

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

Управление образования муниципального образования город Алексин

МБОУ "Гимназия №18"

УТВЕРЖДЕНО

**Директор МБОУ
"Гимназия №18"**

**Губанова И.Ю.
Приказ №161 от «29»
августа 2023 г.**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Жизненные навыки. Уроки психологии 1 класс»

Алексин 2023

Общая характеристика программы

Рабочая программа внеурочной деятельности «Жизненные навыки. Уроки психологии в начальной школе» составлена на основании учебного пособия: Жизненные навыки. Уроки психологии в первом (втором, третьем, четвертом) классе / Под ред. С. В. Кривцовой, 2002 г., Генезис, Москва.

Психологический опыт работы с детьми показывает, что проблемы учащихся, как учебные, так и коммуникативные, связаны с отсутствием жизненных навыков позитивного самовыражения и взаимодействия с другими в его *поведенческом репертуаре*. Это создает трудности в школе во время уроков, в общении со сверстниками, дома в общении с семьей. Но самое важное – это появление нарушений в личностном развитии ребенка. Всё это может привести в дальнейшем к противоправному и асоциальному поведению.

Уважать того, кто не похож на меня, ставить перед собой цели, понимать, чего ты на самом деле хочешь, справляться с трудностями, завязывать и поддерживать отношения с людьми, понимать причины неудач, принимать решения и воплощать их в поступках – все эти задачи требуют развитого *эмоционального интеллекта*.

По данным американских исследователей успешность человека в жизни зависит на 80 % от развития эмоционального интеллекта, а от образования и развития рационального интеллекта – только на 20 %.

Эмоциональный интеллект предполагает знание *логики человеческих чувств* и следование этой логике.

Обучение эмоциональному интеллекту не может быть свободным от обсуждения этических вопросов. Обучая детей логике чувств, разумно использовать надежную систему аргументации в пользу человечности – их собственный опыт переживаний.

На каждом возрастном этапе человек решает определенные жизненные задачи. Жизненная задача – это, по существу, актуальная тема, которая появляется в тот или иной момент в жизни человека, затрагивает его и как бы запрашивает, ожидая решения. В результате правильно найденного решения человек решает проблему и меняется сам. «Меняется сам» означает «делается сильнее личностно, выходит из трудной ситуации более способным жить». Такое позитивное изменение является следствием успешно решенной задачи. Если по каким-то причинам жизненная задача оказывается нерешенной, человек тоже меняется, однако эти изменения нельзя назвать позитивными. По сути, отсутствие новообразований означает, что личность не заложила фундамент для решения других задач, время ушло, вместе с взрослением появилась необходимость приложить душевные усилия к другим задачам, но предпосылки не сформированы. Жизненную задачу нельзя совсем пропустить и не заметить (как в школе: проболел, тему не выучил, теперь не усваивает новый материал). Остается не пустота, а некоторое иное «негативное» новообразование, которое и будет тормозить решение новых задач. Такое «новообразование» отличается тем, что оно довольно ригидное, жесткое. В психоаналитических подходах его называют «фиксация», «застревание», или – в других подходах – «автоматическая реакция в целях выживания». Копинговые реакции (стратегии преодоления) не решают задачу, а только помогают выжить, а личностное развитие застревает на определенной стадии, в поведении появляются инфантильные черты.

Занятия в рамках программы «Жизненные навыки» посвящены личностным проблемам, присущим детям данного возраста, проблемам, решение которых требует от ребенка навыков обращения с чувствами. Метод, с помощью которого психолог транслирует данные навыки – групповой психологический тренинг.

Таким образом, программа направлена на развитие эмоционального интеллекта через использование собственного поведенческого опыта и приобретение нового опыта взаимодействия со сверстниками, через осознание и изменение своих чувств, понимание чужих чувств в контексте решения возрастных задач развития ребенка. В ходе групповой тренинговой работы на поведенческом уровне создаются и закрепляются жизненно важные навыки самовыражения и сотрудничества, что является основой для благополучного личностного развития в младшем и среднем школьном возрасте.

Сознавая всю важность личностного развития на разных возрастных этапах школьного детства, мы ставим своей целью помочь детям на наших занятиях в полной мере решить разнообразные жизненные задачи их возраста. С помощью программы «Жизненные навыки»

они смогут почувствовать в новой социальной ситуации некоторую независимость от семьи, новые возможности для освоения важных для них социальных ролей.

