

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Пичугинская основная общеобразовательная школа»



Д.о. Директора школы

Кормилина

Приказ №

от « 20 » 2022 г.

Коррекционно-развивающая программа для
профилактической работы с детьми группы
риска
(индивидуальных занятия)
«Ветер перемен».

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Пичугинская основная общеобразовательная школа»

УТВЕРЖДАЮ

И.о. Директора школы

_____ О.А. Кормилина

Приказ № _____

от «____» _____ 202__ г.

Коррекционно-развивающая программа для
профилактической работы с детьми группы
риска
(индивидуальных занятия)
«Ветер перемен».

Пояснительная записка

Актуальность исследования проблемы социально- педагогической запущенности «трудновоспитуемых подростков» занимает одно из центральных социально- педагогических проблем общества. Особенно она актуально сегодня в связи с тем, что подростки, живя в современном противоречивом мире, зачастую хотят быть свободными от установленных веками норм общечеловеческого поведения, нравственных ценностей и сложившихся в обществе законов межличностных отношений.

Данная программа состоит из серии специально организованных занятий, составлена на основе авторской программы «Психологическая подготовка к трудным жизненным ситуациям» А.Ф.Березина и Н.Н.Березиной. Данная программа рассчитана на индивидуальные занятия с подростком, имеющим отклонения в поведении. Объем программы – 15 занятий. Продолжительность одного занятия – 30-40 минут.

Цель: адаптация подростков с девиантным и делинквентным поведением в социуме, формирование личностных нравственных качеств подростка.

Задачи:

- помощь «трудным» подросткам преодолеть возникший кризис и самостоятельно изменить свою жизнь,
- перестройка отношений «трудного» подростка (снять настрой у подростка на ситуацию конфликта в отношениях с учителем, со сверстниками, перестроить отношение к учебной деятельности, к труду, к себе).
- перестройка воспитательной ситуации в семье, коллективе (преобразование форм взаимодействия коллектива и личности, формирование коллективных мнений о подростке, оценочных суждений о нем, включение «трудного» в общение со сверстниками, системы деловых и межличностных отношений, в коллективно- организуемые виды деятельности).
- пропаганда здорового образа жизни.

Методы работы:

- метод наблюдения;
- методы диагностики личности, семьи социума;
- словесные методы (рассказ, беседа, объяснение, дискуссия, лекция);
- методы воспитания (убеждение, приучение, внушение, поощрение и наказание, Мотивирование и приобщение к действию, положительный пример);
- метод содействия и сотворчества;
- организационно-распорядительные методы (инструктирование, регламентирование, нормирование, контроль и проверка исполнения, критика).

Формы работы:

- индивидуальная работа и консультирование;
- подгрупповая работа.

Ожидаемые результаты:

- формирование у «трудных» подростков самостоятельности в оценки своих поступков, умение видеть их положительные и отрицательные стороны, причины и самому находить путь дальнейшего поведения,
- адаптация «трудных» подростков т.е. усвоение ими образцов поведения, социальных норм и ценностей, необходимых для его успешного функционирования в данном обществе,
- формирование у «трудных» подростков процессов приобщения к культуре, обучения и воспитания, с помощью которых подросток приобретает социальную природу и способность участвовать в социальной жизни общества.
- формирование у «трудных» подростков умение видеть личность, как в самом себе, так и в каждом из окружающих; развитие сознания причастности к своему коллективу и к социальному целому.

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Цели и задачи	Кол. часов	Отметка о выполнении
Занятие №1 «Прогноз погоды».	формирование адекватной оценки основным эмоциональным состояниям.	1	
Занятие №2 «Хороший друг».	Развитие навыка налаживания дружеских отношений. Повышение объективных ожиданий от значимых сверстников.	1	
Занятие №3 «Значимый человек».	Развитие способности принимать иную, отличную от собственной, точку зрения..	1	
Занятие №4 «Разговор со взрослым».	Развитие навыка конструктивного взаимодействия со взрослыми.	1	
Занятие №5 «Я хочу сказать «Спасибо»».	Дать возможность осознать, как важно проявлять в жизни чувство благодарности к людям; показать роль дружбы в жизни человека; объяснить, что способность иметь друзей зависит от того, насколько мы умеем находить хорошее в окружающих.	1	
Занятие №6 «Агрессивное поведение».	Разобраться в своем собственном агрессивном поведении и исследовать чужое агрессивное поведение.	1	
Занятие №7 «Портрет твоего врага».	В проективной форме обнажить агрессию для активизации дальнейшей работы.	1	
Занятие №8 «Шутливое письмо»	Сформировать личностно конструктивные модели поведения в жизненных ситуациях.		
Занятие №9 «Любовь и злость».	Сформировать личностно конструктивные модели поведения в жизненных ситуациях.	1	
Занятие №10 «Что, когда и кому я должен?!	Овладение навыками позитивного поведения.	1	
Занятие №11 «Без рук.»	1. Развитие конструктивных навыков общения. 2. Развитие толерантного отношения друг к другу.	1	
Занятие №12 «Банк переживаний».	1. Отработка навыков коммуникативного поведения: коррекция эмоциональной сферы на основе отработки навыка адекватного эмоционального реагирования.	1	
Занятие №13 «Словарь чувств».	Отработка навыков коммуникативного поведения: коррекция эмоциональной сферы на основе отработки навыка адекватного эмоционального реагирования.	1	
Занятие №14 «На ошибках учатся».	Формирование основ толерантной коммуникативной культуры: - раскрытие содержания понятий «позитивное и негативное мышление»; - преодоление у воспитанников негативных мыслей о себе и окружающих людях; - овладение навыками позитивного мышления.	1	
Занятие №15 «Была бы проблема!».	Отработка навыков преодоления трудностей.	1	

Занятие 1. «Прогноз погоды».

Цели и задачи: формирование адекватной оценки основным эмоциональным состояниям.

Ход занятия.

1.Приветствие.

2.Упражнение «Прогноз погоды».

Прислушайтесь к себе. На какой цвет похоже ваше настроение? На какую погоду? Цветок?»

Радость	Злость	Обида	Грусть	Горе

3.Игра Умение управлять своей реакцией.

Запрещается говорить «да» и «нет», называть цвета: «голубой», «зеленый», «желтый». Отвечать быстро.

