

Департамент образования администрации Города Томска
Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
Дом детства и юношества «Факел» г. Томска

*Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол №1
от «26» августа 2024г.*

*Утверждаю:
Директор МАОУ ДО ДДиЮ «Факел»
_____ Л.А. Адаскевич
«___» _____ 2024г.*

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
социально-гуманитарной направленности**

«Мастерская эффективного общения»

Возраст обучающихся: 11-16 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Лебедева Ольга Александровна,
педагог дополнительного
образования, социальный педагог

Томск, 2024

Характеристика рабочей дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Мастерская эффективного общения»

Уровень освоения программы: Общекультурный (ознакомительный)

Количество обучающихся: 10-12 чел. в каждой группе

Возраст учащихся: 11-16 лет

Срок обучения: 2 год

Режим занятий: по 1 часа 1 раз в неделю

Объем программы: 36 часов

Особенности состава учащихся: состав постоянный, однородный

Форма обучения: очная

Специфика реализации: групповая

Особенности организации образовательного процесса: традиционная форма групповых занятий с элементами психологического тренинга. Возможность реализации в условиях сетевого взаимодействия с ОУ.

Прогнозируемый результат:

- освоение образовательной программы учащимися;
- переход на базовый уровень не менее 25% учащихся.

Оглавление

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»:

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	5
1.3. Содержание программы (учебный план и содержание учебно-тематического плана)	5
1.4. Планируемые результаты.....	9

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»:

2.1. Календарный учебный график.....	11
2.2. Условия реализации программы.....	13
2.3. Формы аттестации.....	13
2.4. Оценочные материалы.....	14
2.5. Методические материалы.....	14
2.6. Список литературы.....	15

ВВЕДЕНИЕ

Рабочая дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Мастерская эффективного общения» является одним из компонентов Комплексной дополнительной общеразвивающей программы «Я – целый мир» (далее Комплексная программа).

Комплексная программа представляет собой совокупность самостоятельных Рабочих программ, объединенных по определенному принципу, разработанных с целью оказания помощи учащимся в решении психолого-педагогических и социально-педагогических проблем социализации через формирование компетенции осуществлять универсальные учебные действия.

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Подростковый возраст является одним из наиболее сложных и остро переживаемых периодов. Он требует особого внимания со стороны педагогов и психологов. Происходит «поворот» направленности с окружающего мира на самого себя, на свое «Я». Центральное новообразование данного возрастного периода — представление личности о себе как «не ребенке», желание быстрее стать взрослым. Ведущим видом деятельности является эмоционально-интимное общение со сверстниками, в процессе которого разыгрываются и усваиваются новые роли, нормы социального поведения, формируются познавательные и профессиональные интересы, идеалы и самосознание, критическое мышление.

Для благополучного прохождения этой стадии необходимо понимание и грамотная поддержка взрослых, знающих психологические особенности и трудности, возникающие перед ним в переходном возрасте. Перед ребенком встает нелегкая задача - стать взрослым человеком, вступить в «Большой мир», найти в нем свое место. Для этого необходимо понять, кто ты есть, какой ты, чего хочешь, к чему стремишься, как достичь своих целей, как строить взаимоотношения, кем быть и т.д.

В современной интерпретации человек представляется как комплексная система, проявляющаяся во всем многообразии и богатстве связей взаимоотношений с миром, он рассматривается как сложная, открытая и саморазвивающаяся структура.

Касаясь проблем индивидуального развития личности конкретного человека, можно отметить, что с самого рождения он попадает под воздействие различных сред: (социальных, социофизических, межличностных). Воспитательное воздействие среды начинается с самого момента зарождения человеческого организма и продолжается в семейной и школьной среде. Институты школы и семьи представляют элементарную и неотъемлемую часть целостной системы и могут выступать также в качестве самостоятельных социоэкологических систем имеющих свою специфику и целевые функции деятельности и воздействия на человека.

Направленность (профиль) программы: социально-гуманитарная.

Тип программы по уровню освоения: ознакомительный.

Актуальность программы в её способности помогать подросткам, испытывающим трудности в общении и обучении. Речевое развитие обучающихся – одно из центральных направлений в общеобразовательной школе. Воспитание речевой культуры, формирование познавательной и эмоциональной сферы – неотъемлемые части языкового образования, саморазвития и социализации подростка.

Общение имеет огромное значение в формировании человеческой психики, ее развитии и становлении разумного, культурного поведения. Потребность в общении относится к числу основных потребностей человека. Общение является необходимым условием нормального развития человека как члена общества, как личности. Именно в общении, неразрывно связанном

с деятельностью, индивид овладевает опытом, выработанным человечеством, в процессе общения индивид «присваивает» те духовные богатства, которые созданы другими людьми, и вместе с тем привносит в них то, что накопил в своем индивидуальном опыте. Через общение с психологически сформированными людьми, благодаря широким возможностям к научению, подросток приобретает все свои познавательные высшие способности и качества.

Умению общаться необходимо учиться в течение всей жизни. С возрастом человек должен овладевать этим умением на все более высоком уровне. Особенно эта проблема актуальна в подростковом возрасте, т.к. центральным моментом в этом возрасте становится общение со сверстниками, взрослыми. На этом возрастном этапе общение приобретает особую смысловую ценность. Мотивация межличностных отношений определяет все многообразие отношений индивида с другими людьми и в значительной мере определяет психологическое благополучие индивида, являясь показателем личностного здоровья. Мотивационно-смысловая система школьников 11-14 лет еще не сформирована и открыта позитивным изменениям, подросткам 14-16 лет требуется более осознанное понимание своих образовательных и социальных траекторий.

Новизна программы: использование элементов метода биографической рефлексии, (наблюдение и оценка обучающимися собственного состояния, поведения, установление связи состояния с ситуацией или событием, исследование влияния собственных качеств, установок, опыта на эффективность общения).

Отличительными особенностями программы является то, что основной акцент направлен на индивидуальности субъектов программы, развитие навыков самопознания и самосовершенствования в области профессионального общения. Содержание ее включает достаточный, для достижения цели программы объем теоретического материала, занятия строятся в основном из практических заданий, тренинговых упражнений, самонаблюдений, самоанализов, что позволяет подросткам приобретать практические навыки.