Особенности программы «Жизненные навыки»

1. Программа следует трем принципам воспитания:
 - принцип уважительного внимания к чувствам, мыслям, достижениям, настроениям и ошибкам ребенка, к его собственным темам – они важнее запланированного на сегодняшнее занятие содержания;
 - принцип справедливой, соразмерной оценки того, что ребенок предъявляет;
 - принцип признания любого человека безусловной ценностью, личностью, достойной внимания, уважения, принятия, сотрудничества;
2. Программа рассчитана на детей младшего школьного и подросткового возраста);
3. В программе для каждого возраста (класса) есть учебное пособие для ведущего и рабочие тетради для ребенка;
4. Методы и формы занятий по программе «Жизненные навыки» соответствуют возрастным особенностям детей младшего и среднего школьного возраста;
5. Занятия могут проводиться как в течение одного учебного года, так и на протяжении нескольких лет;
6. Параллельно с занятиями для детей возможно ведение родительского клуба (в пособии 2 класса для «ведущего» есть сценарии);
7. Темами уроков выбраны личные проблемы детей начального школьного возраста, решение которых требует от ребенка навыков обращения с чувствами.
8. На протяжении всех этапов освоения программы переплетаясь, звучит несколько основных тем:
 - *принятие себя* (тема ведет к формированию сильного Я и готовности к внутреннему диалогу, дружественному отношению к себе самому),
 - *мир людей* (тема позволяет лучше ориентироваться в мире человеческих проблем; позволяет эмоционально чувствовать и яснее понимать мир),
 - *мы: я и другие* (эти темы ведут к пониманию ценности отношений с другими в жизни человека, учат ухаживать за отношениями и получать от них больше радости),
 - *уважение к другим* (эта тема о разрешении другим быть другими, об уважении непонятого и признании права на инаковость, - все эти способности у взрослого человека могут быть названы диалогическими установками личности)

Высоко и справедливо оценивая интеллектуальные и коммуникативные способности детей, ведущий дает им возможность внести свой позитивный вклад в жизнь группы. Указывая на сильные стороны детей, обучая их умению видеть сильные стороны друг друга и себя самого, ведущий дает им возможность ощутить реальные опоры в ситуации неуверенности.

Дети агрессивные, неуверенные в себе, напуганные, дети разводящихся родителей, не похожие на других по комплекции или манере вести себя, наконец, дети других национальностей, - все они имеют множество проблем, и все они могут стать тем контингентом, для которых предназначена эта программа.

Проблемы, решаемые программой

- коммуникативные нарушения;
- дезадаптивное поведение;
- предупреждение противоправного и асоциального поведения детей и подростков.

Целевая аудитория

- дети, чья самооценка занижена, дети со страхом неудачи;
- застенчивые, агрессивные, тревожные дети;

- дети, чьи родители оказывают им мало поддержки;
- дети, которые плохо адаптируются к коммуникативной стороне школьной жизни.
- дети других национальностей;
- дети не похожие на других по комплекции или манере вести себя

Цель программы

помощь детям в решении жизненных задач их возраста: развитие эмоционального интеллекта учащихся; обучение умениям, которые характеризуют компетентное социальное поведение человека определенного возраста.

Задачи программы

- дать возможность детям пережить опыт безусловного принятия со стороны взрослого – «ведущего» и научить детей позитивно воспринимать сверстников и самих себя;
- создать возможность получения детьми нетравматического опыта самопознания и познакомить их с некоторыми законами логики чувств и навыками, развивающими эмоциональный интеллект;
- передать ценности уважительного и серьезного отношения к своим и чужим чувствам.
- обсуждение ценностей и принципов, лежащих в основе выбора «правильного» способа решения той или иной задачи;
- научить детей делать выбор в сторону наиболее адекватного способа решения жизненных задач.
- учить детей видеть разные стратегии поведения в конфликтах и выбирать для каждого свои;
- научить отстаивать свои границы, находить свое место в группе, распознавать, в каких случаях нарушаются их права;
- дать ребятам возможность на своем опыте испытать, как возникает непонимание между партнерами по общению, увидеть своими глазами, как может искажаться информация, как достигнуть понимания, установить отношения сотрудничества
- научить распознавать барьеры в общении, как можно с ними справиться.

Навыки, которые развиваются (формируются) у детей во время занятий

(*навык* понимается как способ поведения в конфликтных, трудных для ребенка ситуациях)

- ориентировка в способе поведения (что сказать и что сделать);
- анализ ситуации (почему именно сейчас это нужно делать);
- анализ позиции в свете ценностей и убеждений (какую позицию я занимаю, когда выбираю это поведение).

