

Администрация городского округа город Урюпинск Волгоградской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 7»

городского округа город Урюпинск Волгоградской области

403117 ул. Мичурина, 42 г. Урюпинск Волгоградской области тел. 3-24-83
ОКПО 41474046, ОГРН 1023405775051, ИНН 3438200320, КПП 343801001
mou_sosh7@mail.ru

Принята на заседании
педагогического совета
от 17.09.2019г.
Протокол №02


УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СШ № 7»
Н.В. Новикова
Приказ № 216 от «17» сентября 2019 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
социально-педагогической направленности
«Тропинка к своему Я»

Возраст учащихся 10 – 12 лет

Срок реализации: 1 год

Автор – составитель: Зубкова Евгения Ивановна, учитель-психолог Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя школа № 7» городского округа город Урюпинск Волгоградской области

Урюпинск, 2019

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тропинка к своему Я» разработана на основе следующих нормативных документов:

- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. №1726-р.;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14;
- Устав МБОУ «СШ № 7».

Актуальность Программы. Проблема формирования психологически здоровой личности в условиях обучения в общеобразовательной школе в настоящее время является очень актуальной. В ситуации риска находятся младшие подростки. Предлагаемая Программа направлена на формирование и сохранение психологического здоровья младших подростков, т.к. способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, способствует установлению атмосферы дружелюбия, формирует коммуникативные навыки, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Всё это в комплексе повышает ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности и создаёт условия для полноценного развития личности ребёнка, основой которого как раз и является психологическое здоровье, предполагающее, по мнению большинства ведущих исследователей в этой области, наличие динамического равновесия между индивидом и средой. Поэтому ключевым критерием формирования психологического здоровья ребёнка является его успешная адаптация к социуму.

Педагогическая целесообразность Программы заключается в том, что позволяет через групповую работу обучить детей социально приемлемым способам самоутверждения и самовыражения, полноценному общению, положительному восприятию себя, адекватному поведению в соответствии с окружающими условиями и событиями, поддержанию положительного эмоционального фона, оптимистического настроения, воспитать доброжелательное отношение к окружающим, развить способность к эмоциональному сопереживанию.

Отличительные особенности Программы. Отличительными особенностями программы является то, что она способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей.

Адресат программы: программа предназначена для учащихся 5-6 классов, желающих научиться полноценно общаться, находить пути выхода из трудностей.

Количество детей в группах- 10- 15 человек.

Уровень освоения дополнительной образовательной программы – социальный, предполагает удовлетворение интересов ребенка в самопознании.

Уровень усвоения содержания образования – творческий, предполагает поиск учащимися действий и применение знаний, ведущих к достижению поставленной цели, а также умение ребенка поставить перед собой определенную творческую задачу и самостоятельно наметить пути и способы ее выполнения (при выполнении творческих работ).

Срок реализации 1 год (34 часа). Форма обучения – очная.

Форма организации учебной работы: кружковая.

Режим занятий – 1 раз в неделю по 1 часу.

Формы проведения занятий: беседа, игра, тренинг, ролевые игры, индивидуальная и групповая работа.

Состав группы – постоянный.

Занятия – групповые.

Цель: формирование и сохранение психологического здоровья школьников через создание условий для их успешной адаптации.

Задачи:

предметные:

- обучить соблюдению правил работы в группе;
- мотивировать учащихся к познанию;
- пробудить интерес к внутреннему миру другого человека;
- сформировать умения понимать чувства других по вербальным и невербальным признакам;
- обучить принятию и осознанию индивидуальных и национальных особенностей сверстников;
- обучить разрешению конфликтных ситуаций различными способами;
- обучить умениям вести конструктивный диалог.

