Управление образования администрации Собинского района
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Собинского района
средняя общеобразовательная школа №4 г.Собинки

Рекомендована
методическим
советом
от 15.06.2023 г.
Протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ОО
_____Бусурина В.В
Приказ № 167 от 15.06.2023 г.

Бусурина Валентина Вячеславовна
Подписано цифровой подписью: Бусурина Валентина Вячеславовна
Дата: 2023.11.02 10:39:39 +03'00'

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Точка опоры»

Направленность: социально- гуманитарная
Уровень сложности: базовый
Возраст обучающихся: 11-16 лет
Срок реализации:1 год

Разработчик:
Селянина Елена Михайловна,
педагог дополнительного образования

г. Собинка, 2023 год

Содержание программы:

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК 1.1. Пояснительная записка.	стр.3
1.2. Цель и задачи.	стр.5
1.3. Содержание программы.	стр.6
1.4. Планируемые результаты.	стр.9
РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ 2.1. Календарный учебный график.	стр.10
2.2. Условия реализации программы.	стр.10
2.3. Формы аттестации.	стр.11
2.4. Оценочные материалы.	стр.12
2.5. Методические материалы.	стр.12
2.6. Список использованной литературы.	стр.16

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Программа «Точка опоры» разработана для подростков с трудностями социальной адаптации на основе дополнительной образовательной программы социально-гуманитарной направленности «Точка опоры» (авторы — О.И. Захарова, Н.Ю. Козырева), Программы «Перекресток» (профилактика приобщения подростков к психоактивным веществам) (авторы - Г. А. Басуева, И. Г. Сухогузова, И. А. Устюгова), Цикла занятий «Поговорим о недостатках»(автор-И. В. Комылятова) , «Социальное развитие личности. 5-11 классы (Компакт-диск) – издательство «Учитель», 2013.

Нормативно-правовое обеспечение программы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Письмо Министерства образования РФ от 18 июня 2003 г. № 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»;
3. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
4. Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г №678-р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года"
6. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
8. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11);
9. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;
10. Распоряжение Администрации Владимирской области от 02 августа 2022 года № 735-р «Об утверждении Плана работы и целевых

показателей Концепции развития дополнительного образования детей во Владимирской области до 2030 года»

Направленность программы – социально-гуманитарная.

Актуальность.

Подростковый период очень важен в процессе развития личности. В этот период у молодых людей активно формируется самосознание, вырабатывается собственная независимая система эталонов самооценивания и самоотношения, все более развиваются способности проникновения в свой внутренний мир.

Подростку приходится постоянно решать актуальные для своего возраста задачи:

- отделение от родителей и приобретение психологической самостоятельности;
- определение своего места среди сверстников в референтной группе, установление новых эмоциональных отношений с ровесниками;
- расширение ролевого репертуара, преодоление ролевой диффузии - размытости и неопределенности ролевой структуры личности;
- обретение взрослой (зрелой) сексуальности, установление гармоничных отношений с представителями противоположного пола;
- профессиональное самоопределение;
- движение к осознанию своего предназначения, поиски «смысла жизни» и ответов на вопросы: «кто я?», «какой я?»;
- стремление молодых людей к познанию мира, своих возможностей, их желание самореализоваться в подростковом возрасте проявляются и через реакции увлечения, или хобби-реакции.

Решая возрастные задачи развития, подростки могут использовать конструктивные и неконструктивные стратегии поведения.

Неадекватные стратегии поведения приводят к школьной и социальной дезадаптации и требуют коррекции.

Новизна

Новизна программы состоит в расширении содержания учебного материала за счет включения в содержание упражнений, нацеленных на обучение подростков находить конструктивные способы решения проблем, направленных на активное преобразование ситуации, на преодоление травмирующих обстоятельств, в результате чего возникает чувство роста собственных возможностей, усиление себя как субъекта собственной жизни.

Педагогическая целесообразность

Программа педагогически целесообразна, так как она разработана как одна из мер психологической помощи подросткам с проблемами социальной адаптации.

