаю качествами, способностями, возможностями. Понятие «Самооценка», «Самокритика». Почему для человека так важно быть нужным окружающим людям? Что нужно школьнику, кто нужен школьнику. Зачем люди мечтают? Мечты. Цели. Отличие цели от мечты. План достижения цели. Детство, как значимый период в жизни. Детские воспоминания. Семейные ценности. Обязанности дома. Роль взрослых и роль детей. Я в будущем.

**Раздел 3. Развитие саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний.** Понятие «Чувства», «Эмоции», «Мимика». Способы адекватного



самовыражения чувств, Управление своими эмоциями. Страхи пятиклассников. Стыдно ли бояться? Способы преодоления страхов. Понятие «Обида».

**Раздел 4. Развитие знаний о себе.** Я и мой внутренний мир. Каждый имеет право на собственную точку зрения. Я внутри и снаружи.

**Раздел 5. Развитие саморегуляции поведения.** Ответственность человека за свои чувства, мысли и поступки. Трудные ситуации в разном возрасте. Копилка трудных ситуаций пятиклассника. Ответственность за свои поступки. Любая трудная ситуация имеет обучающий эффект. Как правильно просить прощение.

**Раздел 6. Развитие коммуникативных навыков и навыков сотрудничества.** Понятие «Друг». Знаки «Я», «Мы». Противопоставление себя другим. Проблемы подростковой дружбы. Человеческие качества, которые способствуют и мешают дружбе. Красивые поступки. Качества, присущие другу. Мечта моего друга. Мои колючки - качества, мешающие общению. Мои магнитики. Хвастовство. Ссора и драка, трудно ли быть терпеливым? Что такое одиночество и его причины. Одиночество взрослого и подростка (сходства и различия). Способы преодоления одиночества. Одиночество в классе. Если я окажусь одиноким... Кого я сделал одиноким. Работа с плакатом «Позитивные качества». Культура общения. Понимать и договариваться. Умные и глупые вопросы.

**Раздел 7. Мы начинаем меняться.** Осознание изменений, которые происходят с пятиклассниками. Как изменился класс. Чтобы я вменил в себе? Мотивировка к позитивному самоизменению. Будущее каждого находится в руках человека.

#### 4. Календарно – тематическое планирование

№	Тема занятия
1.	Введение. Я - пятиклассник!
2.	Кто я, какой я?
3.	Я могу
4.	Я нужен!
5.	Я мечтаю
6.	Я – это мои цели
7.	Я – это мое детство
8.	Я – это мое настоящее
9.	Я – это мое будущее
10.	Определение самооценки
11.	Чувства бывают разные
12.	Чувства бывают разные
13.	Стыдно ли бояться?
14.	Имею ли я право стыдиться или обижаться?
15.	Определение уровня тревожности
16.	Любой внутренний мир ценен и уникален
17.	Каждый видит мир и чувствует по - своему
18.	Любой внутренний мир ценен и уникален
19.	Трудные ситуации могут научить меня
20.	Трудные ситуации могут научить меня
21.	В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется
22.	Я и мои друзья
23.	У меня есть друг
24.	Я и мои «колючки»
25.	Я и мои «колючки»
26.	Что такое одиночество?
27.	Я не одинок в этом мире

28.	Я не одинок в этом мире
29.	Нужно ли меняться человеку?
30.	Нужно ли меняться человеку?
31.	Самое важное – захотеть меняться
32.	Самое важное – захотеть меняться
33.	Письмо будущему пятикласснику
34.	Игра «Что я знаю о себе?»

## 5. Учебно-методическое обеспечение программы

1. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в средней школе (5-6 классы). Генезис, М., 2010
2. Вершинина О.А. – Групповые занятия и тренинги со старшеклассниками: развитие внимания, воображения, логического мышления/Волгоград, 2008.- 94 с.
3. Крылова А.А. – Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии/СПб, 2001.- 560 с.
4. Ключева Н.В. – Программы социально-психологического тренинга/ Ярославль, 1998. - 108 с.
5. Рудякова О.Н. – Психокоррекционная работа со старшеклассниками: тренинги/Волгоград, 2008.- 99 с.
6. Шваб Е.Д. – Психологическая профилактика и коррекционно-развивающие занятия (из опыта работы) изд.2-е, Волгоград, 2011.- 167 с.