Умения, приобретаемые на занятиях

- слушать,
- задавать вопросы,
- не отвлекаться,
- следовать инструкциям,
- дискутировать,
- выражать свои теплые чувства,
- просить и предлагать помощь,
- знакомиться, начать разговор,
- соблюдать правила игры,
- отказать,
- отличать то, что нравится, от того, что не нравится,
- предвидеть последствия своих решений,
- извиняться,
- отвечать, когда тебя дразнят, провоцируют,
- реагировать на критику,
- искать в ситуации варианты выбора решения,
- признавать свои ошибки,
- доводить начатое дело до конца,
- отличать фантазии от реальности в пугающей ситуации,

- понимать ценностные основания плохого поведения другого (что плохого сделал этот человек, почему он это сделал, чего хотел достичь...),
- удерживать в сознании различные картины мира разных людей.

Форма занятий

групповой психологический тренинг, основывающийся на гуманистической психологической парадигме.

Методы, позволяющие на занятиях усвоить вышеназванные умения и навыки:

- работа с образами (рисование, лепка, создание бумажных скульптур);
- работа с телом (движение, физическое упражнение, танец, поединок на старых газетах и т.д.);
- рассказывание и разыгрывание историй и сказочных сюжетов;
- ролевые игры;
- метод совместных проектов;
- беседа.

Предполагаемый результат:

- у детей развивается важнейшее социальное чувство принадлежности к группе;
- дети учатся слушать друг друга и давать друг другу пространство в рамках занятия;
- учатся говорить о том, что они считают важным;
- самое главное, что они свыкаются с мыслью - то, что их волнует, может быть важным и для остальных членов группы;
- дети учатся поддерживать и понимать друг друга;
- решаются проблемы дисциплины и внимания.

Календарно-тематическое планирование 1 класс (1 год обучения) 2014/15 учебный год

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	сроки даты		Отметки о реализации, коррекция
			план	факт	
	<i>Диагностические мероприятия</i>	3	02.09-16.09		
	1 триместр Тема «Я особенный»	8			
1.	Знакомство	1	23.09		
2.	Что такое чувства?	2	30.09 07.10		
3.	Делимся чувствами	2	14.10		
4.	Я такой разный	2	21.10		
5.	Я - особенный	1	28.10		
	2 триместр Тема « «Нравится – не нравится» каждый день» «Дружба»	11			
1.	Что мне нравится.	1	11.11		
2.	Какое бывает время (на то, что мне нравится)	2	18.11		
3.	Время – пространство для встреч	1	25.11		
4.	Ценности	2	02.12		
5.	Что мне не нравится	1	09.12		
6.	Нравится – не нравится	1	16.12		
7.	О дружбе и о друзьях	1	23.12		
8.	О дружбе и о друзьях	1	13.01		
9.	Такие разные друзья	1	20.01		
10.	Знакомство	1	27.01		
	3 триместр Тема «Дружба» продолжение Тема «Я и другой. Мир начинается с меня»	14			
1.	Что мешает дружбе	2	03.02		
2.	Просим прощения	1	10.02		
3.	Помогаем сами и принимаем помощь	1	17.02		
4.	Я – член команды, на меня можно положиться	1	24.02		
5.	Прощальное	1	03.03		
6.	Я и Другой, не похожий на меня.	2	10.03		
7.	Другой – не значит плохой	2	17.03		
8.	Мы похожи	1	07.04		
9.	Мы – миротворцы!	1	12.04		
10.	Мы разные, - и это здорово!	1	19.04		

	Диагностические мероприятия	3	12.05-26.05		
	Всего часов:	33			

Методологические и теоретические основы программы

Основные понятия:

«Жизненные навыки» - личностные действия, предметным содержанием которых являются социальные способы межличностного и внутриличностного взаимодействия.

«Навыки» - адаптивные способы поведения в конфликтных, трудных для ребенка ситуациях.

«Эмоциональный интеллект» - способность понимать и усваивать знания о чувствах и с помощью чувств.

Представляемая программа направлена на развитие эмоционального интеллекта, ориентирована на решение личностных задач этого возраста.

«Личность и ее развитие» - в программе рассматривается с точки зрения экзистенциальной и гуманистической психологии и психотерапии. Представление о личности в этой теории опирается на представление о внутреннем источнике мудрости, заложенном в каждом человеке от рождения.