Отличительные особенности программы является то, что она направленна на развитие и усиление «Я» подростка, формирование жизнеспособной личности, обладающей достаточными внутренними ресурсами для успешного решения возникающих проблем адекватными, конструктивными способами и гармоничного взаимодействия в социуме.

Адресат программы: учащиеся 11-16 лет.

Психолого-педагогические особенности категории обучающихся

Программа предназначена для подростков со сложностями социальной адаптации, часто их относят к группе «трудных». Как правило, это ребята из неблагополучных семей либо из внешне вполне благополучных, столкнувшихся со сложной жизненной ситуацией, которая привела к искажению процессов социализации и социальной адаптации. В таких ситуациях подростку необходима психологическая поддержка специалиста и позитивный опыт общения со сверстниками и взрослыми.

Уровень программы - базовый.

Объем и срок освоения программы: общее количество учебных часов -34 часа, срок реализации -1 год (сентябрь –май).

Формы обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса.

Форма организации образовательного процесса – групповая. Основные виды деятельности ролевые игры и психологические тренинги.

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу на базе МБОУ СОШ № 4 г. Собинки.

Количество обучающихся: 12-16 человек.

1.1. Цель и задачи программы.

Цель программы: создание условий для развития жизненно необходимых навыков и формирование адекватных, конструктивных способов решения проблем, позволяющих противостоять негативным ситуациям у подростков со сложностями социальной адаптации через взаимодействие со сверстниками в условиях социально-психологического тренинга.

Задачи:

Обучающие:

- обучение адекватным способам эффективного разрешения конфликтных ситуаций;
- предоставление объективной, соответствующей возрасту информации о психоактивных веществах.
- формирование навыков самопознания.

Развивающие:

- Формирование адекватной самооценки,
- формирование навыков принятия решения, умения сказать «нет», умения определять и нести ответственность за себя, свои действия и свой выбор, умения обратиться при необходимости за помощью.
- развитие коммуникативных навыков;

Воспитательные:

- осознание личностных ценностей и ответственности за последствия своего поведения;

- создание условий для определения жизненных целей и самоопределения.

1.3 Содержание программы
Учебный план

№ п/п	Темы раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	**Т**	**П**	
	Первый блок «Сплочение и доверие»	**11**	**1,5**	**9,5**	
1	«Знакомство». Игра «Микрофончик»	1	0,5	0,5	входное анкетирование, психологическая беседа, интервью
2	«Знакомство». Круг чувств.	1	-	1	педагогическое наблюдение
3	«Контакт»	1	-	1	педагогическое наблюдение, психологическая беседа, интервью
4	«Контакт». Хвастовство	1	-	1	педагогическое наблюдение
5-6	«Учимся слышать и понимать друг друга»	2	1	1	педагогическое наблюдение, психологическая беседа, интервью
7-8	«Сплочение и доверие»	2	-	2	педагогическое наблюдение
9-10	«Мы - команда»	2	-	2	педагогическое наблюдение, психологическая беседа, интервью
11	Тренинговое занятие (психолог)	1	-	1	педагогическое наблюдение
	Второй блок «Конструктивное разрешение конфликтных ситуаций»	**4**	-	**4**	
12	«Конфликт»	1	-	1	педагогическое наблюдение, психологические тесты
13	«Конфликт». Игра «Круг чувств» (психолог)	1	-	1	педагогическое наблюдение, психологическая беседа, интервью
14	«Без масок». Игра «Мои сильные стороны» (психолог)	1	-	1	педагогическое наблюдение,

