



Муниципальное учреждение «Отдел образования Шалинского муниципального района»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2 С. БЕЛГАТОЙ
ШАЛИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА»
(МБОУ «СОШ № 2 с. Белгатой Шалинского муниципального района»)

Муниципални учреждения «Шелан муниципални кюштан дешаран дакъа»
Муниципални бюджетни йукъарадешаран учреждения
«ШЕЛАН МУНИЦИПАЛНИ КЮШТАН
БЕЛГАТОЙ-ЭВЛАН № 2 ЙОЛУ ЙУКЪБЕРА ЙУКЪАРАДЕШАРАН ШКОЛА»
(МБЙУУ «Шелан муниципални кюштан Белгатой-Эвлан № 2 йолу йуйуш»)

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «СОШ №2 с.Белгатой»
_____ А.С. Муциев

Программа

формирования навыков

жизнестойкости обучающихся

ОГЛАВЛЕНИЕ

- 1. Вид программы, обоснованное описание проблемной ситуации, на решение которой она направлена**
- 2. Описание участников программы**
- 3. Цель и задачи программы**
- 4. Общая характеристика программы (принципы, этапы реализации)**
- 5. Предполагаемый результат и критерии оценки эффективности**
- 6. Условия реализации программы**
- 7. Календарно-тематическое планирование**
- 8. Перспективный план**
- 9. Литература**

1. Вид программы, обоснованное описание проблемной ситуации, на решение которой она направлена

Данная Программа относится к числу *профилактических психолого-педагогических* программ, т.к. она направлена на профилактику трудностей в социализации, отклонений в развитии и поведении обучающихся, связанных с риском самоповреждения (суицид).

Актуальность данной Программы формирования жизнестойкости обучающихся определяется возрастающими потребностями нашего общества в поисках путей создания благоприятных условий для максимального развития личности, эффективности ее жизненного пути. В современных условиях жизнедеятельность подростков и юношей предполагает проявление активности, мобильности и самостоятельности в принятии решений. Зачастую, студенты оказываются в стрессовых ситуациях, где необходима своевременная поддержка со стороны взрослых.

Сложная жизненная ситуация всегда характеризуется несовпадением между реальной ситуацией (желание достичь, сделать и т.п.) и имеющимися возможностями. Такое несоответствие потребностей способностям и возможностям препятствует достижению целей, а это влечёт за собой возникновение негативных эмоций, которые и сигнализируют о возникновении трудной ситуации. Развивающийся человек, осваивая и познавая мир вокруг себя, но, не обладая достаточным жизненным опытом, неизбежно встретится с чем-то для себя неожиданным, неизвестным и новым. Применение собственных способностей и возможностей в данной ситуации может оказаться недостаточным, поэтому может стать причиной суицидальных мыслей и намерений. Своевременная психологическая помощь и поддержка, оказанная в трудной жизненной ситуации, позволяет избежать значительного количества непоправимых событий.

Вопросы жизнестойкости личности имеют огромное практическое значение, поскольку устойчивость охраняет личность от дезинтеграции и личностных расстройств, создает основу внутренней гармонии, полноценного психического здоровья, высокой работоспособности.

В современных образовательных условиях целенаправленное формирование у учащихся жизнестойкости, как «интегральной характеристики личности, позволяющей сопротивляться негативным влияниям среды, эффективно преодолевать жизненные трудности, трансформируя их в ситуации развития», является актуальной задачей педагогического коллектива любой образовательной организации.

Формирование жизнестойкости опирается на аксиологический подход к категории «ценность»: ценность человеческой жизни, цели и смысла жизни. Формируется отношение к общечеловеческим ценностям, определяется выбор социальной позиции, норм поведения при взаимодействии с другими людьми, характер принятых решений, направленность выбора, индивидуальные приемы психологической защиты и совладающего поведения в сложных жизненных ситуациях.

Работа по программе делится на три блока

Первый блок ориентирован на оказание групповой и индивидуальной психологической помощи подросткам, которая построена на самоисследовании, осознании собственных чувств, установок и мыслей, способствуя коррекции личностных структур и расширению поведенческого репертуара. Групповая работа ведется по следующим направлениям:

- расширение информационного поля обучающихся в вопросах межличностного конструктивного взаимодействия, социального давления, эффективных способов выхода из сложных жизненных ситуаций;
- развитие навыков саморегуляции и саморазвития, эмоциональной сферы личности;
- формирования жизнеутверждающих установок, активной жизненной позиции.

