

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

Программа принята
на педагогическом совете
протокол №1
от «29» августа 2025 г.

Утверждена приказом №237 от 01.09.2025
по МАОУ ДО ДДиЮ «Факел»
Директор _____ Е. Ф. Акимов

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Учимся управлять собой»**

Вид программы: модифицированная
Направленность: социально-гуманитарная
Возраст обучающихся: 11-15 лет
Срок реализации: 6 месяцев

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

Томск, 2025

1. Пояснительная записка

Рабочая дополнительная общеразвивающая программа базового уровня социально-педагогической направленности **«УЧИМСЯ УПРАВЛЯТЬ СОБОЙ»** разработана в рамках реализации Программы региональной инновационной площадки по теме «Модель раннего выявления и профилактики девиантного поведения несовершеннолетних в условиях образовательной системы (далее Модель профилактики)».

Согласно Программе инновационной площадки, образовательная составляющая Модели профилактики на уровне учреждения представляет собой комплекс независимых целостных содержательных (тематических) модулей, отражающих актуальное содержание профилактической деятельности с детьми разных возрастных групп.

Изучение нормативно-методических документов системы образования¹ по вопросам профилактики девиантного поведения позволяет «разбить» рекомендуемое содержание на следующие тематические модули:

«ЗДОРОВЬЕ»	«ОБЩЕНИЕ»	«СРЕДА»	«ДОСУГ»	«СЕМЬЯ»	«ПРОФЕССИЯ»
------------	-----------	---------	---------	---------	-------------

Перечисленные модули или их сочетание могут реализовываться как Рабочие дополнительные общеразвивающие программы.

Содержание Рабочей программы **«УЧИМСЯ УПРАВЛЯТЬ СОБОЙ»** отражает содержание образовательного МОДУЛЯ **«ОБЩЕНИЕ»**

Таким образом, образовательная деятельность в рамках Модели профилактики осуществляется посредством реализации комплекса рабочих дополнительных общеразвивающих программ.

Актуальность Рабочей программы обусловлена Концепцией развития дополнительного образования детей, государственным приоритетным проектом «Доступное дополнительное образование детей» в части принципов государственной

¹ Перечень некоторых использованных нормативно-методических документов системы образования по вопросам профилактики девиантного поведения:

1. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 22 марта 2017 г. N 520-р «Концепция развития системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних на период до 2020 года. План мероприятий на 2017-2020 годы по реализации концепции».
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей».
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
4. ПРИКАЗ Министерства образования и науки РФ от 28 февраля 2000 года N 619 «О концепции профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде».
5. Письмо Минобрнауки РФ от 05.09.2011 N МД-1197/06 "О Концепции профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде".
6. Письмо Минобрнауки РФ от 6 октября 2005 года N АС-1270/06 «О Концепции превентивного обучения в области профилактики ВИЧ/СПИДа в образовательной среде».
7. Письмо Департамента государственной политики в сфере защиты прав детей от 18 января 2016 г. № 07-149. "О направлении методических рекомендаций по профилактике суицида".
8. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».
9. Письмо Минобрнауки России от 3 апреля 2017 г. № ВК-1068/09 «Методические рекомендации о механизмах привлечения организаций дополнительного образования детей к профилактике правонарушений несовершеннолетних».
10. Письмо Минобрнауки России от 24 августа 2015 года N 07-2643 «О направлении Методических рекомендаций по организации курсов для родителей».

политики развития дополнительного образования детей: «В целях увеличения охвата детей в возрасте от 5 до 18 лет, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам, до 75%, рекомендуется реализовать программы на ознакомительном, базовом и углубленном уровнях, а также предусматривать реализацию краткосрочных программ (от 16 ч.), в том числе в формате «интенсивов», либо при разработке программы использовать модульный принцип построения».

В соответствии с Концепцией развития дополнительного образования детей, одним из принципов проектирования и реализации дополнительных общеобразовательных программ является **разноуровневость**.

Проектирование Рабочей программы осуществлялось в соответствии со следующими **принципами разноуровневости**:

1. Содержание Рабочей программы организуется по принципу дифференциации в соответствии с уровнем сложности.

«*Стартовый (ознакомительный, общекультурный) уровень*» предполагает минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы, использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, удовлетворение познавательного интереса учащихся, расширение информированности, овладение первичными простейшими навыками, содействует самопознанию, самоопределению учащихся.