Метапредметные:

- создать условия для развития способности принимать и сохранять цель и задачи учебной деятельности;
- организовать обсуждение проблем поискового характера различными способами;
 - сформировать умения планировать, контролировать, оценивать действия в соответствии с поставленной задачей;
- сформировать адекватную установку причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать в отношении различных трудностей – установку преодоления;
- сформировать познавательную и личностную рефлексию;
- сформировать коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом;

- обучить понимать собеседника и признавать возможность существования различных точек зрения и оценку событий, научить излагать своё мнение, свою точку зрения;
- сформировать умения договариваться о распределении функций и ролей совместной деятельности;
- обучить взаимному контролю в совместной деятельности;
- формировать умения конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Личностные:

- развивать мотивацию к обучению и познанию;
- формировать у учащегося готовность и способность к развитию;
- формировать начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- формировать позиции принятия и освоения социальной роли обучающегося;
- развивать самостоятельность и чувство ответственности за свои поступки;
- развивать эмоционально-волевую сферу, эмоционально-нравственную отзывчивость и умение сопереживать чувствам других людей;
- развивать навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формировать умения не создавать конфликтов и находить выходы из конфликтных ситуаций.

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		всего	теория	практика	
		6			
1	Раздел 1. Умение владеть собой Я – школьник.		1		Тестирование
2	Умение владеть собой. Что это значит?			1	Решение проблемной задачи
3	Уметь управлять своим поведением, следить за своей речью и поступками, внимательно слушать собеседника			1	Решение проблемной задачи
4	Что значит быть хозяином своего «Я»?			1	Ролевая игра
5	Какого человека называют ответственным.		1		Тестирование
6	Что значит «уметь расслабиться», и в каких случаях это нужно делать?			1	Викторина
7	Раздел 2. Фантазия характеров. Оценка человеческих поступков и отношений. Мой любимый герой. Кто он? Почему я хотел бы на него походить, и какие качества меня в нём привлекают?	7		1	Тестирование
8	Добро и зло.		1		Тестирование
9	Всегда ли добро побеждает зло?			1	Решение проблемной задачи
10	Что такое хорошо и что такое плохо? Какие привычки можно назвать полезными, а какие вредными?			1	Викторина
11	Как избавиться от плохих привычек, которые мне мешают?			1	Решение проблемной задачи
12	Конфликт. Как он возникает?		1		Ролевая игра
13	Моё поведение в трудных ситуациях			1	Ролевая игра
14	Раздел 3. Культура общения Что такое «этикет»? Для чего нужно соблюдать	6	1		Решение проблемной задачи

	правила общения?				
15	Всегда важно помнить, что есть граница между тем, что хочется, и тем, что можно.			1	Решение проблемной задачи
16	Волшебные слова: приветствие, благодарность. Как правильно начать, поддержать и вести разговор.			1	Ролевая игра
17	Правила хорошего тона. Как вести себя в различных ситуациях: в школе, в театре, дома, на улице, в магазине. Как эти правила помогают в общении.			1	Ролевая игра
18	Мальчик и девочка. Культура общения полов. Внешний вид мальчика. Внешний вид девочки.			1	Викторина
19	Как правильно познакомиться? Как правильно держать себя, чтобы понравиться?			1	Ролевая игра
20	Раздел 4. Что такое сотрудничество? Что такое сотрудничество? Сотрудничество – это умение делать дело вместе.	6			Решение проблемной задачи
21	Я умею понимать другого			1	Викторина
22	Я умею договариваться с людьми			1	Ролевая игра
23	Мы умеем действовать сообща			1	Решение проблемной задачи
24	Что такое коллективная работа?			1	Викторина
25	Как научиться договариваться между собой?			1	Ролевая игра
26	Раздел 5. Мои силы, мои возможности Кто Я? Из каких маленьких частичек я состою: Боялка, Добрушка, Капризулька, Хохотушка, Злючка, Ленишка...это все мои друзья. Но команду здесь Я. Я – человек! Я – житель планеты Земля!	5		1	Решение проблемной задачи