Второй блок ориентирован на оказание индивидуальной психологической помощи педагогам, которая направлена на решение проблемных ситуаций по вопросам обучения, воспитания и взаимодействия в системе «учитель-ученик» и совместную разработку действий по психолого-педагогическому сопровождению учащихся «группы риска».

Третий блок ориентирован на оказание индивидуальной психологической помощи родителям, которая осуществляется в виде беседы, консультации и направлена на гармонизацию детско-родительских отношений, повышение уровня родительской компетентности.

2. Описание участников программы

Программа предназначена для учащихся 7-11 классов, входящих в «группу повышенного внимания» по суицидальному риску, их родителей и педагогов.

3. Цель и задачи программы

Цель: повышение уровня жизнестойкости обучающихся, профилактика антивиталяного поведения.

Задачи:

- реализовать комплекс мероприятий, направленных на повышение уровня жизнестойкости подростков, профилактику антивиталяного (суицидального) поведения в образовательной среде школы;
- организовать психолого-педагогическую профилактику суицидального поведения в образовательной среде школы через осознанное саморазвитие обучающихся и развитие позитивного (оптимистичного) мироощущения: адекватное самовосприятие и самооценка, адаптивное поведение, поиск и обретение жизнеутверждающих ценностей, совершенствование волевых качеств, социальной компетентности, коммуникативных умений;
- формировать у педагогического коллектива теоретической основы и отдельных практических навыков по формированию жизнестойкости обучающихся;

- способствовать гармонизации детско-родительских отношений, повышать уровень родительской компетентности.

4. Общая характеристика программы

Принципы реализации программы

- принцип личностно-ориентированного стиля общения – основан на уважении личности безоценочном отношении;
- принцип дифференцированного подхода - учет индивидуальных особенностей участников программы;
- принцип безопасности – создание атмосферы доброжелательности, гарантии конфиденциальности данных;
- принцип эмоционального комфорта: создание при взаимодействии с участниками программы атмосферы, помогающей им раскрывать свои ресурсы и возможности и адекватно воспринимать обратную связь

Этапы реализации программы

1. Подготовительный, диагностический

- определение группы подростков, оказавшихся в трудной жизненной ситуации: обучающиеся, находящиеся в состоянии развода родителей, в состоянии острого горя (смерть родственников, развод родителей, суицид в семье и др.), обучающиеся пережившие насилие или жестокое обращение, попытку суицида, с проявлениями антивитальной направленности;
- определение группы подростков с высоким риском суицидального поведения по результатам социально-психологического тестирования, диагностики отклоняющегося поведения высоким уровнем тревожности (методики «Шкала тревожности» Кондаша, методика «Самооценка психического состояния» Айзенка);
- проведение входящей диагностики уровня жизнестойкости по методике С. Мадди (адаптация Д.А. Леонтьева)

Возможно включение в коррекционно-развивающую работу подростков по результатам тестирования, которое проводится в течение учебного года.

2. Основной

- проведение тренинговых занятий (психологического практикума) с подростками, направленных на формирование навыков целеполагания и формирование жизнестойкости, навыков самопознания и коммуникативных навыков, умения противостоять давлению, формирование ценностно-смысловых ориентаций;
- проведение индивидуальных коррекционно-развивающих занятий и консультаций по формированию совладающего поведения с подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации;
- участие в подготовке и проведении родительских собраний, семинаров для педагогов и родителей (законных представителей);

- проведение консультирования родителей (законных представителей) данной группы подростков, получение письменное разрешение (или письменного отказа) о проведении индивидуальной (групповой) коррекционно-развивающей работы

3. Итоговая диагностика

- осуществление анализа и оценки результатов программы формирования жизнестойкости обучающихся в соответствии с показателями эффективности (совместно с администрацией школы);
- проведение итоговой диагностики уровня жизнестойкости по методике С. Мадди (адаптация Д.А. Леонтьева)
- планирование мероприятий по повышению психолого - педагогической компетентности педагогов, родителей (законных представителей), повышению жизнестойкости подростков «группы риска» на следующий учебный год с учетом результатов мониторинга уровня жизнестойкости обучающихся, изучения Я – концепции обучающихся

Форма работы – диагностика, тренинговые занятия, индивидуальные консультации.