«*Базовый уровень*» предполагает использование специализированных предметных знаний, умений, компетенций, формирование навыков на уровне практического применения.

«*Продвинутый (углубленный) уровень*» предполагает углубленное изучение содержания программы, позволяющей учащемуся включаться в практику, уровень сложности которой требует использования около-профессиональных и специализированных компетенций и предметных знаний, умений, навыков видеть проблемы, формулировать задачи, искать средства их решения.

2. Рабочая программа реализуется преимущественно посредством сетевых форм реализации совместно с иными организациями (школами) на основании договора о сетевом взаимодействии.

Немаловажное значение имеет взаимодействие с родителями учащихся, тематический родительский всеобуч.

3. Рабочая программа предусматривает процедуру перехода не менее 25% учащихся - выпускников для продолжения изучения смежных сфер профилактики (Модулей) по другим программам этого же или иного уровня сложности через организацию рубежного контроля, а также на основании результатов диагностических и оценочных процедур.

4. Разработанный методический и дидактический материал предлагается учащимся в разных формах и типах источников (ресурсы в информационно-коммуникационной сети «Интернет», в печатном виде, а также в формате, доступном для чтения на электронных устройствах и в наглядном виде).

5. Рабочая программа предполагает доступность для учащихся с любым видом и типом психофизиологических особенностей при условии наличия психолого-педагогического сопровождения.

6. В рамках реализации Рабочей программы предусматривается диагностика индивидуальных особенностей, степени достижения учащимися планируемых результатов (уровень психофизического развития, мотивированности, социального развития, информированности в отношении содержания Программы).

Диагностическая оценка осуществляется с применением разработанных оценочных материалов (тестирование и анкетирование; комплексы психолого-педагогической диагностики; учебные и проблемные задания).

При разработке диагностических процедур, используется несколько методов и форм оценивания в рамках одного диагностического среза с целью достижения более объективных результатов.

Основания разноуровневости при проектировании Рабочей программы реализуют право каждого ребёнка на овладение социальными компетенциями, в том числе профилактическими знаниями и умениями в индивидуальном темпе, объёме и сложности. Такая программа предоставляет детям возможность занятий независимо от способностей и уровня общего развития.

Таким образом, уровневая дифференциация содержания профилактической деятельности позволяет более гибко и вариативно организовать образовательный процесс, основанный на свободном выборе учащимися образовательного модуля (содержания программы), нелинейной последовательности их изучения.

Рабочая программа разработана на основе, принятых на уровне учреждения нормативных документов и методических разработок, в том числе:

- ПОЛОЖЕНИЕ О ПРОЕКТИРОВАНИИ И РЕАЛИЗАЦИИ РАЗНОУРОВНЕВОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ.
- Алгоритм оформления АННОТАЦИИ к рабочим программам модуля.
- ПОЛОЖЕНИЕ О РАБОЧЕЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ.
- ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ КОМПЛЕКСА РАЗНОУРОВНЕВЫХ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ПРОГРАММ СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «НАВЫКИ ПРОФИЛАКТИКИ».

Рабочая программа **«УЧИМСЯ УПРАВЛЯТЬ СОБОЙ»** является одной из программ разработанного на уровне учреждения комплекса рабочих дополнительных общеразвивающих программ разного уровня сложности с усилением профилактического эффекта.

Профилактический эффект реализации комплекса Рабочих программ заключается в достижении единой цели - раннее выявление и профилактика девиантного поведения через формирование социальной компетентности учащихся в жизненно значимых сферах активности, в том числе оказание психолого-педагогической помощи учащимся, испытывающим трудности в школьной адаптации.

Интегрированный результат освоения комплекса Рабочих программ представляют собой совокупность следующих актуальных для детей и подростков навыков профилактики:

1. Жизненные навыки.
2. Навыки ЗОЖ.
3. Навыки ответственного поведения.
4. Навыки семейного досуга.
5. Социальные навыки преодоления стресса и повышения жизнестойкости.
6. Навыки выбора профессии.

Кроме того, усиливая профилактический эффект Рабочей программы разработчиком внесены элементы содержания, психолого-педагогические технологии превентивного обучения и диагностики, способствующие ранней профилактики девиантного поведения детей подросткового возраста.

2. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

I. Общие сведения о Рабочей программе модуля (РПМ):	
Ф.И.О разработчика, должность	Лебедева Ольга Александровна, социальный педагог, педагог дополнительного образования Акимова Елена Федоровна, заместитель директора по воспитательно-профилактической работе, педагог-психолог
Уровень реализуемой программы	Стартовый (ознакомительный) уровень
Наименование базового образовательного модуля Комплексной разноуровневой ДОП «Навыки профилактики»	«Общение»
Название Рабочей программы модуля	«Учимся управлять собой»
Профилактическая актуальность в аспекте возрастных особенностей, учащихся группы.	Подростки в силу психофизиологических особенностей не совсем осознают, необходимость управления своим эмоциональным состоянием, так как эмоции — это фундамент человеческой психики. Это врожденные психические состояния и избавиться от них нельзя, но можно научиться их адекватно менять в зависимости от той или иной ситуации. Программа направлена на формирование адаптивного поведения, снижения поведенческих рисков, через стабилизацию внутренней среды подростков. При участии в данной программе у подростков формируются навыки толерантного взаимодействия, умения социально – приемлемо выражать агрессивное поведение, справляться со стрессом без применения отклоняющихся форм поведения.
Новизна, преимущества перед другими программами	Новизна программы состоит в том, что она позволяет создать условия для позитивной социализации и адаптации несовершеннолетних к условиям внешней среды. Так как внешние условия задают основные характеристики жизнедеятельности, в том числе и в области здоровья и здоровьесберегающих действий молодого поколения. Социальное взросление сопровождается поиском идентичности, образцов поведения и стратегий, которые становятся базисом для реализации жизненной траектории. Подростки находятся в процессе достижения социальной зрелости, который не исключает ошибок и риска в выборе того или иного образа жизни.
Цель	Ранняя профилактика девиантного поведения обучающихся через формирование социальной компетентности обучающихся в жизненно значимой сфере активности «здоровье».
Ключевые задачи	1. Пробное погружение в жизненно значимую сферу активности «общение». 2. Просвещение учащихся в сфере профилактики следующих поведенческих рисков: - социальная дезадаптации; - социальная депривация. 3. Создание активной мотивирующей образовательной среды для формирования

	познавательного интереса и первичных навыков адаптивного поведения.
--	---

МАТРИЦА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ МОДУЛЯ

Возраст учащихся	11-15 лет
Количество учащихся в учебной группе	до 25 чел.
Срок обучения	18 часов
Режим занятий	2 часа в месяц
Минимальный объем программы	18 часов
Характер реализации программы	первичное знакомство
Особенности состава учащихся	смешанная
Форма обучения	очная, дистанционная
Особенности организации образовательного процесса	На основе сетевого взаимодействия со школами
Результат	- Наличие у обучающихся общих представлений о жизненно значимой сфере активности «общение». - Появление у обучающихся первичного интереса к жизненно значимой сфере активности «здоровье». - Сформированные навыки адаптивного поведения: - конструктивного поведения в конфликтной ситуации; - поведенческой регуляции; - сотрудничества; - толерантного взаимодействия; - коммуникативные навыки. - Появление потребности к продолжению изучения смежных сфер по программам ознакомительного и базового уровня (не менее 25% учащихся).

3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Ключевые разделы (темы) программы	Количество часов			Формы аттестации	Режим работы участников программы
		всего	теория	Практика		
Раздел 1. Культура общения						
1	Введение	2	1	1	Анкетирование	Режим групповой работы, интенсивный режим
2	Общение реальное и виртуальное	2	1	1	Практическая работа	
3	Мой выбор	2	1	1	Творческая работа	
Раздел 2. Бесконфликтное общение						
4	Введение				Анкетирование	Режим групповой работы, интенсивный режим
5	Учимся управлять собой	2	1	1	Практическая работа	
6	Как избежать конфликт	2	1	1	Творческая работа	
7	Успех и личность	2	1	1	Практическая работа	
8	Служба примирения	2	1	1	Анкетирование	
9	Пойми меня	2	1	1	Творческая работа	
	ИТОГ	18	9	9		

4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Месяц	Неделя	Форма проведения занятия	Кол-во часов	№ занятия	Тема	Место проведения	Форма контроля
---	-------	--------	--------------------------	--------------	-----------	------	------------------	----------------