27	Мои способности. Что такое способности и какие нужны способности для успеха в том или ином деле?		1		Тестирование
28	Мой выбор, мой путь. Способности моих родителей. Как эти способности помогали им в жизни. Не всегда самый лёгкий путь приводит к успеху.			1	Тестирование
29	Мой внутренний мир. Вокруг нас много удивительного. Надо только суметь заметить это.			1	Решение проблемной задачи
30	Значение взгляда: взгляд может сказать больше слов.			1	Ролевая игра
31	Что значит верить? Человек, который свято верит в свою мечту, стремится к успеху и верит в него, обязательно своего добьётся!			1	Творческая работа
32	Раздел 6. Моё будущее Как заглянуть во взрослый мир?	5	1		Решение проблемной задачи
33	Хочу вырасти здоровым человеком. Что для этого нужно? Что такое «эмоциональная грамотность» и как она связана со здоровьем человека?			1	Тестирование
34	Итоговое занятие			1	Творческая работа
	Итого	34	7	27	

Содержание программы

Содержание программы отражает основные направления работы и включает следующие разделы:

Раздел 1. Умение владеть собой (6 часов)

Я – пятиклассник. Что изменилось?

Умение владеть собой. Что это значит? Уметь управлять своим поведением, следить за своей речью и поступками, внимательно слушать собеседника – это и есть умение владеть собой. Это умение очень важно для общения с другими людьми.

Что значит быть хозяином своего «Я»? Какого человека называют ответственным.

Что значит «уметь расслабиться», и в каких случаях это нужно делать?

Методы и приемы: словесный, объяснительно-иллюстративный.

Форма контроля: опрос.

Раздел 2. Фантазия характеров. Оценка человеческих поступков и отношений (7 часов)

Мой любимый герой. Кто он? Почему я хотел бы на него походить, и какие качества меня в нём привлекают?

Добро и зло. Всегда ли добро побеждает зло? Что значит «делать добро»?

Что такое хорошо и что такое плохо? Какие привычки можно назвать полезными, а какие вредными? Как избавиться от плохих привычек, которые мне мешают?

Конфликт. Как он возникает? Моё поведение в трудных ситуациях.

Методы и приемы: словесный, объяснительно-иллюстративный.

Форма контроля: опрос, сочинение

Раздел 3. Культура общения (6 часов)

Что такое «этикет»? Для чего нужно соблюдать правила общения? Правила общения, которые вырабатывались людьми в течение многих веков, необходимо соблюдать, чтобы не обидеть собеседника и самому не попасть в неловкую ситуацию. Всегда важно помнить, что есть граница между тем, что хочется, и тем, что можно.

Волшебные слова: приветствие, благодарность. Как правильно начать, поддержать и вести разговор.

Правила хорошего тона. Как вести себя в различных ситуациях: в школе, в театре, дома, на улице, в магазине. Как эти правила помогают в общении.

Мальчик и девочка. Культура общения полов. Внешний вид мальчика. Внешний вид девочки.

Как правильно познакомиться?

Как правильно держать себя, чтобы понравиться?

Методы и приемы: словесный, объяснительно-иллюстративный.

Форма контроля: опрос, тестирование

Раздел 4. Что такое сотрудничество? (6 часов)

Сотрудничество – это умение делать дело вместе. Оно складывается из многих умений:

- из умения понять другого;
- из умения договориться;
- из умения уступить, если это нужно для дела;
- из умения правильно распределить роли в ходе работы.

Что значит понимать другого и как можно этому научиться?

Как научиться договариваться с людьми?

Что такое коллективная работа?

Методы и приемы: словесный, объяснительно-иллюстративный.

Форма контроля: опрос, наблюдение.

Раздел 5. Мои силы, мои возможности (5 часов)

Кто Я? Из каких маленьких частичек я состою: Боялка, Добрушка, Капризулька, Хохотушка, Злючка, Лениюшка...это все мои друзья. Но команду здесь Я. Я – человек! Я – житель планеты Земля!

Мои способности. Что такое способности и какие нужны способности для успеха в том или ином деле? У каждого человека есть какие-то способности, но некоторые люди не знают о своих способностях и не используют их. Что нужно для успеха?

«Успех = способности + трудолюбие».

Мой выбор, мой путь.

Способности моих родителей. Как эти способности помогали им в жизни.

Не всегда самый лёгкий путь приводит к успеху. Часто от нас самих, от нашего выбора зависит, по какой дороге мы пойдём, как сложится наша жизнь.