Адресат программы

В творческом объединении обучаются дети подросткового возраста с 11 до 16 лет. Группы участников формируются в соответствии с возрастными потребностями.

Главной задачей развития в подростковом возрасте является самоопределение в сфере общечеловеческих ценностей и общения между людьми. Подросток приобретает навыки межличностного общения со сверстниками своего и противоположного пола, формирует более независимые отношения с родителями (уменьшается эмоциональная зависимость при сохранении потребности в психологической и материальной поддержке). В этот период складываются основы нравственности, формируются социальные установки, отношение к себе, людям, обществу. Кроме того, в данном возрасте стабилизируются черты характера и основные формы межличностного поведения.

Центральная потребность данного возраста — быть и чувствовать себя взрослым. Чувство взрослости у подростков выражается в повышенной критичности по отношению к учителям и другим взрослым. Возрастает количество конфликтов между родителями и детьми. Это происходит из-за того, что подростки начинают формировать собственную систему ценностных установок и ориентаций, из-за разных представлений о степени самостоятельности. Подростки находятся во власти противоречивых тенденций: с одной стороны, им хочется иметь свободу, но, с другой, они понимают, что свобода усиливает их ответственность.

В ранней юности происходит определенная стабилизация внутренней жизни, что, в частности, проявляется в снижении уровня тревожности, нормализации самооценки. В юношеском возрасте общее эмоциональное самочувствие становится более ровным. Эмоциональная жизнь по оттенкам переживаний богаче и тоньше. Значительное место занимают чувства, связанные с интимной сферой человеческих отношений. Центральное новообразование возраста — кризис идентичности.

1. **Кризис идентичности.** Он является нормой для юношеского периода и необходим для нормального взросления личности. Перед юношей встает задача объединить все, что он знает о себе, своих различных социальных ролях, в единое целое, связать его с прошлым и спроецировать в будущее.

2. **Кардинальные изменения мотивации.** На первый план выступают мотивы, которые связаны с формирующимся мировоззрением, с планами на будущее. Они возникают на основе сознательно поставленной цели и сознательного намерения.

3. **Формирование нравственных позиций.** Усвоение нравственных образцов происходит при совершении реальных нравственных поступков в значимых для юноши ситуациях. Нравственное развитие личности — это глубинный процесс. Современная социально-психологическая ситуация не имеет единственного и однозначного мировоззренческого ориентира, что побуждает юношей и девушек самостоятельно думать и принимать решения. Это способствует тому, что к моменту окончания школы большая часть юношей и девушек в основном нравственно сформированы — обладают достаточно устойчивой моралью.

4. **Обращенность в будущее (Л. И. Божович).** Это возрастное новообразование является главной чертой личности в ранней юности. Однако подростки и юноши испытывают большие трудности при определении своих жизненных перспектив.

Объем и срок освоения программы: общее количество часов определяется продолжительностью программы и составляет 36 часов, в течение учебного года, что составляет 36 недель.

Формы обучения – очная, очно-заочная

Особенности организации образовательного процесса – в соответствии с индивидуальными учебными планами в творческом объединении, группы сформированы одного возраста, являющиеся основным составом творческого объединения. Состав группы постоянный.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий – общее количество часов в год - 36; количество часов и занятий в неделю составляет 1 час; занятия проходят каждую неделю, продолжительность занятия 40 минут.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы - формирование, развитие и последующая отработка коммуникативных навыков с помощью техник и инструментов общения.

Задачи программы:

1. Научить компетенциям адекватного регулирования эмоциональных состояний.
2. Познакомить с базовыми понятиями вербального и невербального общения, чувства и эмоции, темперамент.
3. Развить коммуникативные компетенции.
4. Сформировать психологическую готовность старшеклассников к межличностному взаимодействию.
5. Содействовать процессу самопознания и саморазвития личности.
6. Формировать нравственные качества и ценностные ориентировки подростков.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа состоит из четырех разделов:

Раздел 1. «Личность» состоит из 10 занятий.

Раздел 2. «Коммуникативный» состоит из 9 занятий.

Раздел 3. «Эмоциональный» состоит из 9 занятий.

Раздел 4. «Когнитивный» состоит из 8 занятий

Учебный план

№ п/п	Разделы программы	Часы		
		Теория	Практика	Всего
Первый год обучения				
1.	Введение. Основные социально – психологические теории	0,5	0,5	1
2.	Личностный блок	3	8	11
3.	Коммуникативный блок	2	5	7
4.	Эмоциональный блок	2	5	7
6.	Когнитивная сфера	2	5	7
7.	Подведение итогов. Обратная связь	1	2	3
Итого:		10,5	25,5	36
Второй год обучения				
7.	Творческий аспект развития личности	1	3	15
8.	Поведенческий блок	2	8	30
9.	Гендерные отношения	2	4	18
10.	Семейные отношения	7	9	21
Итого:		12	24	36

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1 «Личность»					
1	Понятие о личности Кто Я? Я – это я!	2	-	2	тестовые задания
2	Я и другие	2	1	1	Анкета обратной связи Психолого-педагогическое наблюдение
3	Доверие - недоверие	2	1	1	
4	Я и мои социальные роли. Понимание себя и других.	2	1	1	
5	Самооценка. «Я»- реальный. «Я» – идеальный	2	1	1	
6	Мои жизненные сценарии	2	1	1	
7	Удачи и неудачи	2	1	1	
8	Система ценностей	2	1	1	
9	Нравственность. Истинный патриотизм и ложный	2	1	1	
10	Внутренняя и внешняя мотивация. Психологическое благополучие	2	1	1	
Раздел II. «Коммуникативный»					
11	Основные функции общения. Структура общения.	2	1	1	Анкета обратной связи
12	Виды и стили общения	2	1	1	Психолого-педагогическое наблюдение
13	Языки общения: (вербальный, невербальный) Метакоммуникации	2	1	1	
14	Манипуляции Распознавание и механизмы защиты	2	1	1	
15	Эмпатия. Эмоциональный интеллект	2	1	1	
16	Деловой этикет и общение	2	1	1	
17	Имидж: природный и искусственный	2	1	1	