Количество групповых занятий – 10.

Частота встреч – 1-2 раза в месяц.

Структурные компоненты групповых занятий

Тренинговые занятия проводятся по следующей структуре:

- *приветствие*. Оно служит для формирования позитивного интереса и сплочения группы;
- *разминка*. Данный вид деятельности снимает эмоциональную напряженность, формирует благоприятный психологический климат, развивает чувство внутренней устойчивости и доверительности;
- *основная часть*. В этой части тренинга решаются цели и задачи занятия. В нее входит комплекс психологических упражнений и приемов, продуктивная деятельность;
- *рефлексия занятия*. Оценка занятия с позиции заинтересованности, продуктивности, полезности, оправданности ожиданий;
- *прощание*. Оно необходимо для формирования ощущения целостности и завершенности занятия, эмоционального сплочения группы.

4. Предполагаемый результат и критерии оценки эффективности

- повышается уровня жизнестойкости подростков, что проявляется в сформированности качеств: адаптивность, уверенность в себе, наличие жизненных перспектив, стремление к достижениям, стрессоустойчивость;
- создаются условия для реализации личностного потенциала подростков;
- у подростков повышается толерантность к стрессовым ситуациям
- повышается психолого-педагогическая компетентность взрослых (родителей, педагогов, классных руководителей).

Средствами формирования служат методы социально-психологического тренинга, дискуссионные занятия, техники арт-терапии и релаксационные упражнения, приемы индивидуального консультирования.

Критерии оценки эффективности: расширение поведенческого репертуара подростков (беседа, наблюдение), расширение представлений о способах саморегуляции (беседа, наблюдение), повышение уровня жизнестойкости (методика С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева)

5. Условия реализации программы

Программа по формированию жизнестойкости и созданию условий для её реализации в ОУ рассчитана на 3 учебных года и состоит из **3 модулей**.

1 модуль «Психологический практикум»

Основной задачей реализации психологического практикума является расширение информационного поля обучающихся в вопросах межличностного конструктивного взаимодействия, социального давления, эффективных способов выхода из сложных жизненных ситуаций, саморегуляции и саморазвития эмоциональной сферы личности, формирования жизнеутверждающих установок, активной жизненной позиции.

Первый год обучения включает в себя 2 блока: «Целеполагание и жизнестойкость», «Эффективная коммуникация».

Второй год обучения включает в себя 2 блока: «Целеполагание и жизнестойкость», «Саморегуляция и релаксация»

Третий год обучения включает в себя 2 блока: «Целеполагание и жизнестойкость», «Ценностные ориентации»

Цикл занятий одного учебного года рассчитан на 10 занятий. Занятия проводятся с одной группой один раз в месяц. Время занятия: 90 минут. В каждой группе не более 15 человек.

2 Модуль «Индивидуальная работа с обучающимися, оказавшимися в трудной жизненной ситуации»

Основная задача индивидуальной работы с подростком, оказавшимся в трудной жизненной ситуации: сориентировать на поиски выхода из критических ситуаций или (что более реально) на изменение его отношения к ним. Эффективным методом работы является беседа, которая проводится по следующим этапам:

| Этапы беседы | Главные задачи этапа | Используемые приемы |
|----------------|---|--|
| Начальный этап | Установление эмоционального контакта с собеседником, взаимоотношений сопереживающего партнерства | Сопереживание, эмпатийное выслушивание |
| Второй этап | Установление последовательности событий, которые привели к кризисной ситуации; снятие ощущения безвыходности ситуации | Преодоление исключительности ситуации, поддержка успехами и достижениями, структурирование беседы, постоянное внимание к |

| | | |
|---------------------|--|---|
| | | содержанию, определение конфликта |
| Третий этап | Совместное планирование деятельности по преодолению кризисной ситуации | Интерпретация, планирование, удержание паузы, фокусирование на ситуации |
| Заключительный этап | Окончательное формулирование плана деятельности; активная психологическая поддержка. | Логическая аргументация, рациональное внушение уверенности» |

3 модуль «Повышение психолого–педагогической компетентности педагогического персонала и родителей»

При системном подходе к организации профилактического просвещения родителей и педагогов необходимо сформировать благоприятные условия для максимального развития личности, эффективности ее жизненного пути.

Задачи работы:

- способствовать переоценке взаимоотношений с детьми;
- формировать уважение к личности ребенка и пониманию его проблем.