Мой внутренний мир.

Вокруг нас много удивительного. Надо только суметь заметить это. Мой внутренний мир тоже уникален и неповторим. В свой внутренний мир я могу впустить только того человека, которому доверяю.

Значение взгляда: взгляд может сказать больше слов. Взглядом можно поддержать человека или, наоборот, расстроить, можно приласкать или сделать больно. Что значит верить? Человек, который свято верит в свою мечту, стремится к успеху и верит в него, обязательно своего добьётся!

Методы и приемы: словесный, объяснительно-иллюстративный.

Форма контроля: опрос, тестирование.

Раздел 6. Моё будущее (5 часов)

Как заглянуть во взрослый мир?

Я в настоящем, я в будущем. «Хочу в будущем – делаю сейчас». Чтобы получить какой-то результат в будущем, надо что-то делать для этого уже сейчас.

Хочу вырасти здоровым человеком. Что для этого нужно? Что такое «эмоциональная грамотность» и как она связана со здоровьем человека?

Методы и приемы: словесный, объяснительно-иллюстративный.

Форма контроля: опрос, тестирование.

Итоговое занятие (1 час)

Формы контроля: входной, промежуточный, итоговая диагностика.

Планируемые результаты

- осознавать свои телесные ощущения, связанные с напряжением и расслаблением;
- извлекать необходимую информацию из текста;
- определять и формулировать цель в совместной работе;
- учиться делать осознанный выбор в сложных ситуациях;
- осознавать свою долю ответственности за всё, что с ним происходит;
- реалистично строить свои взаимоотношения друг с другом и взрослыми;
- планировать цели и пути самоизменения с помощью взрослого;
- соотносить результат с целью и оценивать его;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей;
- обогатить представление о собственных возможностях и способностях;
- учиться наблюдать и осознавать происходящие в самом себе изменения;
- оценивать правильность выполнения действий и корректировать при необходимости;
- учиться моделировать новый образ на основе личного жизненного опыта;
- находить ответы на вопросы в тексте, перерабатывать информацию;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учиться контролировать свою речь и поступки;
- учиться толерантному отношению к другому мнению;
- учиться самостоятельно решать проблемы в общении;
- осознавать необходимость признания и уважения прав других людей;
- формулировать своё собственное мнение и позицию;
- учиться грамотно задавать вопросы и участвовать в диалоге.

Календарный учебный график

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	09		14.00	1	Я – школьник.	МБОУ «СШ 7» Кабинет №13	Тестирование
2	09		14.00	1	Умение владеть собой. Что это значит?	МБОУ «СШ 7» Кабинет №13	Решение проблемной задачи

3	09		14.00	1	Уметь управлять своим поведением, следить за своей речью и поступками, внимательно слушать собеседника	МБОУ «СШ 7» Кабинет №13	Решение проблемной задачи
4	10		14.00	1	Что значит быть хозяином своего «Я»?	МБОУ «СШ 7» Кабинет №13	Ролевая игра
5	10		14.00	1	Какого человека называют ответственным.	МБОУ «СШ 7» Кабинет №13	Тестирование
6	10		14.00	1	Что значит «уметь расслабиться», и в каких случаях это нужно делать?	МБОУ «СШ 7» Кабинет №13	Викторина
7	10		14.00	1	Мой любимый герой. Кто он? Почему я хотел бы на него походить, и какие качества меня в нём привлекают?	МБОУ «СШ 7» Кабинет №13	Тестирование
8	11		14.00	1	Добро и зло.	МБОУ «СШ 7» Кабинет №13	Тестирование
9	11		14.00	1	Всегда ли добро побеждает зло?	МБОУ «СШ 7» Кабинет №13	Решение проблемной задачи
10	11		14.00	1	Что такое хорошо и что такое плохо? Какие привычки можно назвать полезными, а какие вредными?	МБОУ «СШ 7» Кабинет №13	Викторина
11	11		14.00	1	Как избавиться от плохих привычек, которые мне мешают?	МБОУ «СШ 7» Кабинет №13	Решение проблемной задачи
12	12		14.00	1	Конфликт. Как он возникает?	МБОУ «СШ 7» Кабинет №13	Ролевая игра