					психологическая беседа, интервью
15	«Без масок»	1	-	1	педагогическое наблюдение, психологические тесты
	Третий блок «Профилактика приобщения подростков к психоактивным веществам»	**11**	**3**	**8**	
16-17	«Курение – фактор риска»	2	1	1	педагогическое наблюдение, психологические тесты
18	Тренинговое занятие (психолог)	1	-	1	педагогическое наблюдение, психологическая беседа, интервью
19-20	«Пока не поздно» (о пьянстве и алкоголизме)	2	1	1	педагогическое наблюдение
21	Тренинговое занятие «Держи меня соломинка» (психолог)	1	-	1	педагогическое наблюдение, психологическая беседа, интервью
22-24	«Смерть в рассрочку» (наркотики)	3	1	2	педагогическое наблюдение, психологические тесты
25	Тренинговое занятие (психолог). Игра «Я боюсь»	1	-	1	педагогическое наблюдение, психологическая беседа, интервью
26	«Умей сказать «НЕТ»	1	-	1	педагогическое наблюдение, психологическая беседа, интервью
	Четвёртый блок «Поговорим о недостатках»	**4**	**2**	**2**	
27	Воровство	1	0,5	0,5	педагогическое наблюдение, психологическая беседа, интервью
28	Жестокость	1	0,5	0,5	педагогическое наблюдение, психологические тесты
29	Лживость	1	0,5	0,5	педагогическое наблюдение, психологические тесты

30	Сквернословие	1	0,5	0,5	педагогическое наблюдение, психологические тесты
	Пятый блок «Жизненные ценности и перспективы»	**3**	**2,5**	**0,5**	
31	«Ценности и последствия»	1	1	-	педагогическое наблюдение, психологическая беседа, интервью
32-33	«Жизненные перспективы»	2	2	-	педагогическое наблюдение, психологическая беседа, интервью
34	Итоговое занятие	1	0,5	0,5	итоговое анкетирование
	Общее количество часов	**34**	**10**	**24**	

Содержание учебного плана

Программа имеет определенную структуру и состоит из пяти блоков.

Первый блок «Сплочение и доверие» - 11 часов

Знакомство, понятие «группа»; принятие правил группы: искренность, конфиденциальность, открытость, правило «здесь и сейчас».

Практика: игры и упражнения на знакомство и сплочение группы: Игра «Микрофончик» , Круг чувств, «Контакт», «Учимся слышать и понимать друг друга», «Сплочение и доверие», «Мы - команда»; вводное анкетирование, тренинговые занятия с психологом.

Входное анкетирование, психологическая беседа, интервью, педагогическое наблюдение.

Второй блок «Конструктивное разрешение конфликтных ситуаций» -т 4 часа.

Понятие «Конфликт»

Практика: игры и упражнения на умение выходить из конфликтных ситуаций: Игра «Круг чувств» (психолог), «Без масок». Игра «Мои сильные стороны» (психолог)

Педагогическое наблюдение, психологическая беседа, интервью, психологические тесты.

Третий блок «Профилактика приобщения подростков к психоактивным веществам» -11 часов.

Содержит фактическую информацию о вреде курения, алкоголя, наркотиков. Уверенное поведение, давление.

Способствует формированию навыков противодействия наркотизирующейся среде, принятия ответственности за собственное поведение, эффективного общения.

Практика: игры и упражнения на развитие навыков уверенного и конструктивного поведения в различных жизненных ситуациях: «Барабашки», «Отказ», «Умей сказать «НЕТ», «Интересное – полезное»; Тренинговое занятие «Держи меня соломинка» (психолог), Игра «Я боюсь».

Педагогическое наблюдение, психологическая беседа, интервью, психологические тесты.

Четвёртый блок «Поговорим о недостатках» - 4 часа.

Негативные поступки и чувства (воровство, жестокость, лживость, сквернословие), отражение негативных чувств.

Практика: игры и упражнения на умение выражать свои желания, на отражение негативных чувств: «Оцени себя», «Свеча», «Доверяющее падение», «Налет орды на отрешенных», «Сила слова», «10 заповедей неудачника», «Копилка хороших поступков», «Аплодисменты по кругу», «Черно-белый камень».

Педагогическое наблюдение, психологическая беседа, интервью, психологические тесты.

Пятый блок «Жизненные ценности и перспективы» - 4 часа.

Позитивные чувства, выражение позитивных чувств.

Практика: игры и упражнения на умение выражать позитивные чувства: «Как ты меня порадовала», «Ах, какой ты молодец!», «Я не уверен в себе, если…», «Я уверен в себе, если…», «Оцени себя «Проверка полученных навыков».