7. Календарно-тематическое планирование модуля «Психологический практикум»

І год обучения

| № | Название | Количество часов | Содержание | Используемые приемы и упражнения |
|--|--|------------------|--|--|
| 1. | Знакомство | 1 | Цель и задачи курса Правила групповой работы. Ожидания участников группы | Ритуал приветствия Правила работы в группе Испорченный телефон Я тебя не понимаю Групповая дискуссия «Наши ожидания» Рефлексия Ритуал прощания |
| Блок «Целеполагание и жизнестойкость» | | | | |
| 2. | Жизнестойкий человек. Как им стать? | 1 | Жизнестойкость и ее значимость в жизни человека | Ритуал приветствия Что такое жизнестойкость? Исследование уровня развития компонентов жизнестойкости Мои внутренние ограничения Рефлексия Ритуал прощания |

| | | | | |
|----|---|----------|--|--|
| 3. | Стратегии успеха в трудных жизненных ситуациях | 1 | Жизненные проблемы и пути их решения Формирование представлений о ресурсах и опорах | Ритуал приветствия Импульс Жизненные проблемы и пути их решения (упражнение с метафорическими картами) Опоры в жизни человека Рефлексия Ритуал прощания |
| 4. | Позитивное мироощущение | 1 | Формирование жизнеутверждающих установок | Ритуал приветствия Снежный ком Жизнеутверждающие установки (мозговой штурм) Мне поднимает настроение Как совладать со стрессом (дискуссия) Рефлексия Ритуал прощания |
| 5. | Есть проблема? Нет проблем! | 1 | Адекватное отношение к проблемам Изменение отношения к трудным ситуациям | Ритуал приветствия Передай движение по кругу Медитативная техника «Дорога» Задача, но не проблема (переформулируем проблемы в задачи) Рефлексия Ритуал прощания |

Блок «Эффективная коммуникация»

| | | | | |
|----|---|----------|--|--|
| 6. | Как успешно общаться и налаживать контакты | 1 | Самоанализ и самокоррекция в сфере общения Эффективная коммуникация Сплочение группы | Ритуал приветствия Ожерелье благопожеланий Давай познакомимся Вербальное и невербальное общение (теоретический блок) Я в ситуации конфликта (работа с метафорическими картами) Рефлексия Ритуал прощания |
| 7. | Умение сказать нет | 1 | Развитие умений говорить «нет» Уверенное поведение | Ритуал приветствия Круг воли Моделирование ситуаций Противостоим давлению Уверенный отказ Рефлексия |

| | | | | |
|------------------------|-------------------------|----------|---|---|
| | | | | Ритуал прощания |
| 8. | Мозаика общения | 1 | Сотрудничество, взаимоподдержка, эффективная коммуникация | Ритуал приветствия Говорим по очереди Прорвись в круг Наш город (работа в подгруппах) Необитаемый остров Рефлексия Ритуал прощания |
| 9. | Я тебе доверяю | 1 | Доверие в отношениях Навыки эффективного взаимодействия | Ритуал приветствия Лицом к лицу Переправа Падение в круг Рефлексия Ритуал прощания |
| 10. | Итоговое занятия | 1 | Развитие мотивации самосовершенствовани я и самоактуализации. | Ритуал приветствия Спонтанная сказка Что я взял с собой Создание коллажа «Мой саквояж» Повторное исследование уровня развития компонентов жизнестойкости Рефлексия Ритуал прощания |
| ИТОГО: 10 часов | | | | |

II год обучения

| № | Название | Количество часов | Содержание | Используемые приемы и упражнения |
|----|------------------------|------------------|--|--|
| 1. | Вводное занятия | 1 | Правила групповой работы Ожидания участников группы | Ритуал приветствия Ожидания участников группы |