18	Самопрезентация	2	1	1	
19	Психологическое здоровье, как основа успешной социализации личности	2	1	1	
Глава III. «Эмоциональный»					
20	Чувства и эмоции	2	1	1	Анкета обратной связи
21	Эмоциональные состояния. Эмоциональные реакции	2	1	1	
22	Социально – приемлемые формы проявления эмоций	2	1	1	
23	Темперамент Устойчивость темперамента	2	1	1	
24	Характер. Свойства и черты характера	2	1	1	
25	Психология привязанности	2	1	1	
26	Положительные и отрицательные эмоции	2	1	1	
27	Самоконтроль: понимание и осознание эмоций. Вытеснение эмоций.	2	1	1	
28	Формирование мотивации к здоровому образу жизни у подростков	2	1	1	
Глава IV. «Когнитивный»					
29	Способы получения обработки информации. Воспроизведение	2	1	1	Контрольные вопросы после каждого занятия
30	Когнитивные процессы: память, внимание, восприятие, понимание, мышление, принятие решений	2	1	1	
31	Речь как инструмент мышления и средство общения	2	1	1	
32	Что такое критика? Compliments или лесть?	2	1	1	Использование АОС
33	Сходства и Противоположности	2	1	1	
34	Репрезентативные системы	2	1	1	
35	Когнитивная креативность	2	1	1	
36	Итоговое занятие по программе «Спасибо за...»	2	-	2	

Содержание программы

Тема: Понятие о личности. Кто Я? Я – это Я!

Введение в программу. Субъективное отношение человека к самому себе. Устойчивость и изменение Я-концепции. Сопоставление имеющегося и желаемого. Виды социальных ролей

РАЗДЕЛ 1. «Личность»

В основу данного раздела входит 10 основных тем и рассчитано на 10 занятий:

Тема: Я и другие. Поведенческие стратегии поиска и оказания поддержки, понятия: толерантность, терпимость, уважение прав другого.

Тема: Доверие и недоверие. Анализ отношения к самому себе, другим. Знакомство с «языком доверия» к окружающим людям. Искренность, правдивость, честность.

Тема: Я и мои социальные роли. Понимание себя и других. Социальные роли человека. Социальные статусы и роли. Разнообразие статусов. Виды социальных ролей.

Тема: Самооценка. «Я» - реальный. «Я» – идеальный. Понятие о самооценке и ее видах; влияние самооценки на процесс общения; определить самооценку учащихся; формированию адекватной самооценки; зависимость самооценки учащихся от мнения других людей.

Тема: Мои жизненные сценарии. Понятие жизненного сценария. Формирование жизненного сценария детей и влияние родителей на этот процесс. Жизненная позиция. Виды жизненных позиций.

Тема: Удачи и неудачи. Симптомы механизма неудачи. Неуверенность. Принятие или непринятие ситуации.

Тема: Система ценностей (формирование ценностной сферы личности). Личность, общество. Формирование ценностей. Ценностно-смысловая сфера ребенка и формирование жизненных ценностей.

Тема: Нравственность (формирование нравственных качеств личности). Понятие. Разнообразие Чувство совести, Чувство стыда, Чувство долга. Чувство ответственности, Чувство справедливости, Чувство гармонии Чувство братства Чувство взаимопомощи, Чувство любви

Тема: Нравственность. Истинный патриотизм и ложный

Понимание различий между истинным и ложным патриотизмом. Гражданские чувства. социальная информация.

Тема: Внутренняя мотивация и психологическое благополучие. Диагностика мотивации, мотивация учебной деятельности. внешняя мотивация, потребность в автономии.

РАЗДЕЛ 2. «Коммуникативные»

В основу данного раздела входит 8 основных тем и рассчитано на 9 занятий:

Тема: Основные функции общения. Структура общения. Что такое общение? Стороны общения; коммуникативная, интерактивная, перцептивная. Средства общения. Оценивание своей социально-коммуникативной компетентности.

Тема: Виды и стили общения. структура и этапы переговоров выбор стратегии. Техника реализации стратегии сотрудничества приемы аргументации. Интонация. Темп и громкость речи. Форма изложения. Микропрактикум.

Приемы расположения к себе. Знаки внимания. Compliments. Самопрезентация, Фактор превосходства.

Тема: Языки общения: вербальный, невербальный. Метакоммуникации

Речевые средства общения Невербальные средства общения. Основные каналы общения. Позы и жесты. Походка. Межличностное пространство. Анализ ситуаций. Невербальные средства общения. Роль невербальных средств в передаче информации. Жесты. Мимика. Упр. «Продемонстрируй состояние». Развиваем навыки невербального поведения. Упр. «Не слышу», «Фраза по кругу», «Язык без слов», «Цвета эмоций» и др.

Тема: Распознавание манипуляций и противодействие им. Механизмы защиты. Причины манипулирования. Типы манипулятивных систем. Трюки манипулятора. Что можно противопоставить манипулированию. способы противодействия манипулятивным приемам

Тема: Эмпатия. Умение слушать. Эмоциональный интеллект. Формулировка мотивов, интересов, позиций Методы исследования общения. Определение уровня общительности, уровня своей коммуникативности. Оценивание своего умения слушать. Активное и пассивное слушание. Процесс слушания. Виды слушания. Правила эмпатического слушания

Тема: Деловой этикет и общение. Приемы деловой коммуникации, отличительные особенности переговорного процесса. Деловое общение. Функции деловой беседы, ее фазы. Ролевая игра «Прием на работу». Деловая беседа. Фаза аргументации. Тактические и методические приемы аргументации. Принятие решения и завершение деловой беседы. Фаза анализа. Конструктивная критика. Как воспринимать критику,

Тема: Самопрезентация и резюме. Психологические особенности публичного выступления. Неречевые компоненты публичного выступления. Начало выступления. Язык выступающего. Контроль эмоций.