Представление о личности, имеющей отношение к внутреннему источнику мудрости - не сегодняшнее изобретение. У этой традиции гораздо более глубокие философские корни (Ф. Аквинский, П. Флоренский, В. Соловьев, Лао-Цзы) чем у традиции, связывающей появление личности с усвоением извне культурных норм и способов жизни (по Выготскому).

Вслед за мудрецами древности детские психотерапевты нашего времени (Х. Кохут, Д. Стерн) считают, что ребенок от рождения обладает источником мудрости – самостью. Причем в отличие от взрослого, чей рассудок (mind) часто заводит его в тупик, ребенок имеет более свободный доступ к этому источнику, он черпает из него и спонтанно действует в соответствии с голосом Внутреннего Я (синоним Person).

Таким образом, *все уже есть в человеческой душе*, путь к себе, собственно никогда не прекращается, но лишь затрудняется вследствие зашумляющего воздействия развивающегося рассудка. *Нужно лишь найти доступ к драгоценному источнику души, сформировать эту способность улавливать собственный голос, быть сензитивным к «чутью в отношении правильного».* Этот аспект проявляется в работе души, и хотя душа, или эмоциональное, не всегда является по своей сути духовным, именно в эмоциональной открытости миру с первых дней жизни человека складывается его ценностная сфера.

В рамках экзистенциального подхода рассматривается не жизнь людей вообще, а отдельная уникальная жизнь личности, где придается большое значение чувствам. Здесь теоретическая основа программы опирается на учение о двух типах чувств Альфреда Лэнгле, работающее в экзистенциальном анализе. Краткая суть этого учения в том, что внутри личного бытия человека, неповторимого и предельно субъективного, «чувства представляют силу, с которой следует считаться. Если не признавать чувства, то это приведет лишь к тому, что они спрячут свою силу за телесными проявлениями, и тогда дадут о себе знать бессонница, мигрень, язва желудка, астма и прочие психосоматические нарушения» (Лэнгле А., 2002). Люди, которые игнорируют эмоциональную сторону жизни, не придают серьезного значения своим переживаниям, предчувствиям, интуиции, оказываются подверженными различным зависимостям, они вынуждены подавлять свой внутренний голос, прячась от него в работе, потребительских привычках, в суетливой активности, в алкоголизме и т.д.

Наряду с этой теорией программа «Жизненные навыки» опирается на представления о развитии личности в отечественной психологии развития и в когнитивно-бихевиоральном подходе, где содержанием детства являются *социализация и обучение*. В психоаналитической теории развития ребенка взросление рассматривается как процесс, в ходе которого принцип удовольствия, характеризующий инфантильное сознание, сменяется принципом реальности, когда человек осваивает нормы и правила социума и приспосабливается тем самым к требованиям Супер-Эго (или Сверх Я). Через отрицательное и положительное подкрепление вариантов поведения, с помощью способности к научению через подражание, следование

прямым инструкциям воспитателей происходит усвоение норм, правил, понятий, в том числе моральных, - все это есть не что иное, как механизмы формирования такого регулятора морального поведения, как Супер-Эго.

Таким образом, вышеизложенные теории открывают следующие цели в работе с детьми:

1. Способствовать развитию детской интуиции, или чутья в отношении правильного, и формировать уважительное отношение к собственной интуиции.
2. Учить детей обращаться с чувствами-указателями: понимать их и занимать по отношению к ним собственную позицию.
3. Обучать навыкам позитивного самовыражения на основе понимания собственных чувств и потребностей.
4. Обучать пониманию и принятию чувств других людей, навыкам конструктивного взаимодействия и сотрудничества.

Все это полностью соответствует первоначальному определению: «эмоциональный интеллект – способность понимать и усваивать знания о чувствах и с помощью чувств», применять эти знания в практике общения.

Требования к месту проведения занятий

1. Местом проведения занятий должно быть специально предназначенное для психологических занятий помещение.
2. Занятия должны быть динамичными, поэтому нужно пространство, мебель в помещении должна легко двигаться.
3. Одна из основных форм организации занятия – круг, поэтому можно располагаться: кругом на полу (на коврик), на стульях, на подушках, на модулях.
4. Столы или парты понадобятся для изготовления групповых коллажей, рисунков, творческих работ в паре.
5. В помещении для занятий обязательно должно найтись место для того, кто сегодня не в настроении, рассержен, не готов выполнять правила. Это может быть, например, «стул для размышлений» (в поле видимости ведущего, а не ребят). Сидящий на стуле не участвует в занятии, вернее может слушать, но лишен права голоса, пока ему не станет лучше настолько, чтобы он смог вернуться к ребятам. Вместо стула можно использовать матрасик с покрывалом, чтобы можно было спрятаться, или шариковый бассейн.
6. Понадобится место (стена или доска) для детских работ и для правил.
7. Посторонние не должны входить на занятие (в целях психологической безопасности). Только по предварительной договоренности родители или коллеги могут находиться в этой комнате, при условии, что они становятся членами группы, а не наблюдателями.