| | | | | |
|--|---------------------------------------|----------|--|--|
| | | | | Исследование уровня развития компонентов жизнестойкости Игры на сплочение Рефлексия Ритуал прощания |
| Блок «Целеполагание и жизнестойкость» | | | | |
| 2. | Кризис: выход есть! | 1 | Расширение репертуара конструктивных способов совладающего поведения в сложных жизненных ситуациях | Ритуал приветствия Комплименты (по кругу) Притча «Человек, который стоял на одной ноге» Стратегии совладающего поведения (теоретический блок) Мешок идей Рефлексия Ритуал прощания |
| 3. | Разрешение проблемных ситуаций | 1 | Обсуждение алгоритма, который может помочь в построении стратегии разрешения проблемной ситуации Развитие навыков помощи себе и другим в сложной ситуации | Ритуал приветствия Антоним Проблема для меня Шаги решения проблемных ситуаций Медитативная техника «Восхождение» Рефлексия Ритуал прощания |
| 4. | Ценить настоящее | 1 | Распределение времени Эффективное использование времени | Ритуал приветствия Ассоциации Медитативная техника «Ценить настоящее» Мое сегодня (рисуночная техника) Рефлексия Ритуал прощания |

| | | | | |
|----|------------------------------------|----------|---|--|
| 5. | Жить по собственному выбору | 1 | Активная жизненная позиция Оптимистический взгляд на будущее | Ритуал приветствия Снежный ком Самое главное для меня Я выбираю Мое будущее (работа с метафорическими картами) Рефлексия Ритуал прощания |
|----|------------------------------------|----------|---|--|

Блок «Саморегуляции и релаксации»

| | | | | |
|----|---------------------------------|----------|--|---|
| 6. | Медитативные техники | 1 | Развитие сензитивности. Обучение физической и чувственной релаксации. | Ритуал приветствия Дыхание на счет Просмотр видеоролика «Цветотерапия. Радуга» Медитативная техника «Тело как сад» Рефлексия Ритуал прощания |
| 7. | Искусство перевоплощения | 1 | Отработка упражнений для расслабления мышц лица. | Ритуал приветствия Дыхание на счет Маска удивления Маска недовольства Маска смеха Искусство перевоплощения Рефлексия Ритуал прощания |
| 8. | Управление гневом | 1 | Расширение представлений о приемах саморегуляции | Ритуал приветствия Негативные чувства Притча о гневе и заборе с гвоздями Дерево гнева Мозговой штурм «Приемы управления гневом» Рефлексия Ритуал прощания |
| 9. | Управление стрессом | 1 | Расширение представлений о приемах саморегуляции | Ритуал приветствия Антоним Теоретический блок: «Стресс и его влияние на здоровье человека» Медитативная техника «Вверх по радуге» Дыхательные упражнения Рефлексия |

| | | | | |
|------------------------|---|----------|---|--|
| | | | | Ритуал прощания |
| 10 | Возможности и ресурсы, или что я могу взять с собой в дорогу | 1 | Развитие мотивации самосовершенствования и самоактуализации | Ритуал приветствия Спонтанная сказка Путешествие Рисуночная техника «Я беру с собой» Повторное исследование уровня развития компонентов жизнестойкости Рефлексия Ритуал прощания |
| ИТОГО: 10 часов | | | | |

III год обучения

| № | Название | Количество часов | Содержание | Используемые приемы и упражнения |
|--|----------------------------------|------------------|--|--|
| 1. | Вводные занятия | 1 | Правила групповой работы Ожидания участников группы | Ритуал приветствия Ожидания участников группы Исследование уровня развития компонентов жизнестойкости Игры на сплочение Рефлексия Ритуал прощания |
| Блок «Целеполагание и жизнестойкость» | | | | |
| 2. | Мое жизненное кредо | 1 | Проблемы и поиск решения Преодоление трудностей | Ритуал приветствия Снежный ком Надпись на футболке Создание коллажа «Мой герб» Конверт откровений Рефлексия Ритуал прощания |
| 3. | Звездная карта моей жизни | 1 | Укрепление устойчивого Я Развитие позитивных представлений о себе | Ритуал приветствия Приветственное слово Моя вселенная Медитативная техника «Дом моей души» Рефлексия Ритуал прощания |