Раздел 1. Культура общения								
1.1.	сентябрь		Лекция	2	1	Введение	ДДиЮ «Факел»	Анкетирование
1.2.	октябрь		Практическое занятие	2	2	Общение реальное и виртуальное	ОУ г. Томска ДДиЮ «Факел»	Практическая работа
1.3	ноябрь		Практическое занятие	2	3	Мой выбор		Творческая работа
Раздел 2. Бесконфликтное общение								
2.1.	декабрь		Лекция	2	4	Введение	ДДиЮ «Факел»	Анкетирование
2.2.	январь		Практическое занятие	2	5	Учимся управлять собой	ОУ г. Томска ДДиЮ «Факел»	Практическая работа
2.3.	февраль		Практическое занятие	2	6	Как избежать конфликт		Творческая работа
2.4.	март		Лекция	2	7	Успех и личность		Практическая работа
2.5.	апрель		Практическое занятие	2	8	Служба примирения		Анкетирование
2.6.	май		Практическое занятие	2	9	Пойми меня		Творческая работа
ИТОГО		18 ч.						

5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Программа состоит из двух разделов, каждый из которых представляет собой детальное изучение ключевых направлений, соответствующих основным компонентам сферы «общения»:

- психическое здоровье;
- толерантного взаимодействия;
- культура общения;
- бесконфликтное общение.

Для того чтобы занятия были эффективными содержание каждого раздела максимально учитывает возрастные особенности и возможности обучающихся и варьируется в зависимости от них.

Все занятия программы направлены на развитие творческих способностей и кругозора у обучающихся, их интересов и познавательной деятельности. Тренинги помогают развивать коммуникативные навыки и умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

Раздел 1. «Культура общения» (6 час.)

Занятия раздела направлены на приобретение коммуникативных навыков и умений, управления выражением своих чувств и эмоциональных реакций.

Раздел включает в себя вводное занятие, направленное на теоретическое освещение вопросов культуры общения, ответственного поведения. Основная часть состоит из практического задания «Общение реальное и виртуальное», которое направлено на изучение плюсов и минусов каждого вида общения. Итоговое занятие направлено на практическое применение полученных знаний.

Раздел 2. «Бесконфликтное общение» (12 час.)

Занятия раздела направлены на развитие социальных (коммуникативных) навыков - умения общаться, поддерживать дружеские связи и конструктивно разрешать конфликты, формирование личностных качеств толерантности, навыков управления отрицательными эмоциями.

Раздел включает в себя шесть занятий, которые направлены на обучение приемам бесконфликтного поведения, методам неагрессивного ответа на давление и агрессию со

стороны окружающих людей. На практических занятиях отрабатываются умения конструктивно вести себя во время конфликта, разрешая его справедливо, без нанесения ущерба обществу и личности. Ролевая игра, позволяющая рассмотреть модели поведения личности в конфликтных ситуациях.

6. ОЦЕНОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

Тест «Коммуникативные умения» (Л. Михельсон, перевод и адаптация Ю.З. Гильбуха). Цель: определение уровня коммуникативной компетентности и качества сформированности основных коммуникативных умений

Тест-опросник К. Томаса на поведение в конфликтной ситуации. (Методика Томаса). Тест К. Томаса позволяет выявить стиль поведения в конфликтной ситуации. Опросник Томаса не только показывает типичную реакцию на конфликт, но и объясняет, насколько она эффективна и целесообразна, а также дает информацию о других способах разрешения конфликтной ситуации.

Ошибки в общении. Тест коммуникативных умений Л. Михельсона.

Данный тест представляет собой разновидность теста достижений, то есть построен по типу задачи, у которой есть правильный ответ. В тесте предполагается некоторый эталонный вариант поведения, который соответствует компетентному, уверенному, партнерскому стилю.

7. МЕТОДИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Информационно-методическое обеспечение:

- обеспечение программы методическими и информационными материалами (буклеты, информационные листы, сборники материалов и пр.);
- кейс рекомендаций для педагогической и родительской аудитории;
- набор практических материалов для профилактических мероприятий.

Дидактические средства и материалы:

- схематические или символические (таблицы, схемы, рисунки, графики, плакаты);
- картинные и картинно-динамические (картины, иллюстрации, слайды);
- дидактические пособия (карточки, раздаточный материал, вопросы и задания для устного или письменного опроса, практические задания, упражнения).

Материально - техническое:

- компьютерные диагностические методики;
- ноутбук с установленным пакетом программ, необходимым для осуществления аудио и видео сопровождения мероприятий;
- комплект мультимедийной аппаратуры;
- столы и стулья по количеству участвующих мероприятия;
- канцелярские принадлежности;
- актовый зал на 50-60 посадочных мест;
- кабинеты для проведения тренингов и др. профилактических мероприятий.