Предварительная работа с родителями

Участники программы не только дети, но и их родители. От их информированности и заинтересованности зависит подготовка, посещаемость детей, а так же видение результатов работы с детьми.

Минимум, на который имеют право рассчитывать родители, это:

- Информация о том, как попасть в группу, о сроках, времени, часах занятий, о правилах группы и ожиданиях от участников, об условиях прекращения занятий в группе (добровольного ухода или исключения).
- Информация о целях программы для ее участников и группы в целом.
- Перед началом занятий каждый родитель получает «памятку для родителей», где освещены возрастные особенности детей, вопросы организации занятий (что необходимо для занятий, условия безопасности детей), темы занятий.

Отбор детей в группу

Детей в группу рекомендуется отбирать (с целью безопасности и получения динамики) по следующим параметрам:

1. Дети, чьи социальные умения развиты примерно на одном уровне (социально уверенные или менее уверенные дети).
2. Дети с разницей в возрасте не более двух лет.
3. Дети чувствительные к социальным воздействиям, впечатлительные и умеющие рассуждать.
4. Хорошо, чтобы в группе были и мальчики и девочки, дети разных культур, различных религиозных ориентаций и национальностей.

В группу лучше не включать:

1. Детей, которые включены в тесное семейное взаимодействие (братьев и сестер).
2. Детей, находящихся в пограничном психическом состоянии, которым требуется помощь психоневролога (с этими детьми полезнее заниматься индивидуально либо собрать из них особую группу по конкретной проблеме.)

3. Детей, переживающих в настоящий момент психическую травму (развод родителей, смерть другого человека, разлуку с одним из родителей).
4. Детей, переживших насилие.
5. Чрезмерно агрессивных или жестоких детей.

Программа реализуется в условиях гимназии (образование повышенного уровня). Занятия организованы в форме тренингов. Продолжительность занятий 35-40 минут. Периодичность занятий 1 занятие в неделю. Всего часов:

- 1 классы – 33 часа;

Структура и процесс занятий

Соблюдение структурных моментов занятия, учет настроения участников группы, наконец, интонации, которые мы используем, формулируя даже незначительные высказывания, - все это задает модель поведения для остальных участников группы. Групповая форма работы отличается от монологической формы лекции или урока тем, что самой своей процедурой «запускает» отношения между всеми участниками группы. Технология работы направлена на использование в работе процессов групповой динамики.

Чтобы процесс занятий был таким же терапевтичным, как их содержание необходимо соблюдать важные моменты.

1. Групповые занятия имеют повторяющуюся структуру:

- Приветствие.
- Введение и напоминание правил (правила определяют представления о приемлемом и неприемлемом поведении, и ответственность за выбор правил и их соблюдение лежит на ведущем, который сам демонстрирует *уважение к другим*: не перебивать, не допускать окриков и неуважительных обращений, например, по фамилии).
- Разминка (это обычно двигательное или коммуникативное упражнение, цель которого – собрать внимание ребят, настроить на работу). Разминки как бы вводят в тему, но предлагают ее в «облегченном» ключе. Они направляют внимание ребят друг на друга и этим дают сигнал о том, что это не обычный урок, а занятие группы.
- Работа по теме занятия.
- Ритуал прощания (который выбирается ребятами на первом занятии или предлагается ведущим, и соблюдается на протяжении всего курса занятий в данной группе).