Вопросы:

- Вы любите лето?
- Вам нравится зелень парков?
- Какого цвета небо летом?
- Какие цвета летом основные?
- Вы любите солнце?
- Какого цвета песок у моря?
- Могут ли быть огурцы только зеленого цвета?
- Встречаются ли абрикосы других цветов? Каких?
- Загорать – это ваша стихия?

4. «Самопохвала».

Предлагается похвалить себя за то, что выполнял такие трудные задания.

Это упражнение очень важное, так как помогает участнику осознать, что самопознание — тяжелый труд.

5.Упражнение-релаксация.

Внимательно следите за своим дыханием, за тем как воздух проходит через нос. Попробуйте заметить, что вдыхаемый воздух несколько холоднее выдыхаемого. Сосредоточьтесь на своём дыхании несколько минут. Постарайтесь не думать ни о чем другом.

6.Рефлексия.

1. Что я сегодня узнал нового о себе и других?
2. Как вы чувствовали себя во время занятий?
3. Что понравилось, что не понравилось?
4. Что было сложным для вас?
5. Что было для вас важным?
6. Какой опыт вы приобрели?
7. Как новый опыт повлияет на вашу жизнь?

Занятие №2. «Хороший друг».

Цели и задачи: 1. Развитие навыка налаживания дружеских отношений.

2. Повышение объективных ожиданий от значимых сверстников.

Ход занятия.

1.Приветствие.

2.Упражнение «Хороший друг».

Инструкция:

Подумай о своем хорошем друге. Это может быть реальный человек, с которым ты на самом деле дружишь. А можешь подумать и том, с кем только собираешься подружиться.

- Что ты можешь сказать об этом человеке?
- Что вы любите делать вместе?
- Как выглядит твой друг?
- Что тебе больше всего нравится в нем?
- Что вы делаете для того чтобы ваша дружба больше и больше крепла?

Обсуждение ответов.

Вопросы для обсуждения:

1. Как человек находит друга?
2. Почему так важны в жизни хорошие друзья?

3. Упражнение «Каков я? Кто я?».

Познание самого себя (самопознание) предполагает исследование человеком своих способностей и возможностей, поиск того вида деятельности, который в наибольшей мере будет им соответствовать и помогать ему реализовывать себя как личность. Стремление человека узнать и оценить свои способности, чтобы выжить и действовать в окружающем мире – всегда было его важной потребностью.

1 вариант

«Сейчас я предлагаю вам нарисовать себя. Себя можно изобразить растениями, животными, с помощью схем, цвета, коллажа или как-то еще, как вам захочется. Для рисования вы можете использовать любую бумагу и любые пишущие принадлежности.

2 вариант

Вообразите, что мир, в котором мы живем, является Вселенной, а каждый человек — планета в ней. Если бы вы были планетой, то какой! Представьте ее, а затем с помощью карандашей или красок изобразите на бумаге.

Ведущий включает медитативную музыку, и участник занятия рисует свои планеты.

По завершении упражнения ведущий предлагает участнику на обратной стороне листа написать 5 характеристик своей планеты, ответив на вопрос — какая она?

Например: зеленая, цветущая, яркая, большая, добрая.

Или: суровая, сильная, быстрая, красивая, холодная.

3 вариант

Я думаю, что я

Другие считают, что я

Мне хочется быть

Для каждого предложения подберите от 5 до 10 определений из списка слов

«Симпатичный, слабый, приятный, грубый, справедливый, хвастливый, трудолюбивый, скучный, остроумный, смелый, жадный, хитрый, смешной, терпеливый, надёжный, неприятный, задумчивый, хороший, здоровый, вежливый, робкий, честный, глупый, одинокий, красивый, резкий, нежный, сильный, задиристый, лживый, сообразительный, дружелюбный».

4. Упражнение «Найди свою звезду».

Цель: даёт возможность расслабиться и набраться оптимизма, уверенности в себя.

Инструкция: Закройте глаза. Сделайте 3 глубоких вдоха и выдоха... (музыка)

-А теперь представьте себе звёздное небо. Звёзды большие и маленькие, яркие и тусклые.

Для одних это одна или несколько звёзд, для других- бесчисленное множество ярких светящихся точек, то удаляющихся, то приближающихся на расстояние вытянутой руки.

-посмотрите внимательно на звёзды и выберите самую прекрасную звезду себе. Быть может, она похожа на вашу мечту детства, а может быть, она вам напоминает о минутах счастья, радости, удачи. Ещё раз полюбуйтесь своей звездой и попробуйте до неё дотронуться. Старайтесь изо всех сил! И вы обязательно достанете свою звезду. Снимите её с неба и бережно положите перед собой, рассмотрите поближе и постарайтесь запомнить, как она выглядит, какой свет излучает.

А теперь сладко потянитесь, откройте глаза, возьмите лист бумаги, фломастеры и нарисуйте свою звезду. Напиши в ней свои достоинства, чем вы можете гордиться.

5.Рефлексия

1. Что я сегодня узнал нового о себе и других?
2. Как вы чувствовали себя во время занятий?
3. Что понравилось, что не понравилось?
4. Что было сложным для вас?
5. Что было для вас важным?
6. Какой опыт вы приобрели?
7. Как новый опыт повлияет на вашу жизнь?

Занятие №3. «Значимый человек».

Цели задачи: развитие способности принимать иную, отличную от собственной, точку зрения.

Ход занятия.

1.Приветствие.

2.Упражнение «Значимый человек».

Инструкция:

Вспомни какого-нибудь человека, который играет важную роль в твоей жизни. Это может быть человек, которого ты любишь, или человек, с которым у тебя есть проблемы. А теперь представь себе, что этот человек будет рассказывать о себе. А теперь представь себе, что этот человек будет рассказывать о тебе. Пусть он опишет, что он думает или чувствует. Запиши то, что он говорит, от первого лица, например: «Меня зовут... Я очень люблю... А еще мне нравится...» (5-10минут).

А теперь ты можешь записать то, что ты сам хотел бы сказать этому человеку. Возможно, ты захочешь сказать ему, что тебе в нем нравится; возможно, выскажешь какое-то свое пожелание. Возможно, тебе захочется попросить его, чтобы он что-то делал по-другому (5минут).

Вопросы для обсуждения:

- Какого значимого для себя человека ты выбрал?
- Было ли трудно представить то, что другой человек говорит о самом себе?
- Хочешь ли ты чего-нибудь от этого человека?
- Как тебе кажется, не хочет ли он чего-нибудь от тебя?