РАЗДЕЛ 3. «Эмоциональный»

В основу данного раздела входит 8 основных тем и рассчитано на 9 занятий:

Тема: Чувства и эмоции. Определение понятия «эмоция». Классификации эмоций. Функции эмоций. Эмоции и их роль в жизни человека. Индивидуально-психологические особенности проявлений эмоций и чувств. Проявления эмоциональных свойств

Тема: Эмоциональные состояния. Регулирование. Функции эмоций. Определение и общая характеристика эмоций. Изучение основных свойств и функции эмоций. Изучение патологий эмоциональной сферы.

Тема: Социально – приемлемые формы проявления эмоций. Управление конфликтом. Конфликт. Анализ ситуаций. Основные стили разрешения конфликтов.

Управление конфликтом. Динамика конфликта. Конструктивное разрешение конфликта. Принципы управления конфликтом. Контроль эмоций

Тема: Темперамент, устойчивость темперамента. Реактивность. Активность. Эмоциональность. Пластичность. Индивидуальный стиль деятельности.

Тема: Характер. Свойства и черты характера. Эмоциональная возбудимость; возбудимость внимания; сила, тревожность; реактивность произвольных движений (импульсивность); активность волевой, целенаправленной деятельности; пластичность ригидность.

Тема: Привязанность

Зависимость и со зависимое поведение. Последствия эмоциональной зависимости от человека? Как избавиться от эмоциональной зависимости.

Тема: Положительных и отрицательных эмоций. Какое влияние на наш организм оказывают отрицательные эмоции Агрессия. Страх. Ревность. Беспокойство. Ненависть. Как работают положительные эмоции? Радость. Счастье. Любовь.

Тема: Самоконтроль. Умение контролировать свое эмоциональное состояние, умение видеть и понять эмоциональное состояние другого; эмоциональное состояние с помощью цвета; эмоциональное состояние с помощью музыки; умение сдерживаться, контролировать себя (самоконтроль).

РАЗДЕЛ 4. «Когнитивный»

В основу данного раздела входит 8 основных тем и рассчитано на 8 занятий:

Тема: Способы получения обработки информации. Воспроизведение. Успешная организация внимания, воспроизведение информации, произвольное и произвольное внимание, свойства внимания, примеры организации внимания, наблюдение.

Тема: Память. Стратегия запоминания. Условия успешного запоминания, виды памяти, произвольное и произвольное запоминание, способы запоминания, кратковременная и долговременная память.

Тема: Речь как инструмент мышления и средство общения. Функции речи, речь как институт мышления и средство общения, соотношение речи и мышления; внутренняя, эгоцентричная, внешняя речь.

Тема: Что такое критика? Compliments или лесть? Понятие «критика», способы борьбы с обидой, понятия комплимент и лесть, комплименты и критические замечания, виды благодарности, мои положительные качества и других людей, правила реагирования на негативные критические высказывания.

Тема: Сходства и Противоположности. Сравнение, нахождение противоположности, логическое мышление, анализ пословиц и поговорок — их сходство и различия, синонимы и антонимы.

Тема: Репрезентативные системы. Репрезентативные системы восприятия. Язык и репрезентативные системы. Предикаты. Присоединение и ведение.

Тема: Заключительное занятие по программе «Спасибо за...». Подведение итогов. Обратная связь, упражнения на взаимодействие, диагностика. Резюмирование пройденного, знакомство с итогами диагностики, пожелания друг другу.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ Второй год обучения

Программа состоит из четырех разделов:

Раздел 1. интеллектуальное и творческое развитие;

Раздел 2. общее эмоциональное развитие;

Раздел 3. социальное развитие;

Раздел 4. духовно- нравственное развитие.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
I Интеллектуальное и творческое развитие					
1	Гениальность. Способности. Склонности.	0,5	1.5	2	Тестовые задания
2	Талант и одаренность	0,5	1.5	2	Анкета обратной связи
3	Общие и специальные способности человека	0,5	1.5	2	
4	Амбиции. Уровень притязаний	0,5	1.5	2	
5	Креативный подход в решении личностных проблем.	0,5	1.5	2	Психолого-педагогическое наблюдение
6	Вариативность мышления	0,5	1.5	2	
II Общее эмоциональное развитие					
7	Интуиция и воображение	0,5	1.5	2	Анкета обратной связи
8	Целеустремленность и сила воли	0,5	1.5	2	
9	Фрустрационные эмоции: разочарование, досада, отчаяние	0,5	1.5	2	
10	Эмоциональное развитие и самореализация	0,5	1.5	2	Психолого-педагогическое
11	Эмоциональное лидерство	0,5	1.5	2	

12	Эмоциональное напряжение. Самоконтроль	0,5	1.5	2	наблюдение
13	Стресс. Стрессоустойчивость	0,5	1.5	2	
14	Тревога, тревожность, страх	0,5	1.5	2	
15	Агрессия. Причины агрессивного поведения	0,5	1.5	2	
	Спор и доказательства	0,5	1.5	2	
16	Стратегии межличностного общения	0,5	1.5	2	
III Социальное развитие					
17	Гендерный аспект ценностных ориентаций	0,5	1.5	2	Анкета обратной связи
18	Самоуважение. Место в социальной группе	0,5	1.5	2	
19	Межличностные отношения в коллективе сверстников	0,5	1.5	2	
20	Межличностные отношения в детском коллективе	-	2	2	
21	Развитие социальных ролей в юношеском возрасте	0,5	1.5	2	
22	Чувство взрослости	0,5	1.5	2	
IV Духовно- нравственное развитие					
23	Семья как система отношений	0,5	1.5	2	Контрольные вопросы после каждого занятия
24	Семейные взаимоотношения	0,5	1.5	2	
25	Влияние семьи на формирование личности	0,5	1.5	2	
26	Формирование личности и гражданско-правовая культура	0,5	1.5	2	
29	Жизненные сценарии	0,5	1.5	2	
30	Формирование национальной идентичности ч 1	0,5	1.5	2	
31	Формирование национальной идентичности ч2	0,5	1.5	2	
32	Патриотическое воспитание, как основа формирования личности. ч1	0,5	1.5	2	
33	Патриотическое воспитание, как основа формирования личности. ч 2	0,5	1.5	2	
34	Межэтнический мир и согласие ч 1	0,5	1.5	2	
35	Межэтнический мир и согласие ч 2	-	2	2	
36	Итоговое занятие по программе «Спасибо за...»	-	2	2	

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Подростки, посещающие психологическую мастерскую, получают возможность реализовать свой потенциал к развитию, заложенный в конкретном возрастном периоде, повысить уровень психологической грамотности, развить навыки эффективного взаимодействия, научиться делать осознанный выбор и нести ответственность за свою жизнь. Таким образом, мастерская коммуникативного общения обеспечивает благоприятное прохождение подросткового периода с характерными особенностями и трудностями, а также подготовку к переходу на следующий этап развития.