2. Правила, которыми важно руководствоваться самому ведущему:

- Поощряйте ребят говорить о себе. Задавайте вопросы типа: «Толик, а ты что об этом думаешь?» Если никто не может начать разговор, начинайте с себя.
- Поощряйте попытки, а не результаты. «Таня, я видела, как много сил ты приложила, выполняя задание! Меня это впечатлило!»
- Поощряйте ребят делиться чувствами, а не мыслями. Большинство детей не различают чувства и мысли. Чтобы помочь им постепенно разобраться в этом, просите говорить о своих чувствах: «Тебя это огорчило, Света?» «Ты обиделась на него, Маша?» «Что ты чувствовал, коля, когда он с тобой так разговаривал?»
- Берите ответственность за свои ошибки и промахи и говорите об этом ребятам: «Ребята, я не предупредила ваших родителей заранее о том, что понадобятся подушки, и вот теперь их нет! Это моя вина!». По-видимому, это единственный способ научить детей не бояться собственных промахов и ошибок. Своим поведением вы показываете, что хотя вы несовершенны, но готовы становиться лучше. Вы понимаете, что они тоже несовершенны, и цените их честность и ответственность гораздо выше, чем их стремление «выглядеть образцово». Такое поведение требует известного мужества. Однако, дети оценят его по достоинству и начнут подражать вам.

Возрастные задачи развития детей младшего школьного возраста, на решение которых направлена программа «Жизненные навыки».

Психологические особенности развития детей 6-8 лет.

Когда ребенок приходит в школу, у него появляется новый шанс реализовать себя. Новые роли, которые не может предложить семья, представляются ему чрезвычайно привлекательными. В норме он доверяет и надеется. В его сексуальном развитии наступает латентная фаза. Он уже знает, что он мальчик или девочка, знает о силе своих желаний и о будущем, которое он представляет в мечтах очень привлекательным. На учительницу он проецирует материнские функции. Умные учителя, получив авансом огромный авторитет, используют его на то, чтобы устанавливая контакты детей между собой и задать человеческие правила этих взаимоотношений.

На первый план выступают не столько чувства, сколько *интеллектуальные задачи*. Старательность и прилежность в интеллектуальной сфере при положительной оценке социума формируют компетентность.

В социальной сфере в этом возрасте формируется, с одной стороны, здоровое честолюбие, с другой стороны, партнерские качества: «чувство локтя», сплоченности, групповые ценности. Социальные отношения этого возраста позволяют решать такие жизненные задачи, как достижение сотрудничества, умение принимать поражения, радоваться чужим успехам, связывать свои успехи с количеством приложенных усилий и умение ориентироваться на себя при положительной или отрицательной оценке поведения, осуществление совместной деятельности с самыми разными людьми.

При неправильной организации школьной жизни происходят драматические нарушения личностного развития. Согласно концепции Э. Эриксона, если развитие на стадии младшего школьного возраста протекало ненормально, то в подростковом возрасте и следующей за ним взрослой жизни человеку придется разбираться с неприятным наследством, а именно:

- привычкой сравнивать себя с другими не в свою пользу;
- нехваткой друзей;
- чувством скованности в присутствии других людей;
- тщеславием, желанием во что бы то ни стало быть первым, непереносимостью и крайней болезненностью переживания факта поражения, неудачи, даже невезения;
- запретом на ошибку, который приводит к самым разным защитам, вплоть до искажения фактов;
- крайней дисциплинированностью, педантичностью, следованию не духу, а букве законов, тенденцией спрашивать подробные инструкции, даже когда знаешь, что и как делать;
- желанием критиковать других людей и злиться на них;
- недовольством собственной внешностью;
- ощущением, что, сколько бы ни старался, все равно получается недостаточно хорошо.

Список литературы:

1. «Жизненные навыки» тренинговые занятия с младшими подростками, 5-6 класс под ред. С.В. Кривцовой, М. 2012, изд. Генезис
2. «Жизненные навыки» уроки психологии в 1 классе под ред. С.В. Кривцовой, М. 2001, изд. Генезис
3. «Тренинг жизненных навыков» под. ред. Шадуры
4. «Тропинка к своему Я», 1-4 класс, О.В. Хухлаева, М. 2006, изд. Генезис
5. «Уроки общения для младших подростков», Н.П. Слободяник
6. Авидон И., Гончукова О. «100 разминок, которые украсят ваш тренинг», С-П. 2010, изд. Речь
7. Фоппель К. «Как научить детей сотрудничать?», часть 4, М. 2002, изд. Генезис
8. Фоппель К. «Групповая сплоченность», М. 2010, изд. Генезис
9. Фоппель К. «Как научить детей сотрудничать?», часть 3, М. 1998, изд. Генезис
10. Фоппель К. «Как научить детей сотрудничать?», часть 1, М. 2000, изд. Генезис
11. Фоппель К. «Как научить детей сотрудничать?», часть 2, М. 2001, изд. Генезис
12. Чуричков А., Снегирев В., «Копилка для тренера», сборник разминок, необходимых в любом тренинге, С-П. 2007, изд. Речь