3.Методика «Моя вселенная».

Предлагается на листах начертить круг и от него лучи к другим кругам. В центральном круге нужно написать «Я», а в других кругах-планетах написать окончания предложений:

Мое любимое занятие...

Мой любимый цвет...

Мой лучший друг...

Моё любимое животное...

Моё любимое время года...

Мой любимый сказочный герой...

Моя любимая музыка...

4.Игра «Ярмарка достоинств».

Ведущий предлагает на одном листе, под надписью «Продаю», написать все свои недостатки, от которых хотелось бы избавиться, а на другом листе, под надписью «Покупаю», написать достоинства, которые хотелось бы приобрести.

Вопросы для обсуждения:

- Трудно ли было признавать свои недостатки?
- Были ли вы откровенны в оценке своих достоинств?

5.Упражнение-релаксация.

Понаблюдайте за окружающими звуками. Старайтесь воспринимать физическую сторону звука: там звук, здесь звук. Попробуйте не придавать звукам какого-то особенного значения. Если рядом говорит кто-то, попробуйте представить себя животным, не

понимающим человеческой речи. Понаблюдайте за своими мыслям. Попробуйте и к своим мыслям отнестись как к ничему не обязывающему, постороннему явлению.

6. Рефлексия.

1. Что я сегодня узнал нового о себе и других?
2. Что было для вас важным?
3. Как новый опыт повлияет на вашу жизнь?

Занятие №4. «Разговор со взрослыми».

Цели и задачи: развитие навыка конструктивного взаимодействия со взрослыми.

Ход занятия.

1.Приветствие.

2.Упражнение «Разговор со взрослыми».

Инструкция:

Иногда у подростков складывается впечатление, что взрослые не хотят их понимать. Вспомните конкретную ситуацию, когда взрослые (Учителя, родители и др.), по-вашему мнению, не хотят вас слушать. Теперь возьмите лист бумаги и напишите, какими словами вы можете попытаться им объяснить свою позицию. Запишите пять вариантов того, что вы могли бы им сказать (5-10 минут).

Теперь еще раз внимательно просмотрите ваши пять вариантов разговора. Поставьте «плюс» около трех формулировок, которые, как вы чувствуете, не обидят другого человека. В противном случае поставьте «минус». Если вы не уверены в безопасности той или иной формулировки, поставьте около нее знак вопроса.

Вопросы для обсуждения:

- С какими взрослыми ты хорошо ладишь, а с какими – плохо?
- Бываешь ли ты слишком неуверенным или слишком дерзким?
- Что ты сам можешь изменить для того, чтобы лучше ладить со взрослыми?
- Как ты можешь учесть характер того или иного взрослого, чтобы бесконфликтно взаимодействовать с ним?
- Насколько хорошо ты понимаешь взрослых?
- В каких вещах тебе с трудом удается понять взрослых?
- Представь себе, что ты сам действуешь на нервы окружающим. Как другому человеку лучше тебе об этом сказать?

3. Упражнение. «Объявление «Ищу друга»».

«Каждому человеку в жизни нужен друг. Когда друзей нет, то человек пытается их обрести. Многие газеты сейчас печатают объявления тех, кто пытается найти друзей или единомышленников. Мы попробуем тоже составить такое объявление. Давайте озаглавим его «Ищу друга».

Вы можете рассказать немного о себе, указать свои увлечения, любимые занятия. Объявление не должно быть большим, но старайтесь писать искренне. Можно не подписывать свой текст или придумать себе псевдоним».

4. Упражнение «Футболка с надписью»

Представьте, что вам дали возможность написать на своей футболке, какую - то надпись (девиз, пословицу, любимое изречение). Важно, чтобы она рассказывала о вас, отражала ваше отношение к жизни.

5.Упражнение-релаксация.

Перед началом упражнения займите удобное положение. Желательно откинуться на спинку кресла или стула, ноги опустить на пол. Руки либо положите на колени, либо оставьте свободно свисать в воздухе. Глаза обязательно нужно закрыть и не открывать их до конца упражнения (данная рекомендация относится и к этому, и ко всем последующим пунктам). Это поможет вам лучше сконцентрироваться, почувствовать свое тело.Теперь максимально расслабьтесь и представьте, что в вашей правой руке вы держите целый лимон. Сожмите его изо всей силы! Сжимайте так, будто бы хотите выжать из него как можно больше сока.

Почувствовав достаточное напряжение в руке и ладони, выброси лимон. Затем мысленно представьте другой, еще более свежий целый лимон. Повторите с ним то же самое, сжимая еще сильнее, чем первый раз, затем энергично выроните его. Процесс выдавливания лимонного сока до капельки повторите для левой руки. Только после окончания этого упражнения для релаксации можно открывать глаза.

6.Рефлексия

1.Что я сегодня узнал нового о себе и других?

2.Чему я сегодня научился?

Занятие №5. «Я хочу сказать «Спасибо».

Цели: дать возможность осознать, как важно проявлять в жизни чувство благодарности к людям; показать роль дружбы в жизни человека; объяснить, что способность иметь друзей зависит от того, насколько мы умеем находить хорошее в окружающих.

Ход занятия.

1.Приветствие.

2.Упражнение «Я хочу сказать «Спасибо»».

Инструкция: Мы часто, а может быть и не очень часто, говорим "спасибо". Так принято. Принято благодарить за подарки, за вкусный обед, за оказанную услугу и за многое другое. Слово "спасибо" приятно не только тому, кто его слышит, но и тому, кто произносит. Не верите? Давайте проверим. Часто мы забываем или просто не успеваем поблагодарить человека за что-то важное, что он для нас сделал или делает. Сейчас в течение двух минут мы посидим молча. В это время постарайтесь вспомнить человека, которому вы хотели бы сказать "спасибо", и за что именно вы благодарны ему. Когда вы будете готовы, я попрошу вас сказать, кого вы хотели бы поблагодарить и за что. Начните со слов: "Я хочу сказать "спасибо"..."

3. Упражнение «Телеграмма».

Психолог предлагает написать на бланке телеграммы с представленным именем адресата, только хорошее об этом адресате.

4.Упражнение «Ласковое слово»

Цель: способствовать самоанализу подростков, развивать самораскрытие, самопознание, прояснение «Я-концепции», умение анализировать и определять психологические характеристики – свои и окружающих людей.