Метапредметные и личностные результаты:

- владение процессами самопознания и самовоспитания, приемами эффективного общения;
- умение устанавливать контакт;
- умение заводить новые контакты, создавать благоприятные впечатления о себе, как об интересном собеседнике, так и о хорошем человеке;
- сформированная мотивация к творческой деятельности;

- владение навыками предупреждения и устранения нежелательных проявлений в коммуникации;
- способность устанавливать контакт в общении, понимания своего состояния и его презентации, понимания состояния других людей, сопереживании;
- воспринимать и анализировать свои реакции, возникающие в ответ на то, что говорит человек;
- передавать и принимать информацию;
- способность понять и проанализировать успешность эмоционального контакта с незнакомым человеком;
- сформированность эмоционально-волевой сферы;
- умение адекватного регулирования эмоциональных состояний;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- овладение навыками адаптации в социуме;
- умение выражать свои потребности и принять потребности окружающих;
- способность решать практических задач по выработке совместного решения;
- аргументировать свою точку зрения во время дискуссии в группе независимо от высказываемой точки зрения;
- выделять и объяснять существенные признаки коммуникации, конфликта;
- находить в разных источниках и анализировать информацию, необходимую для сравнения различных понятий по степени их значимости и по тематике;
- выявлять коммуникативные проблемы в сложных ситуациях, прогнозировать то или иное решение для улучшения качества общения;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК. Первый год обучения

№	Месяц	Неделя	Форма занятия	Кол-во часов	№ занятия	Тема занятия	Форма контроля
Раздел 1 Личность							
1	сентябрь	1	Интегрированный урок	2	1	Понятие о личности Кто Я? Я – это я!	тестовые задания
1.1	сентябрь	2	Деловая игра	2	2	Я и другие	Анкета обратной связи
1.2	сентябрь	3	Ролевая игра	2	3	Доверие - недоверие	
1.3	сентябрь	4	Интегрированный урок	2	4	Я и мои социальные роли. Понимание себя и других.	
1.4	октябрь	1	Ролевая игра	2	5	Самооценка. «Я»- реальный. «Я» – идеальный	
1.5	октябрь	2	Интегрированный урок	2	6	Мои жизненные сценарии	Психолого-педагогическое наблюдение
1.6	октябрь	3	Ретроспективная игра	2	7	Удачи и неудачи	
1.7	октябрь	4	Мини-конференция	2	8	Система ценностей	
1.8	ноябрь	1	Дискуссия	2	9	Нравственность. Истинный патриотизм и ложный	

1.9	ноябрь	2	Интегрированный урок	2	10	Внутренняя и внешняя мотивация. Психологическое благополучие	Психолого-педагогическое наблюдение
II. Коммуникативный блок							
2	ноябрь	3	Командная дискуссия	2	11	Основные функции общения. Структура общения.	Анкета обратной связи
2.1	ноябрь	4	Деловая игра	2	12	Виды и стили общения	
2.2	декабрь	1	Деловая игра	2	13	Языки общения: (вербальный, невербальный) Метакоммуникации	
2.3	декабрь	2	Интегрированный урок	2	14	Манипуляции Распознавание и механизмы защиты	Анкета обратной связи
2.4	декабрь	3	Ролевая игра	2	15	Эмпатия. Эмоциональный интеллект	Психолого-педагогическое наблюдение
2.5	декабрь	4	Деловая игра	2	16	Деловой этикет и общение	
2.6	январь	1	Командная дискуссия	2	17	Имидж: природный и искусственный	
2.7	январь	2	Мини-конференция	2	18	Самопрезентация	
2.8	январь	3	Воспитательное мероприятие	2	19	Психологическое зловровье, как основа успешной социализации личности	
III Эмоциональный блок							
3.	январь	4	Ролевая игра	2	20	Чувства и эмоции	Психолого-педагогическое наблюдение
3.1	Февраль	1	Ролевая игра	2	21	Эмоциональные состояния. Эмоциональные реакции	
3.2	Февраль	2	Интегрированный урок	2	22	Социально – приемлемые формы проявления эмоций	Анкета обратной связи
3.3	Февраль	3	Ролевая игра	2	23	Темперамент, Устойчивость темперамента	
3.4	Февраль	4	Ролевая игра	2	24	Характер. Свойства и черты характера	
3.5	март	1	Ретроспективная игра	2	25	Психология привязанности	Психолого-педагогическое наблюдение
3.6	март	2	Командная дискуссия	2	26	Положительные и отрицательные эмоции	
3.7	март	3	Деловая игра	2	27	Самоконтроль: понимание и осознание эмоций. Вытеснение эмоций.	
3.8	март	4	Воспитательное мероприятие	2	28	Формирование мотивации к здоровому образу жизни у подростков	
IV Когнитивный блок							
4.	апрель	1	Мини-конференция	2	29	Способы получения обработки информации. Воспроизведение	Контрольные вопросы после каждого занятия
4.1	апрель	2	Ролевая игра	2	30	Когнитивные процессы: память, внимание, восприятие, понимание, мышление, принятие решений	
4.2	апрель	3	Деловая игра	2	31	Речь как инструмент	

						мышления и средство общения	
4.3	апрель	4	Мини-конференция	2	32	Что такое критика? Комплименты или лесть?	
4.4	май	1	Ретроспективная игра	2	33	Сходства и Противоположности	
4.5	май	2	Лекция	2	34	Репрезентативные системы	Использование АОС
4.6	май	3	Деловая игра	2	35	Когнитивная креативность	
4.7	май	4	Интегрированный урок	2	36	Итоговое занятие по программе «Спасибо за...»	