| | | | | |
|-------------------------------------|------------------------------|----------|---|---|
| 4. | Сложный выбор | 1 | <p>Ответственность за выбор</p> <p>Преодоление препятствий</p> | <p>Ритуал приветствия</p> <p>Лилипуты и великаны</p> <p>Путешествие в горы</p> <p>Моделирование ситуаций</p> <p>Рефлексия</p> <p>Ритуал прощания</p> |
| 5. | Мое будущее | 1 | <p>Развитие представлений о личностных смыслах</p> <p>Образ будущего</p> | <p>Ритуал приветствия</p> <p>Групповая дискуссия «В поисках смыслов жизни»</p> <p>Формула удачи</p> <p>Перекресток</p> <p>Рефлексия</p> <p>Ритуал прощания</p> |
| Блок «Ценностные ориентации» | | | | |
| 6. | Ценности в моей жизни | 1 | <p>Определение личностных смыслов и ценностей</p> | <p>Ритуал приветствия</p> <p>Снежный ком</p> <p>Мои идеалы</p> <p>Дорога жизненных ценностей</p> <p>Рефлексия</p> <p>Ритуал прощания</p> |
| 7. | Жизненные приоритеты | 1 | <p>Определение жизненных приоритетов</p> | <p>Ритуал приветствия</p> <p>Цвет настроения</p> <p>Аукцион</p> <p>Приоритеты и ценности</p> <p>Мои идеалы</p> <p>Рефлексия</p> <p>Ритуал прощания</p> |
| 8. | Самореализация | 1 | <p>Развитие навыков самопознания</p> <p>Умение ставить цели с опорой на имеющиеся ресурсы</p> | <p>Ритуал приветствия</p> <p>Глаза в глаза</p> <p>Теоретический блок «Успех и самореализация»</p> <p>Медитативная техника «Розовый куст»</p> <p>Мои ресурсы и цели (работа с метафорическими картами)</p> <p>Рефлексия</p> <p>Ритуал прощания</p> |

| | | | | |
|------------------------|---|----------|---|--|
| 9. | Семья и семейные ценности | 1 | Расширение представлений о семейных ценностях | Ритуал приветствия Ожерелье благопожеланий Карта семьи (работа с метафорическими картами) Мое генеалогическое древо (рисуночная техника) Семейные ценности и традиции (мозговой штурм) Рефлексия Ритуал прощания |
| 10 | В новый путь (подведение итогов работы по программе) | 1 | Развитие мотивации самосовершенствования и самоактуализации | Ритуал приветствия Каким я вижу себя Что изменилось? Чемодан в дорогу Создание коллажа «Наша группа» Рефлексия Ритуал прощания |
| ИТОГО: 10 часов | | | | |

8. Перспективный план на год

| Месяц | Мероприятие | Цель | Количество занятий |
|--|---|--|--------------------|
| Сентябрь | Сбор первичной информации о подростках с высоким уровнем суицидального риска, в том числе с высоким уровнем тревожности | формирование тренинговой группы | |
| | Диагностика | получение результатов входящей диагностики | |
| | Вводное занятие | Ознакомление с программой занятий, обсуждение правил работы в группе, знакомство | 1 |
| Октябрь Ноябрь Декабрь Январь | Проведение тренинговых занятий. Блок «Целеполагание и жизнестойкость» | Развитие навыков целеполагания и жизнестойкости | 4 |

| | | | |
|----------------------------------|---|---|---|
| Февраль Март Апрель Май | Проведение тренинговых занятий. Блок «Эффективная коммуникация»/ «Саморегуляция и релаксация»/ «Ценностные ориентации» | Развитие навыков эффективного взаимодействия, умений противостоять давлению/ развитие навыков саморегуляции / развитие ценностно-мотивационной сферы | 4 |
| Май | Итоговое занятие | Развитие мотивации самосовершенствования и самоактуализации | 1 |
| | Диагностика | получение результатов повторной диагностики, подведение итогов | |

Литература

1. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. М: Владос, 1998. – 234 с.
2. Баева И.А. Тренинги психологической безопасности в школе.- СПб.: Речь, 2002.
3. Грецов А.Г. Лучшие упражнения по саморегуляции. /Учебно-методическое пособие под общей редакцией Евсеева С.П. – СПб, 2006. – 187 с.
4. Коррекционно-развивающая программа для подростков «Фарватер. / Под ред. Емельяновой Е.В. – М.: Владос, 2008. – 201 с.
5. Ковалева А.М. Социализация личности: норма и отклонение. М: Владос, 1996. – 321 с.
6. Матвеев Б.Р. Развитие личности подростка. – СПб: Питер, 2011. – 298 с.
7. Федосеенко Е.В. Психологическое сопровождение подростков: система работы, диагностика, тренинги. – М: АРКТИ, 2008. – 239 с.
8. Формирование жизнестойкости у школьников: методические рекомендации для классного руководителя. Составители: Гражданкина Л.В., Зикратов В.В., Тарасова А.Ю.