Ход упражнения: Вспомните и запишите, какими ласковыми словами вы называете своих родных, близких, знакомых.

Задумайтесь, в каких случаях вы это делаете чаще?

Когда вам что-то требуется и вы обращаетесь с просьбой к этому человеку?

Или когда у вас хорошее настроение?

Часто ли вы делаете это?

Если нет, то почему?

Что мешает вам проявлять теплые чувства по отношению к людям?

Что вы испытываете, когда называете людей ласковыми именами?

А люди, к которым вы так обращаетесь, как они реагируют на ваше ласковое обращение

5.Упражнение «Эмиграция».

Представим, что вы захотели уехать совсем из этого города. Подумайте, кого бы из людей, с которыми вы общались здесь, может высказать вам свои слова благодарности; сколько их, какие отношения у вас с ними? Обсуждение

А теперь пришла пора «наградить» ваших близких, родных, знакомых, какими -нибудь тёплыми словами. Как вы их называете постоянно. Как реагируют на это люди? Что мешает проявлять вам теплые чувства? Задумайтесь, в каких случаях вы это делаете чаще всего, в каких нет?

6. Упражнение-релаксация.

Можно выбрать любое из более приятных вам исходных положений: сидя или стоя. Закройте глаза и вообразите себя ленивой кошкой или котом. Начинаем потягиваться

подобно этим грациозным животным. Руки вытягиваем вперед, затем поднимаем вверх над головой, теперь откидываем назад, тянемся-тянемся и окидываем руки вниз к бокам резко и с расслаблением. Затем снова повторяем тоже самое, тянемся к потолку, откидываем руки назад и возвращаемся с упоением и наслаждением в исходную позу.

7. Рефлексия.

1. Что я сегодня узнал нового о себе и других?
2. Чему я сегодня научился?

Занятие № 6. «Агрессивное поведение».

Цели и задачи: разобраться в своем собственном агрессивном поведении и исследовать чужое агрессивное поведение.

Ход занятия.

1. Приветствие.

2. Упражнение «Агрессивное поведение»

Цели: В ходе этого упражнения психолог поможет разобраться в своем собственном агрессивном поведении и исследовать чужое агрессивное поведение.

Материалы: Бумага и карандаш — каждому ребенку.

Инструкция: Возьмите каждый по листу бумаги и запишите на нем все, что делает тот человек, о котором можно сказать: "Да, он действительно агрессивный". Выпишите небольшой рецепт, следуя которому, можно создать агрессивного ребенка. Например: пара крепких кулаков, громкий голос, большая порция жестокости и т.д. (Затем попросите нескольких учеников продемонстрировать элементы такого поведения, а группа должна отгадывать, что именно они показывают.)

А теперь подумайте о том, какие элементы агрессивного поведения ты встречаешь здесь, в этой группе. Что тебе кажется агрессивным? Когда ты сам проявляешь агрессивность? Каким образом ты можешь вызвать агрессию по отношению к себе?

Возьми еще один лист бумаги, раздели его вертикальной линией посередине. Слева запиши, как окружающие в течение учебного дня проявляют агрессию по отношению к тебе. Справа запиши, как ты сам проявляешь агрессию по отношению к другим детям в школе.

На это упражнение можно отвести 10-15 минут. После этого попросите учеников зачитать свои записи.

Анализ упражнения:

- Вы можете представить, что кто-нибудь из вас станет драчуном или эдаким "Рэмбо"?
- Бывают ли такие дети, которые проявляют свою агрессию не кулаками, а каким-то другим способом?
- Почему и дети, и взрослые так часто пытаются почувствовать свое превосходство, унизив других?
- Как ведет себя жертва агрессии?
- Как становятся жертвой? Что можно сделать, чтобы не быть жертвой?
- В чем проявляется равноправие между детьми?
- Как бы ты описал свое собственное поведение?

3. Упражнение «Я – реальный, я - идеальный» .

Я- реальное –внешность, поступки, способности, качества, мысли, чувства, ценности, мечты и т. д., осознающиеся человеком.

Я- идеальное – представления о внешности, способностях, качествах, которые хотелось бы иметь.

Я – зеркальное – представление других людей о тебе, твоих качествах, способностях, поступках, мыслях.

Работа подростка с таблицей.

1. Я - реальное	Я - идеальное	Я - зеркальное
Представление о том, кто я есть на самом деле.	Представление о том, каким Я хотел бы быть.	Представление о том, как меня воспринимают окружающие.
2 Я - реальное	Я - идеальное	Я - зеркальное
Какие качества ты больше всего ценишь в себе? Чем гордишься?	Существует ли человек, на которого ты хотел бы быть похожим? Что бы ты хотел изменить в себе?	Что думают о тебе сверстники? Что думают о тебе взрослые?

4. Упражнение « Моё Я».

Психолог предлагает нарисовать Я – реальное, Я – идеальное, Я – зеркальное. (рисование 15-20 минут под спокойную музыку)

Ответить на вопрос: какое из трёх Я самое важное для тебя сейчас и почему?

5. Упражнение-релаксация.

Представьте себе, что все вы – воздушные шарики, очень красивые и весёлые. Вас надувают и вы становитесь всё легче и легче. Все ваше тело становится лёгким, невесомым. И ручки лёгкие, и ножки стали лёгкие, лёгкие. Воздушные шарик поднимаются всё выше и выше. Дует тёплый ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик ...(пауза – поглаживание детей). Обдувает шарик ..., ласкает шарик ... Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарик.

6. Рефлексия.

1. Что я сегодня узнал нового о себе и других?
2. Чему я сегодня научился?

Занятие №7. «Портрет твоего врага».

Цели и задачи: в проективной форме обнажить агрессию для активизации дальнейшей работы.

Ход занятия.

1. Приветствие.

2. Упражнение «Портрет твоего врага».

Цель: в проективной форме обнажить агрессию для активизации дальнейшей работы.

Время: 10 минут.

Материалы: листы бумаги и карандаши.

Техника проведения: участникам предлагается нарисовать портрет человека, к которому они питают самые негативные чувства или агрессивные намерения, или написать его имя уродливыми буквами. Когда это будет сделано, все должны одновременно по команде скомкать или разорвать листы и бросить в приготовленную корзину для бумаг.