Календарный учебный график
дополнительной общеразвивающей программы «Мастерская эффективного общения»
1 года обучения (занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 учебных часа)
(заочная форма обучения)
1 год обучения

№	Месяц	Неделя	Форма занятия	Кол-во часов	№ занятия	Тема занятия	Форма контроля
Раздел 1 Личность							
1	сентябрь	1	Видиолекция	2	1	Понятие о личности Кто Я? Я – это я!	тестовые задания
1.1	сентябрь	2	Видиолекция	2	2	Я и другие	Опрос на платформе Яндекс
1.2	сентябрь	3	Видиолекция	2	3	Доверие - недоверие	
1.3	сентябрь	4	Видиолекция	2	4	Я и мои социальные роли. Понимание себя и других.	
1.4	октябрь	1	Видиолекция	2	5	Самооценка. «Я»- реальный. «Я» – идеальный	
1.5	октябрь	2	Видиолекция	2	6	Мои жизненные сценарии	
1.6	октябрь	3	Видиолекция	2	7	Удачи и неудачи	
1.7	октябрь	4	Видиолекция	2	8	Система ценностей	
1.8	ноябрь	1	Видиолекция	2	9	Нравственность. Истинный патриотизм и ложный	
1.9	ноябрь	2	Видиолекция	2	10	Внутренняя и внешняя мотивация. Психологическое благополучие	
II. Коммуникативный блок							
2	ноябрь	3	Видиолекция	2	11	Основные функции общения. Структура общения.	Опрос на платформе Яндекс
2.1	ноябрь	4	Видиолекция	2	12	Виды и стили общения	
2.2	декабрь	1	Видиолекция	2	13	Языки общения: (вербальный, невербальный) Метакоммуникации	
2.3	декабрь	2	Видиолекция	2	14	Манипуляции	

						Распознавание и механизмы защиты	
2.4	декабрь	3	Видиолекция	2	15	Эмпатия. Эмоциональный интеллект	
2.5	декабрь	4	Видиолекция	2	16	Деловой этикет и общение	
2.6	январь	1	Видиолекция	2	17	Имидж: природный и искусственный	
2.7	январь	2	Видиолекция	2	18	Самопрезентация	
2.8	январь	3	Видиолекция	2	19	Психологическое зловровье, как основа успешной социализации личности	
III Эмоциональный блок							
3.	январь	4	Видиолекция	2	20	Чувства и эмоции	
3.1	Февраль	1	Видиолекция	2	21	Эмоциональные состояния. Эмоциональные реакции	
3.2	Февраль	2	Видиолекция	2	22	Социально – приемлемые формы проявления эмоций	Опрос на платформе Яндекс
3.3	Февраль	3	Видиолекция	2	23	Темперамент ,Устойчивость темперамента	
3.4	Февраль	4	Видиолекция	2	24	Характер. Свойства и черты характера	
3.5	март	1	Видиолекция	2	25	Психология привязанности	
3.6	март	2	Видиолекция	2	26	Положительные и отрицательные эмоции	
3.7	март	3	Видиолекция	2	27	Самоконтроль: понимание и осознование эмоций. Вытеснение эмоций.	
3.8	март	4	Видиолекция	2	28	Формирование мотивации к здоровому образу жизни у подростков	
IV Когнитивный блок							
4.	апрель	1	Видиолекция	2	29	Способы получения обработки информации. Воспроизведение	Опрос на платформе Яндекс
4.1	апрель	2	Видиолекция	2	30	Когнитивные процессы: память, внимание, восприятие, понимание, мышление, принятие решений	
4.2	апрель	3	Видиолекция	2	31	Речь как инструмент мышления и средство общения	
4.3	апрель	4	Видиолекция	2	32	Что такое критика? Complименты или лесть?	
4.4	май	1	Видиолекция	2	33	Сходства и Противоположности	
4.5	май	2	Видиолекция	2	34	Репрезентативные системы	Опрос на платформе Яндекс
4.6	май	3	Видиолекция	2	35	Когнитивная креативность	
4.7	май	4	Видиолекция	2	36	Итоговое занятие по программе «Спасибо за...»	

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 2 год обучения

№	Месяц	Неделя	Форма занятия	Кол-во часов	№ занятия	Тема занятия	Форма контроля
Раздел 1. Интеллектуальное и творческое развитие							
1.	сентябрь	1	Теоретическое занятие	2	1	Гениальность. Способности. Склонности.	Психолого-педагогическое наблюдение
1.1	сентябрь	2	Дебаты	2	2	Амбиции. Уровень притязаний	
1.2	сентябрь	3	Интегрированный урок	2	3	Общие и специальные способности человека	
1.3	сентябрь	4	Ролевая игра	2	4	Талант и одаренность	
1.4	октябрь	1	Интегрированный урок	2	5	Креативный подход в решении личностных проблем.	
1.5	октябрь	2	Ретроспективная (реконструктивная) игра	2	6	Вариативность мышления	
1.6	октябрь	3	Интегрированный урок	2	7	Виды мышления: критическое, творческое, эвристическое	
Раздел 2. Общее эмоциональное развитие							
2.	октябрь	4	Дискуссия	2	8	Интуиция и воображение	Психолого-педагогическое наблюдение Анкета обратной связи
2.1	ноябрь	1	Ролевая игра	2	9	Целеустремленность и сила воли	
2.2	ноябрь	2	Командная дискуссия	2	10	Фрустрационные эмоции: разочарование, досада, отчаяние	
2.3	ноябрь	3	Командная дискуссия	2	11	Эмоциональное развитие и самореализация	
2.4	ноябрь	4	Практическое занятие	2	12	Эмоциональное лидерство	
2.5	декабрь	1	Деловая игра	2	13	Эмоциональное напряжение. Самоконтроль	
2.6	декабрь	2	Интегрированный урок	2	14	Стресс. Стрессоустойчивость	
2.7	декабрь	3	Ролевая игра	2	15	Тревога, Тревожность, страх	
2.8	декабрь	4	Деловая игра	2	16	Агрессия. Причины агрессивного поведения	
2.9	январь	2	Командная дискуссия	2	17	Спор и доказательства	
2.10	январь	3	Мини-конференция	2	18	Стратегии межличностного общения	
Раздел 3. Социальное развитие							
3	январь	4	Ролевая игра	2	19	Гендерный аспект ценностных ориентаций	Анкета обратной связи
3.1	Февраль	1	Ролевая игра	2	20	Самоуважение. Место в социальной группе	Психолого-педагогическое наблюдение
3.2	Февраль	2	Интегрированный урок	2	21	Межличностные отношения в детском коллективе	
3.3	Февраль	3	Ролевая игра	2	22	Межличностные отношения в детском	