Кадровое обеспечение:

Программу реализуют специалисты структурного подразделения Центра профилактики девиантного поведения детей и подростков «Альтернатива» МАОУ ДО ДДиЮ «Факел» - это педагоги-психологи и социальные педагоги.

В проведение профилактических мероприятий будут привлекаться педагоги-организаторы МАОУ ДО ДДиЮ «Факел», специалисты системы профилактики (КДНиЗП, ПДН, Центра медицинской профилактики и пр.).

Дистанционные технологии:

Дистанционное обучение проходит полностью при помощи сети Интернет. Предоставление образовательных услуг обеспечивается посредством:

— дистанционной работы педагогов с учащимися через видео уроки, видеолекций и выполнения заданий. **Видеолекция** - лекция в определенной области знания, записанная на видеоноситель, и предназначенная для коллективного и индивидуального просмотра обучающимся.

Режим проведения занятия - off-line. Первые обеспечивают обмен информацией в режиме реального времени. При использовании off-line технологий полученные сообщения сохраняются на компьютере адресата. Пользователь может просмотреть их с помощью специальных программ в удобное для него время.

Психолого-педагогическое сопровождение:

В течение учебного года осуществляется психолого-педагогическое сопровождение Программы. Психолого-педагогическое сопровождение осуществляется путем реализации комплекса превентивных, просветительских, диагностических и коррекционных мероприятий, направленных на создание условий для успешного развития и социализации личности ребенка, а также включающее в себя психологическую и социально-педагогическую поддержку целевой группы.

Психолого-педагогическое сопровождение обеспечивается педагогами-психологами, социальными педагогами Центра профилактики девиантного поведения детей и подростков «Альтернатива» МАОУ ДО ДДиЮ «Факел» на основании установленного за специалистом кураторства образовательных организаций г. Томска в рамках сетевого договора.

Основные направления деятельности:

- 1) психологическая диагностика, логопедическое обследование;
- 2) консультативная деятельность;
- 3) психолого-педагогическая коррекция и развитие;
- 4) психологическая профилактика;
- 5) психологическое – педагогическое просвещение;
- 6) социально - посредническая работа в ситуациях разрешения различных межличностных и межгрупповых конфликтов в детско/подростковых коллективах.

Список литературы для родителей и педагогов:

Нормативные документы

1. Постановление Правительства РФ от 11 октября 2023 г. N 1678 "Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ"
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями). Глава 10. Дополнительное образование.
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N 678 «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» (с изменениями на 21 октября 2024 года)
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ";

6. Федеральные проекты «Успех каждого ребенка» и «Учитель будущего», утвержденные протоколом заседания Проектного комитета по Национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. №3.
7. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»
8. Приложение №1 Письма Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»
9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3648-20- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
10. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
11. Региональный приоритетный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный Протоколом заседания Совета при Губернаторе Томской области по стратегическому развитию и приоритетным проектам от 10.07.2019 Мо СЖ-Пр-1482.
12. Устав МАОУ ДО ДДИЮ «ФАКЕЛ»
13. Локальные акты учреждения.

Список рекомендуемой литературы для детей:

1. Акунин, Архангельский, Андреянова: Большие чувства. Алфавитные истины. Издательство: Клевер Медиа Групп, 2017 г.-144 с.
2. Вакулинская О.В. Алфавит чувств. Необычные уроки для детей и подростков. Издательские решения., 2018г.
3. Вилсон Г., Макклэффин К. Язык жестов – путь к успеху. Санкт-Петербург, 2001г
4. Дебби Танг: Быть интровертом. История тихой девочки в шумном мире. Издательство: Манн, Иванов и Фербер, 2019 г.-184 с.
5. Ирмгард Койн: Девочка, с которой детям не разрешали водиться. Издательство: Махаон, 2019 г.-160с
6. Насонкина С.А. Уроки этикета/ Худ. И.Н. Ржевцева. – СПб.: Изд-во “ДЕТСТВО-ПРЕСС”, 2003. – 40с.: Ил.
7. Потемкина О.Ф., Потемкина Е.В. Тесты для подростков. – М.:АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2005.
8. Экман П. Эволюция эмоций. - Питер, 2020г.-480 с.
9. Ульяева Елена Как победить страхи? Развиваем эмоциональный интеллект. ООО Издательство "Клевер-Медиа-Групп", 2019 г.- 40с.:Ил.