Инструкция: «Нарисуйте на листе бумаги портрет человека, к которому испытываете самые негативные чувства, или напишите его имя уродливыми буквами. Затем по команде скомкайте или разорвите листы и бросьте в приготовленную корзину».

Вопросы для обсуждения:

- Что вы испытывали, когда рисовали портрет своего недруга?
- Что вы чувствовали, когда разрывали получившийся портрет?

3. Упражнение «Злая фигурка».

Цель: перевести агрессивно настроенных участников из негативного эмоционального состояния в позитивное.

Время: 10 минут.

Техника проведения: Психолог предлагает собрать фигурку из всего плохого, злого и агрессивного, что есть в каждом участнике группы. Участники по очереди отдают на общее дело свои отрицательные качества («когти», «зубы», «шипы», «жала»). Существо, получившееся в итоге, полностью состоит из угловатого, кусающего, царапающего монстра. Затем его «сажают» на пустой стул и по команде, с одновременным нажатием кнопки, осуществляется «старт стула» в виртуальное межзвёздное пространство, где оно канет навеки.

Инструкция: «Давайте соберем фигурку из всего плохого, злого и агрессивного, что есть в каждом из нас, а затем отправить в виртуальное межзвёздное пространство, где оно навеки канет в пучину забвения».

Вопросы для обсуждения:

- Какие чувства вы испытывали, когда собирали «злую» фигурку?
- Какие чувства у вас вызвала получившаяся фигурка?
- С каким настроением вы с ней прощались?

4. Упражнение-релаксация.

Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, тёплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нём падает мягкий белый свет. Представьте себе, что вы стоите под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как он льётся по лбу, затем по лицу, по шее... Белый свет течёт по вашим плечам ..., помогает им стать мягкими и расслабленными ...(пауза – поглаживание детей). А нежный свет течёт дальше по груди у ..., по животу у ... Пусть свет гладит ваши ручки, пальчики. Свет течёт и по ногам и вы чувствуете, как тело становится мягче и вы расслабляетесь. Этот удивительный водопад из белого света обтекает всё ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно, и с каждым вздохом вы всё сильнее расслабляетесь. А теперь потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Волшебный свет наполнил вас свежими силами и энергией.

5. Рефлексия.

1. Что я сегодня узнал нового о себе и других?
2. Чему я сегодня научился?

Занятие № 8. «Шутливое письмо»

Цели: Сформировать личностно конструктивные модели поведения в жизненных ситуациях.

Ход занятия.

1. Приветствие.

2. Упражнение «Шутливое письмо».

Цели: Часто проблему решить легче, если подходить к ней не только оптимистически, но и с чувством юмора. В ходе этого упражнения дети могут написать шутливое письмо знакомому, в общении с которым они испытывают трудности. Это письмо относится к разряду тех, которые можно писать, но не стоит отправлять.

Материалы: Каждому ребенку нужны бумага и карандаш.

Инструкция: Выберите себе кого-нибудь, на кого вы недавно рассердились, с кем у вас сложные и непростые отношения. Напишите этому человеку шутливое письмо, в котором вы безмерно преувеличите все свои чувства по отношению к нему. Также вы можете безгранично преувеличить и "провинности" этого человека. Старайтесь писать так смешно, чтобы вам самому захотелось посмеяться над этой проблемой или этим конфликтом.

Попросите желающих прочитать свои письма вслух. Завершите этот процесс игрой в "снежки". Пусть все дети скомкают свои письма и покидаются ими пару минут, прежде чем все они окажутся в корзине для бумаг.

Анализ упражнения:

- Как ты себя чувствовал, когда писал шутливое письмо?
- Что было при этом труднее всего?
- Легко ли тебе было преувеличить свои собственные чувства, например, злость или обиду?
- Можешь ли ты иногда смеяться над самим собой?
- Как ты думаешь, что бы сказал человек, которому ты писал, если бы прочитал твое письмо?
- Когда полезно смеяться над конфликтом?

3. Упражнение Проективное рисование.

Цель: восстановление позитивного эмоционального состояния.

Материалы: листы белой бумаги, цветные карандаши, фломастеры.

Процедура: Сядьте поудобней, расслабьтесь, сделайте 2 — 3 глубоких вдоха и закройте глаза.

Сосредоточьтесь и вспомните ваше любимое место. Это самое безопасное место, где вы себя

чувствуете уединенно и спокойно. Вспомните и постарайтесь увидеть его. Вспомните звуки

цвета, запахи, окружающие предметы. Несколько минут понаблюдайте за этим местом, побудьте некоторое время в этом месте. Обратите внимание на свои мысли и чувства. Сделайте 2— 3 глубоких вдоха и откройте глаза. Возьмите бумагу и цветные карандаши, постарайтесь

нарисовать это место.

Теперь покажите картину своего безопасного места и расскажите о нем: где это, что там происходило. Поделитесь с группой чувствами, которые испытали тогда, когда мысленно находились в этом месте. О чем думали? Есть ли такое место сейчас. Чем оно похоже на то

место, которое вы видели, чем отличается?

4. Рефлексия.

1. Что я сегодня узнал нового о себе и других?
2. Чему я сегодня научился?

Занятие № 9. «Любовь и злость».

Цели: Овладение навыками позитивного поведения.

Ход занятия.

1. Приветствие.

2. Упражнение «Любовь и злость».

Цели: В ходе этого упражнения необходимо обратить внимание на то, что по отношению к одним и тем же людям можно одновременно испытывают и позитивные, и негативные чувства. Кроме того, они могут научиться не поддаваться этим чувствам целиком, а ощущать и любовь, и злость, сохраняя при этом глубокий контакт с этим человеком.

Инструкция: Сядьте, пожалуйста, и закройте глаза.

Представь себе, что сейчас ты разговариваешь с кем-нибудь, на кого ты рассердился. Скажи этому человеку, за что ты на него рассердился. Может быть, он не выполнил своего обещания или не сделал того, что ты ожидал от него. Поговори с этим человеком про себя, так, чтобы никто не мог тебя услышать. Скажи очень четко и точно, на что именно ты рассердился. Если, к примеру, ты рассердился на своего младшего братишку Федьку, то можешь сказать ему: "Федя, меня выводит из себя, когда ты рисуешь всякие каракули в моей тетради". Если ты рассердился на свою сестру Соню, можешь сказать ей, например:

"Я весь дрожу от злости, когда ты проходишь через мою комнату и по дороге разбрасываешь все мои вещи и игрушки". Если ты рассердился на своих родителей, скажи им тоже как можно точнее, чем они тебя прогневили: "Мама, меня очень обижает, что ты заставляешь меня опять выносить мусорное ведро, тогда как Маша и Ира могут вовсе не помогать тебе". (1-2 минуты.)