						коллективе	
3.4	Февраль	4	Ролевая игра	2	23	Развитие социальных ролей в юношеском возрасте	
3.5	март	1	Практическое занятие	2	24	Чувство взрослости	
Раздел 4. Духовно- нравственное развитие							
4	март	2	Ретроспективная (реконструктивная) игра	2	25	Семья как система отношений	Психолого-педагогическое наблюдение Анкета обратной связи
4.1	март	3	Командная дискуссия	2	26	Семейные взаимоотношения	
4.2	март	4	Деловая игра	2	27	Влияние семьи на формирование личности	
4.3	Март	5	Воспитательное мероприятие	2	28	Формирование личности и гражданско- правовая культура	
4.4	апрель	1	Медиа - урок	2	29	Жизненные сценарии	
4.5	апрель	2	Ролевая игра	2	30	Формирование национальной идентичности Ч 1	
4.6	апрель	3	Деловая игра	2	31	Формирование национальной идентичности Ч 2	
4.7	апрель	4	Мини-конференция	2	32	Патриотическое воспитание, как основа формирования личности.	
4.8	май	1	Ретроспективная (реконструктивная) игра	2	33	Патриотическое воспитание, как основа формирования личности.	
4.9	май	2	Практическое занятие	2	34	Межэтнический мир и согласие ч 1	
4.10	май	3	Интегрированный урок	2	35	Межэтнический мир и согласие ч 2	Контрольные вопросы после каждого занятия
4.11	май	4	Деловая игра	2	36	Итоговое занятие по программе «Спасибо за...»	

Календарный учебный график
дополнительной общеразвивающей программы «Мастерская эффективного общения»
2 года обучения (занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 учебных часа)
(заочная форма обучения)
2 год обучения

№	Месяц	Неделя	Форма занятия	Кол-во часов	№ занятия	Тема занятия	Форма контроля
Раздел 1. Интеллектуальное и творческое развитие							
1.	сентябрь	1	Видео лекция	2	1	Гениальность. Способности. Склонности.	
1.1	сентябрь	2	Видео лекция	2	2	Гениальность. Способности. Склонности.	
1.2	сентябрь	3	Видео лекция	2	3	Общие и специальные способности человека	

1.3	сентябрь	4	Видео лекция	2	4	Талант и одаренность	Опрос на платформе Яндекс
1.4	октябрь	1	Видео лекция	2	5	Креативный подход в решении личностных проблем.	
1.5	октябрь	2	Видео лекция	2	6	Вариативность мышления	
1.6	октябрь	3	Видео лекция	2	7	Виды мышления: критическое, творческое, эвристическое	
Раздел 2. Общее эмоциональное развитие							
2.	октябрь	4	Видео лекция	2	8	Интуиция и воображение	Опрос на платформе Яндекс
2.1	ноябрь	1	Видео лекция	2	9	Целеустремленность и сила воли	
2.2	ноябрь	2	Видео лекция	2	10	Фрустрационные эмоции: разочарование, досада, отчаяние	
2.3	ноябрь	3	Видео лекция	2	11	Эмоциональное развитие и самореализация	
2.4	ноябрь	4	Видео лекция	2	12	Эмоциональное лидерство	
2.5	декабрь	1	Видео лекция	2	13	Эмоциональное напряжение. Самоконтроль	
2.6	декабрь	2	Видео лекция	2	14	Стресс. Стрессоустойчивость	
2.7	декабрь	3	Видео лекция	2	15	Тревога, Тревожность, страх	
2.8	декабрь	4	Видео лекция	2	16	Агрессия. Причины агрессивного поведения	
2.9	январь	2	Видео лекция	2	17	Спор и доказательства	
2.10	январь	3	Видео лекция	2	18	Стратегии межличностного общения	
Раздел 3. Социальное развитие							
3	январь	4	Видео лекция	2	19	Гендерный аспект ценностных ориентаций	Опрос на платформе Яндекс
3.1	Февраль	1	Видео лекция	2	20	Самоуважение. Место в социальной группе	
3.2	Февраль	2	Видео лекция	2	21	Межличностные отношения в детском коллективе	
3.3	Февраль	3	Видео лекция	2	22	Межличностные отношения в детском коллективе	
3.4	Февраль	4	Видео лекция	2	23	Развитие социальных ролей в юношеском возрасте	
3.5	март	1	Видео лекция	2	24	Чувство взрослости	
Раздел 4. Духовно- нравственное развитие							
4	март	2	Видео лекция	2	25	Семья как система отношений	Опрос на платформе Яндекс
4.1	март	3	Видео лекция	2	26	Семейные взаимоотношения	
4.2	март	4	Видео лекция	2	27	Влияние семьи на формирование личности	
4.3	Март	5	Видео лекция	2	28	Формирование личности и гражданско- правовая культура	
4.4	апрель	1	Видео лекция	2	29	Жизненные сценарии	

4.5	апрель	2	Видео лекция	2	30	Формирование национальной идентичности Ч 1	
4.6	апрель	3	Видео лекция	2	31	Формирование национальной идентичности Ч 2	
4.7	апрель	4	Видео лекция	2	32	Патриотическое воспитание, как основа формирования личности.	
4.8	май	1	Видео лекция	2	33	Патриотическое воспитание, как основа формирования личности.	
4.9	май	2	Видео лекция	2	34	Межэтнический мир и согласие ч 1	Опрос на платформе Яндекс
4.10	май	3	Видео лекция	2	35	Межэтнический мир и согласие ч 2	
4.11	май	4	Видео лекция	2	36	Итоговое занятие по программе «Спасибо за...»	