13	12		14.00	1	Моё поведение в трудных ситуациях	МБОУ «СШ 7» Кабинет №13	Ролевая игра
14	12		14.00	1	Что такое «этикет»? Для чего нужно соблюдать правила общения?	МБОУ «СШ 7» Кабинет №13	Решение проблемной задачи
15	12		14.00	1	Всегда важно помнить, что есть граница между тем, что хочется, и тем, что можно.	МБОУ «СШ 7» Кабинет №13	Решение проблемной задачи
16	01		14.00	1	Волшебные слова: приветствие, благодарность. Как правильно начать, поддержать и вести разговор.	МБОУ «СШ 7» Кабинет №13	Ролевая игра
17	01		14.00	1	Правила хорошего тона. Как вести себя в различных ситуациях: в школе, в театре, дома, на улице, в магазине. Как эти правила помогают в общении.	МБОУ «СШ 7» Кабинет №13	Ролевая игра
18	01		14.00	1	Мальчик и девочка. Культура общения полов. Внешний вид мальчика. Внешний вид девочки.	МБОУ «СШ 7» Кабинет №13	Викторина
19	02		14.00	1	Как правильно познакомиться? Как правильно держать себя, чтобы понравиться?	МБОУ «СШ 7» Кабинет №13	Ролевая игра
20	02		14.00	1	Что такое сотрудничество? Сотрудничество – это умение делать дело вместе	МБОУ «СШ 7» Кабинет №13	Решение проблемной задачи

21	02		14.00	1	Я умею понимать другого	МБОУ «СШ 7» Кабинет №13	Викторина
22	02		14.00	1	Я умею договариваться с людьми	МБОУ «СШ 7» Кабинет №13	Ролевая игра
23	03		14.00	1	Мы умеем действовать сообща	МБОУ «СШ 7» Кабинет №13	Решение проблемной задачи
24	03		14.00	1	Что такое коллективная работа?	МБОУ «СШ 7» Кабинет №13	Викторина
25	03		14.00	1	Как научиться договариваться между собой?	МБОУ «СШ 7» Кабинет №13	Ролевая игра
26	03		14.00	1	Кто Я? Из каких маленьких частичек я состою: Боялка, Добрушка, Капризулька, Хохотушка, Злючка, Ленюшка...это все мои друзья. Но команду здесь Я. Я – человек! Я – житель планеты Земля!	МБОУ «СШ 7» Кабинет №13	Решение проблемной задачи
27	04		14.00	1	Мои способности. Что такое способности и какие нужны способности для успеха в том или ином деле?	МБОУ «СШ 7» Кабинет №13	Тестирование

28	04		14.00	1	Мой выбор, мой путь. Способности моих родителей. Как эти способности помогали им в жизни. Не всегда самый лёгкий путь приводит к успеху.	МБОУ «СШ 7» Кабинет №13	Тестирование
29	04		14.00	1	Вокруг нас много удивительного. Надо только суметь заметить это.	МБОУ «СШ 7» Кабинет №13	Решение проблемной задачи
30	04		14.00	1	Значение взгляда: взгляд может сказать больше слов.	МБОУ «СШ 7» Кабинет №13	Ролевая игра
31	05		14.00	1	Что значит верить? Человек, который свято верит в свою мечту, стремится к успеху и верит в него, обязательно своего добьётся!	МБОУ «СШ 7» Кабинет №13	Творческая работа
32	05		14.00	1	Как заглянуть во взрослый мир?	МБОУ «СШ 7» Кабинет №13	Решение проблемной задачи
33	05		14.00	1	Хочу вырасти здоровым человеком. Что для этого нужно? Что такое «эмоциональная грамотность» и как она связана со здоровьем человека?	МБОУ «СШ 7» Кабинет №13	Тестирование
34	05		14.00	1	Итоговое занятие	МБОУ «СШ 7» Кабинет №13	Творческая работа

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение – учебный кабинет, рассчитанный на 15 человек. Имеет мультимедийный проектор, колонки.