А теперь скажи человеку, с которым ты разговаривал, что тебе в нем нравится. Скажи об этом тоже как можно конкретнее. Например: "Федя, мне очень нравится, что когда я прихожу из школы, ты бросаешься мне навстречу и радостно обнимаешь меня" или: "Мама, мне очень нравится, когда перед сном ты читаешь мне сказки". (1-2 минуты.)

А теперь подумай немного о том, кто в группе тебя иногда злит. Представь, что ты подходишь к этому человеку и четко и конкретно говоришь ему, чем именно он тебя вывел из себя... (1 минута.)

Теперь мысленно подойди к этому ребенку вновь и скажи ему, что тебе нравится в нем. (1 минута.)

А сейчас мы можем обсудить, что ты пережил в своем воображении.

. Благодаря содержательно точному называнию причин своей злости или обиды нужно заметить, что чаще всего мы отвергаем не всего человека, а только определенный способ его поведения. Когда гнев точно сфокусирован, ребенок не подпадает столь сильно под его воздействие.

Анализ упражнения:

- Как ты себя чувствуешь, когда не говоришь другому о том, что ты рассердился на него?
- А как ты себя чувствуешь, когда сообщаем ему о том, что ты рассердился?
- А можешь ли ты выдержать, если кто-нибудь скажет тебе, что он рассердился на тебя?
- Есть ли такие люди, на которых ты никогда не сердишься?
- Есть ли такие люди, которые никогда не сердятся на тебя?
- Почему так важно точно говорить, на что именно ты рассердился?
- Когда твой гнев проходит быстрее, когда ты замалчиваешь его, или когда ты о нем рассказываешь?

3. Упражнение « Незаконченные предложения».

Я радуюсь, когда...

Я грущу, когда, ...

Я нервничаю, когда...

Я горжусь, когда...

Я тревожусь, когда...

Я спокоен, когда...

Я злюсь, когда...

Я боюсь, когда...

Я люблю, когда...

4 Упражнение « Моя полянка».

Психолог предлагает в занять удобную позу, сидя в кругу, закрыть глаза и представить (спокойная музыка)

« Все мы находимся на полянке, каждый на своей. У кого – то она маленькая, у кого – то большая. У кого – то светит солнышко, у кого-то идёт дождь. Какое время года на вашей полянке? Какое время суток? Кто вы на этой полянке: гриб, растение, животное, птица? Что вы чувствуете, как взаимодействуете с окружающими, если они есть?

После упражнения подростку предлагается нарисовать свою полянку.

5. Упражнение-релаксация.

Представьте себе, что вы держите в кулачках что-то очень ценное, дорогое для вас и кто-то хочет у вас это отнять. Вы сжимаете кулачки все крепче и крепче...ещё крепче, уже

побелели косточки, кисти начинают дрожать... Но вот обидчик ушёл, а вы разжимаете свои кулачки, пальцы становятся расслабленными, кисти рук спокойно лежат на коленях... они отдыхают... (повторить 2-3 раза).

6.Рефлексия.

1. Что я сегодня узнал нового о себе и других?
- 2.Чему я сегодня научился?

Занятие №10. Что, когда и кому я должен».

Цель: Овладение навыками позитивного поведения.

Ход занятия.

1.Приветствие.

2.Упражнение «Что, когда и кому я должен».

Инструкция:

Иногда мы делаем то, что от нас ждут другие, даже если мы сами и несомненно хотим это делать. Например, друг приглашает тебя пойти вместе с ним в кино. А у меня в этот день нет настроения идти в кино. Надо ли мне в этом случае идти или нет? Я чувствую, что должен это сделать, ведь это же мой друг. Но в то же время я знаю, что мне самому этого не хочется. У меня были другие планы.

Я думаю, что это вам знакомо. Вспомните и опишите два-три случая, когда кто-нибудь ждал от вас того, чего вам делать не хотелось, и, несмотря на свое нежелание, вы все-таки сделали. Возможно, это было в школе или дома, или в какой-то другой ситуации. Как вы при этом себя чувствовали?

А иной раз мы не делаем того, чего ждут от нас другие. Опишите два-три случая, когда вы не сделали того, чего хотели от вас другие (друзья, родители или кто-то еще) Как вы себя чувствовали в такой ситуации?

Вопросы для обсуждения:

- Каким людям тебе труднее всего говорить «нет»?
- Каким людям тебе легче всего говорить «нет»?
- Если ты хочешь выполнить желание другого человека, говоришь ли ты ему четкое «да»?
- Когда подросток должен делать то, что от него ждут, а когда не должен?

2.Упражнение «Спасибо, мне это не нужно!».

Ведущий предлагает ситуации, в которых подростку предлагают употребить алкоголь. Подросток под различными предлогами должен отказаться.

3.Упражнение «Стоп! Подумай! Действуй!».

Цель: Отработка уверенного и эффективного поведения.

Ведущий предлагает ситуацию, в которой присутствует реальная опасность, связанная с алкоголем. После ознакомления с ситуацией, подросток берет карточку «Стоп!», на ней раскрываются чувства, переживание, желания, которые могут возникнуть в этой ситуации. Подросток обсуждает, сходятся ли эти переживание с его личными.

Затем берется вторая карточка «Подумай!». На ней записаны три возможные реакции. Подросток должен определить, подходят ли эти реакции к предложенной ситуации, и при желании дописать свои.

На последней карточке написано слово «Действуй!». На листке бумаги подросток должен изложить свое решение проблемы.

4.Упражнение.

Трите ладони друг о друга пока не появится тепло. Это энергия силы. Далее «умойтесь» ладонями, потерев пальцами мочки ушей, потрите уши.

5.Рефлексия.

1. Что я сегодня узнал нового о себе и других?
- 2.Чему я сегодня научился?

Занятие №11. «Без рук!».

Цель: развитие конструктивных навыков общения.

Ход занятия.

1. Приветствие.

2. Упражнение «Без рук!».