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:

- **Материально–техническое обеспечение:** компьютер, видео и аудиотехника, фотоаппарат, проектор, экран, доска, планшеты, мел; листы А 4, ватман, цветные карандаши, фломастеры, скотч, магниты, ножницы.

- **Информационное обеспечение:** пакет диагностических методик, электронные ресурсы.

- **Кадровое обеспечение:** Реализацию программы обеспечивают два специалиста: педагоги дополнительного образования, имеющие основную специализацию педагог-психолог.

- **Методы обучения:** словесный, практический; репродуктивный, проектно-конструкторский, дискуссионный, проектный, стимулирования и мотивации.

- **Формы организации образовательного процесса:** основной формой работы является групповое занятие с элементами психологического тренинга.

- **Формы организации учебного занятия:** беседы, психологические игры и упражнения, релаксационные методы, «мозговой штурм», наблюдение, практическое занятие, продуктивно-творческая деятельность, защита проектов.

- **Педагогические технологии:** технология группового обучения, технология проблемного обучения, технология исследовательской деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности, технология развития критического мышления, технология образа и мысли, технология эффективного общения, технология установления контакта, здоровьесберегающая технология.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Главным принципом работы группы является ориентация на формирование основных психических новообразований подросткового возраста (рефлексия, самооценка, формирование Я-концепции, нравственных норм, мировоззрения, самостоятельности, профессионального самоопределения).

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: психолого-педагогическое наблюдение, комплексная рефлексия, диагностика, мозговой штурм, журнал посещаемости, фото, анкеты, контрольные вопросы.

Документ о завершении обучения по программе - сертификат.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: аналитический материал по итогам проведения психологической диагностики, диспут, практическое занятие, тренинг, анкетирование, защита проектов.

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

1. Опросник на определение самооценки Казанцевой.
2. Методика «Самочувствие Активность Настроение» (САН)
3. Опросник КОС.
4. «Шкала тревожности». разработана по принципу «Шкалы социально-ситуативной тревоги» Кондаша.
5. Методика самооценка эмоциональных состояний (У.С. Сманом, Д. Риксам).
6. Методика «Тест для диагностики коммуникативных и организаторских способностей» (КОС) Б. А. Федоришина, позволяющая выявить коммуникативные склонности.
7. Тест «Оценка самоконтроля в общении (по М. Снайдеру)», направленная на определение уровня контроля при общении с другими людьми.

2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Особенности организации образовательного процесса: очно в условиях сетевого взаимодействия с ОО.

Алгоритм учебного занятия:

- ритуал приветствия;
- разминка;
- рефлексия прошлого занятия;
- введение в тему сегодняшнего занятия (в основное содержание);
- упражнения и процедуры, позволяющие освоить основное содержание занятия;
- рефлексия прошедшего занятия;
- домашнее задание, или «мостик» в следующую встречу;
- ритуал прощания.

Дидактические материалы: Бланки, дидактические карточки; стимульные материала, рекламные проспекты, буклеты и брошюры, раздаточные материалы, различными карточки – бланки для ролевых игр, аксессуары для ролевых игр.

Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федеральная целевая программа развития образования на 2016-2020 гг., утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 декабря 2014 г. № 2765-р;
3. «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года», утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р;
4. Концепция развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 г. №1726-р.
5. СанПиН 2.4.4.3172-14 Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей, утвержденный постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года N 41. Конвенция о правах ребенка, одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989 (вступила в силу для СССР 15.09.1990).
6. Концепция развития системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних на период до 2020 года и плана мероприятий на 2017-2020 годы по ее реализации, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 22 марта 2017 г. № 520-р.

2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература:

1. Абрамова Г. С. Психология развития и возрастная психология. Учебник. — М.: Прометей. 2017. 708 с.

2. Батюта М. Б., Князева Т. Н. Возрастная психология. Учебное пособие. — М.: Деком. 2018. 240 с.
3. Защирина О. В. Психология детей с задержкой психического развития. — М.: Едиториал УРСС. 2019. 166 с.
4. Подольский А. И., Идобаева О. А. Психология развития. Психоэмоциональное благополучие детей и подростков. Учебное пособие для вузов. — М.: Юрайт. 2019. 124 с.
5. Психология развития и возрастная психология. Учебник и практикум для прикладного бакалавриата / ред. Головей Л. А. — М.: Юрайт. 2019. 414 с.
6. Толстых Н. Н., Кулагина И. Ю., Апасова Е. В. Социальная возрастная психология. Учебное пособие. — М.: Академический Проект. 2019. 346 с.
7. Шапошникова Т. Е., Шапошников В. А., Корчуганов В. А. Возрастная психология и педагогика. Учебник и практикум для СПО. — М.: Юрайт. 2018. 218 с.
8. Фопель К. Чтобы дети были счастливы: Психологические игры и упражнения для детей школьного возраста. — М., 2005.
9. Цзен Н. В., Пахомов Ю. В. Психотренинг: игры и упражнения. — М., 1988.

Дополнительная литература:

1. Алферов А.Д. Психология развития школьников: Учебное пособие для вузов. - Ростов-на-Дону,2010.-384 с.
2. Возрастная психология: детство, отрочество, юность: Хрестоматия: Учебное пособие для пед. вузов. - М.:Академия,2011.-624 с.
3. Возрастная и педагогическая психология: Хрестоматия. - М.: Академия,2010.- 367 с. М.: Академический Проект,2010.-623с.
4. Обухова Л.Ф. Возрастная психология. – М.: Россия, 2011, 414 с.
5. Практикум по возрастной психологии.- СПб.: Речь,2011.-682 с.