Перечень оборудования: Проектор с экраном (мультимедиа) (1 комплект на группу; 50% времени реализации программы).

Кадровое обеспечение: педагог-психолог первой квалификационной категории.

Формы аттестации

Выполнение коллективного проекта

Творческие работы ребят на промежуточном и итоговом этапе обучения оцениваются совместно в группе.

Оценочные материалы:

Стартовое тестирование

Проводится с целью определения общего психического развития, уровня социальной адаптации.

Текущее оценивание

- беседа;
- анализ творческих работ.

В текущем оценивании предметом оценки выступают личностные результаты, которые отслеживаются в ходе различных мониторинговых исследований при проведении индивидуальных и групповых работ.

Итоговое оценивание.

Итоговое оценивание происходит в конце обучения. Предметом итоговой оценки является оценка участия в коллективном творческом проекте.

Методические материалы

Методы:

словесные методы, методы проблемного обучения, метод погружения, метод проектов, метод наблюдения, метод экспериментальной психологии, анализ продуктов деятельности, анкетирование и др.

А также методы, адаптированные к условиям школьного обучения. К ним относятся: игровые методы (дидактические, ролевые, дискуссионные и творческие игры), метод творческого самовыражения (литературное, художественное и др. виды творчества), методы психической саморегуляции и тренировки психических функций (аутогенная тренировка, психофизическая гимнастика, приемы эмоциональной разгрузки), когнитивные методы.

Формы:

- мини – лекции;
- беседы;
- практические задания;
- показ;
- тренинг;
- коллективная творческая работа;
- индивидуальная творческая работа.

Список литературы для педагогов

1. *Анн Л.Ф.* Психологический тренинг с подростками.- СПб: Питер, 2004.
2. Базовый набор тематических тренингов для подростков – под ред. С.В. Кривцовой, М., 2008.
3. *Вачков И.В.* Групповые методы в работе школьного психолога. – М. Ось-89, 2002.
4. Зеер Э. Ф. Самоопределение учащейся молодежи в современных конфликтующих реальностях. Учебное пособие / Э.Ф. Зеер, М.В. Кормильцева, Э.Э. Сыманюк. - М.: НОУ ВПО Московский психолого-социальный университет, 2015. - 100 с.
5. *Зинкевич-Евстигнеева Т.Д.* Практикум по сказкотерапии.- СПб: ООО «Речь», 2001. 5. Коррекционно-развивающая программа для подростков «Фарватер».- под ред. Е.В. Емельяновой,-СПб.: Речь,2010.
6. *Копытин А.И.* Основы арт-терапии.- СПб: Речь,2005.
7. *Микляева А.В., Румянцева П.В.* Школьная тревожность: диагностика, коррекция, развитие.- СПб.: Речь,2004.
8. *Прутченков А.С.* Социально-психологический тренинг в школе. - М., 2001.
9. *Рогов Е.И.* Настольная книга практического психолога в образовании. - М.,1995.
10. *Рязанова Д.В.* Тренинг с подростками. С чего начать?- М. Генезис, 2003.
11. *Сакович Наталья В* поисках силы. Настольный сказконавигатор для работы с подростками.-СПб.: Речь, 2012.
12. *Стишенок И.* Из гусеницы в бабочку. Психологические сказки, притчи, метафоры в индивидуальной и групповой работе. - М.: Генезис, 2012 .
13. *Штроо В. А.* Методы активного социально-психологического обучения. - М.: Юрайт, 2015. - 278 с.

Список литературы для учащихся

1. *Гримак, Л.П.* Психология активности человека: психологические механизмы и приемы саморегуляции / Л. П. Гримак. - Москва : URSS, Либроком, 2018. - 366 с.
2. *Козлов Н.И.* Как относиться к себе и людям. - М., 1999.
2. *Прихожан А.М.* Психология неудачника: Тренинг уверенности в себе. -М., Сфера, 2000.
3. *Хухлаева О.В.* Тропинка к своему Я.- М.: Генезис, 2006.