Инструкция:

Иногда мы пытаемся доказать свою правоту во что бы то ни стало. В таком споре может не быть ничего плохого, но он может превратиться и в настоящую открытую борьбу. Вспомни тот случай, когда твой спор с кем-нибудь едва ли не закончился настоящей дракой. Может быть, ты был настолько возбужден, что готов был сам начать драку, а может быть, другой спорщик в порыве ярости был готов наброситься на тебя! А может быть, вы оба готовы были драться, но что-то позволило вам избежать рукоприкладства... Опиши, что происходило тогда, и как ты себя при этом чувствовал. Дай этой истории какое-нибудь название.

Вопросы для обсуждения:

- Бывают ли случаи, когда ты вынужден драться?
- Драка – это хороший способ разрешить спор?
- Что ты можешь сделать, чтобы спор не превратился в драку?
- Что ты делаешь, когда кто-нибудь оскорбляет тебя словами?
- В чем различие между спором и дракой?

3. Упражнение «Фантазия».

Инструкция. Необходимо ответить на следующие вопросы.

1. Если бы вы могли перевоплотиться в животное, то в какое? Почему именно в это?
2. Если бы вы могли на недельку поменяться с кем-либо местами, то кого бы (из родственников) вы для этого выбрали? Почему?
3. Если бы добрая фея обещала исполнить три ваших желания, что бы вы пожелали?
4. Если бы вы были три дня невидимы, как бы вы этим воспользовались?
5. Если бы вы обладали способностью читать мысли другого человека, кого бы (из родственников) вы для этого выбрали?
6. Если бы вы могли чудесным образом переместиться в любое место на Земле или даже во Вселенной либо в другую эпоху, то куда бы вы предпочли отправиться?

4. Упражнение «Улыбка».

Представьте себе, что вы видите перед собой на рисунке красивое солнышко, рот которого расплылся в широкой улыбке. Улыбайтесь в ответ солнышку и почувствуйте, как улыбка переходит в ваши руки, доходит до ладоней. Сделайте это ещё раз и попробуйте улыбнуться пошире. Растягиваются ваши губы, напрягаются мышцы щек... Дышите и улыбайтесь..., ваши руки и ладони наполняются улыбающейся силой солнышка (повторить 2-3 раза).

5. Рефлексия.

1. Что я сегодня узнал нового о себе и других?
2. Чему я сегодня научился?

Занятие №12. «Банк переживаний».

Цель: Отработка навыков коммуникативного поведения: коррекция эмоциональной сферы на основе отработки навыка адекватного эмоционального реагирования. развитие конструктивных навыков общения.

Ход занятия.

1. Приветствие.

2. Упражнение «Банк переживаний».

Источник многих проблем – чрезмерные опасения и заботы. Осложнить себе жизнь достаточно просто: надо меньше думать и переживать о том, что может случиться с нами или нашими близкими. «А вдруг...», «А что, если...». Тот, кто много размышляет об этом, тратит свои силы на переживание и преодоление того, чего нет и, может быть, никогда не будет. У такого человека не остается сил на решение отдельных вполне посильных проблем.

Инструкция:

Подумай, вспомни, о чем ты обычно переживаешь? Есть ли сейчас какая-нибудь важная проблема, стоящая перед тобой. Запиши проблему и связанные с ней переживания на небольшом листочке бумаги и положи в коробку. Храни его у себя дома. Раз в неделю в спокойной обстановке садись за стол, записывай свои заботы и переживания и добавляйте их в коробку. Через две недели переберите свои заботы и посмотрите, что с ними стало за это время. Процедуру можно повторить через месяц и более.

Вопросы для обсуждения (минимум через две недели):

- Не исчезли ли многие заботы и переживания сами собой?
- Можно ли отличить преодолимые и непреодолимые трудности? Если да, то как?

3. Упражнение Волшебное слово «Да».

Цель: работа с различными стереотипами, Выход из привычного отношения к себе.

Инструкция: Ведущий готовит основной перечень вопросов Пример:

У тебя есть миллион рублей?

Тебе нравится океан?

Ты творческий человек?

Ты добрый?

У тебя бывают рваные носки?

Тебе нравится танцевать?

Ты любишь кого-нибудь?

На любой вопрос ведущего, вне зависимости от «правильности» ответа, участник должен ответить «Да».

Это упражнение позволяет посмотреть на себя и свои привычки другими глазами, задуматься над стереотипами отношения к самому себе.

4. Упражнение «Врасти в землю».

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

«Попробуй сильно-сильно надавить пятками на пол, руки сожми в кулачки, крепко стисни зубы. Ты – могучее, крепкое дерево, у тебя сильные корни, и никакие ветры тебе не страшны». Это поза уверенного человека.

5. Рефлексия.

1. Что я сегодня узнал нового о себе и других?
2. Чему я сегодня научился?

Занятие №13. «Словарь чувств».

Цель: отработка навыков коммуникативного поведения: коррекция эмоциональной сферы на основе отработки навыка адекватного эмоционального реагирования. развитие конструктивных навыков общения.

Ход занятия.

1. Приветствие.

2. Упражнение «Словарь чувств».

Цель: отработка навыков коммуникативного поведения: коррекция эмоциональной сферы на основе отработки навыка адекватного эмоционального реагирования.

Инструкция.

Мне хочется узнать, сколько слов, обозначающих различные чувства, ты можешь назвать за одну минуту. Ты будешь называть, а я считать. Теперь напиши, пожалуйста, какие чувства испытываешь после контрольной работы (1 минута). А теперь вспомни значимую для тебя ситуацию. Можешь ли ты ее описать на языке чувств? (2-3 минуты).

Вопросы для обсуждения:

- С кем ты говоришь о своих чувствах?
- О каких чувствах тебе бывает легче говорить?
- О каком чувстве тебе говорить труднее?
- Какое чувство нравится тебе больше других?
- Какое, по-твоему, самое неприятное чувство?

- Почему важно, чтобы мы могли говорить о своих чувствах?

3. Упражнение « Мои ресурсы».

Подростку раздаются карточки с позитивными утверждениями, он отмечает те, которые ему подходят:

Я могу это сделать.
Я всегда думаю, что одно маленькое усилие – и будет результат.
Я достаточно умелый, чтобы сделать работу хорошо.
Я могу измениться так, как считаю нужным.
Я имею право вслух говорить о своём мнении.
Моё мнение может отличаться от остальных.
Я ощущаю свою ценность и уникальность.
Я понимаю , что способен на многое.
Я осознаю богатство своего внутреннего мира.

4.Упражнение «Дыши и думай красиво».

Цель: снижение психоэмоционального напряжения.

«Когда ты волнуешься, попробуй красиво и спокойно дышать. Закрой глаза, глубоко вдохни:

мысленно

скажи: «Я – лев» – выдохни, вдохни;

скажи: «Я – птица» – выдохни, вдохни;

скажи: «Я – камень» – выдохни, вдохни;

скажи: «Я – цветок» – выдохни, вдохни;

скажи: «Я спокоен» – выдохни.

Ты действительно успокоишься».

5.Рефлексия.

1. Что я сегодня узнал нового о себе и других?

2. Чему я сегодня научился?

Занятие №14. «На ошибках учатся».

Цель: Формирование толерантной коммуникативной культуры.

Ход занятия.

1.Приветствие.

2.Упражнение «На ошибках учатся».

Инструкция:

Каждый из нас совершает ошибки. Только таким образом мы можем чему-то научиться. Каждый из вас знает, что он время от времени делает ошибки. Можешь ли ты вспомнить сейчас какую-нибудь свою большую ошибку?

Некоторые люди, совершив ошибку, очень строго судят себя. Другие просто еще раз пытаются сделать то, что у них не получилось. С каждым таким шагом они учатся и никогда не создают больших проблем, если у них что-то сразу не вышло. А как ты реагируешь на свои ошибки?

Вопросы для обсуждения:

- Переживаешь ли ты, когда совершаешь ошибку?

- Можешь ли ты, после того как совершишь ошибку, начать делать что-то другое?

- Пытаешься ли ты многократно совершать какое-то действие до тех пор, пока не научишься его делать?

- Кто радуется вместе с тобой, когда у тебя что-то получается?

3. Упражнение «Закончи предложение».

Я умею...

Я хочу...

У меня есть...

Внешне я...

Мне хотелось бы быть в идеале...

Мне можно

Мне нельзя...

Я могу научиться...

В группе я...

На улице я...

Дома я...

Когда окончу школу я...

Я могу быть партнером...

Я могу работать...

Я буду...

Я люблю...

Я не люблю...

Я мечтаю...

Я надеюсь...

Я верю...

4. Упражнение.

Представьте себе, что вы держите в кулачках что-то очень ценное, дорогое для вас и кто-то хочет у вас это отнять. Вы сжимаете кулачки все крепче и крепче...ещё крепче, уже побелели косточки, кисти начинают дрожать... Но вот обидчик ушёл, а вы разжимаете свои кулачки, пальцы становятся расслабленными, кисти рук спокойно лежат на коленях... они отдыхают... (повторить 2-3 раза).

5. Рефлексия.

1. Что я сегодня узнал нового о себе и других?

2. Чему я сегодня научился?

Занятие №15 «Была бы проблема».

Цель: отработка навыков преодоления трудностей.

Ход занятия.

1. Приветствие.

2. Упражнение «Была бы проблема».

Отработка навыков преодоления трудностей.

Один из важных ресурсов преодоления жизненных трудностей – это успешный опыт такого преодоления. «Закон накопления опыта» действует и тогда, когда речь идет о жизненных трудностях и кризисах. Чем успешнее человек справлялся с ними в прошлом, тем лучше это у него получится в будущем. Опыт преодоления трудностей есть у каждого человека. Вспомнить его, получить доступ к этому личностному ресурсу поможет упражнение, девиз которого – «Была бы проблема, а решение найдется!»

Инструкция:

Удавалось ли тебе когда-нибудь сделать что-то, что было для тебя очень сложным? Задача была непростой, но ты все же справился с ней! Возможно, остальные не обратили внимания на то, что ты сделал что-то очень важное для себя, но сам ты был доволен, что смог преодолеть себя и справиться с такой сложной проблемой.. Вспомни пару таких случаев из твоего личного опыта и опиши их.

Вопросы для обсуждения:

- Когда у тебя что-нибудь хорошо получается, кому ты расскажешь об этом?
- По каким признакам окружающие могут заметить, что ты гордишься собой?
- Что тебе потребовалось, чтобы сделать то, о чем ты рассказал?
- Когда тебе нужно сделать что-то очень сложное, сколько попыток ты предпринимаешь?
- В каких случаях ты бываешь готов сделать и все бросить?
-

3. Упражнение «Неоконченное предложение».

Цель: самостоятельный анализ результативности деятельности, самооценка ресурсов и достижений, присвоение и переживание полученного в ходе занятий опыта.

Инструкция:

Допиши предложения:

- Я научился...
- Я узнал, что...
- Я нашел подтверждение тому, что...
- Я обнаружил, что...
- Я был удивлен тем, что...
- Самым важным для меня было...

4. Упражнение «Лимон».

Цель: снижение психоэмоционального напряжения.

Представьте себе, что в левой руке у вас находится лимон. Сожмите руку так, чтобы из лимона начал капать сок. Еще сильнее. Еще крепче. А теперь бросьте лимон и почувствуйте, как ваша рука расслабляется, ей приятно и спокойно. Опять сожмите лимон крепко-крепко... И так по 3 раза на каждую руку.

5. Рефлексия.

1. Что я сегодня узнал нового о себе и других?
2. Чему я сегодня научился?

Список использованной литературы

1. Лисина М.И. Проблема онтогенеза общения М. - Педагогика, 2009
2. Большаков В.Ю. Психотренинг. СПб, 1994. - 316 с.
3. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Учеб. пособие. - М: Ось-89, 1999. - 176 с.
4. Гривцов А.Г. Тренинг креативности для старшеклассников и студентов. - СПб.: Питер, 2010. - 208 с.
5. Киселева М.В. Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. - СПб.: Речь, 2006 - 160 с.
6. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие/Пер с нем. - 4-е изд. - М.: Генезис, 2012. - 240 с.
7. Гарднер Р. Девочкам и мальчикам о хорошем и плохом поведении / Пер. с англ. Е.В. Романовой. - СПб.: Издательство «Каллиста», Рекламно-Издательский центр «Тринадцатая нота», 2004. - 208 с.
8. Берч П. Тренинг/ Пер. с англ. Под ред. И.В. Андреевой. - СПб.: Издательский дом «Нева», М: «ОЛМА ПРЕСС Инвест», 2013. - 160 с.