Педагогическое наблюдение, психологическая беседа, интервью, психологические тесты. Итоговое анкетирование по программе.

1.4 Планируемые результаты

В результате работы по проограмме у обучающихся происходит формирование устойчивой жизненной позиции.

Наиболее результативный путь формирования уверенного поведения – это выполнение упражнений программы, в которых происходит игровое моделирование ситуаций, позволяющих тренировать это поведение.

Такое обучение носит активный характер. В результате у участников накапливается опыт уверенного поведения, который легко переносится из игровой плоскости в реальные жизненные ситуации.

По завершении программы учащиеся **должны знать:**

- свои особенности, чувства;
- -владеть такими понятиями, как стресс, самоуважение, ценности№
- фактическую информацию о вреде курения, алкоголя, наркотиков.
- объективную, соответствующую возрасту информацию о психоактивных веществах.

Должны уметь:

- ориентироваться в различных ситуациях общения, сотрудничества, взаимодействия
- пользоваться адекватными способами эффективного разрешения конфликтных ситуаций;
- адекватно оценивать себя и свои поступки;
- самостоятельно принимать решения;
- сказать «нет»;
- определять и нести ответственность за себя, свои действия и свой выбор;
- обратиться при необходимости за помощью.

Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1. Календарно- учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1	01.09.2023	31.05.2024	34	34	34	1 раз в неделю по 1 часу

2.2. Условия реализации программы -

Материально-техническое обеспечение:

Для групповой работы имеется кабинет, тренинги проводятся в актовом зале.

Требования к материально-технической базе являются минимальными: бумага, карандаши, ручки, краски.

Информационное обеспечение. Интернет-ресурсы:

1. https://www.rastut-goda.ru/questions-of-pedagogy/8632-psikhologicheskie-treningi-dlya-detej-i-podrostkov.html

2. https://infourok.ru/psihologicheskie-igry-i-treningi-dlya-shkolnikov-6130194.html

3. https://www.b17.ru/blog/knigi_dlya_podrostkov/

4. https://cppisp33.ru/

Кадровое обеспечение:

Педагог дополнительного образования должен обладать психолого-педагогическими знаниями. Использовать диагностику интересов и мотивации детей. Реализация дополнительной общеобразовательной программы «Точка опоры» осуществляется педагогом дополнительного образования имеющим навыки организации групповой работы и социально-психологических тренингов.

2.3 Формы аттестации

Оценка эффективности программы проводится посредством сравнения данных диагностики до и после реализации программы.

Критерии эффективности работы:

- наличие у подростков с трудностями социальной адаптации адекватных навыков общения, навыков конструктивного решения конфликтных ситуаций;
- наличие навыка самопознания;
- сформированность навыков решения жизненных проблем, восприятия и оказания социальной поддержки в сложных жизненных ситуациях;
- осознание личностных ценностей;
- усиление личностных ресурсов, позволяющих позитивно воспринимать будущее;
- сформированность способности принимать ответственность за собственное поведение;
- наличие реального жизненного плана.

2.4 Оценочные материалы

Начальный контроль : входное анкетирование
Промежуточный контроль:

- метод наблюдений;
- психологическая беседа, интервью;
- психологические тесты

Итоговый контроль: итоговое анкетирование

2.5.Методические материалы

К *конструктивным способам* решения проблем относятся: достижение цели собственными силами (не отступать, приложить усилия, чтобы добиться намеченного). Поэтому в процессе занятий применяются следующие методы:

- обращение за помощью к другим людям, включенным в данную ситуацию или обладающим опытом разрешения подобных проблем («обращаюсь к родителям», «советуюсь с подругой», «решаем вместе с теми, кого это касается», «мне помогли одноклассники», «я бы обратился к специалисту»);
- тщательное обдумывание проблемы и различных путей ее решения (поразмышлять, поговорить с собой; вести себя обдуманно «не делать глупостей»);
- изменение своего отношения к проблемной ситуации (отнестись к происшедшему с юмором);
- изменения в себе самом, в системе собственных установок привычных стереотипов («нужно искать причины в себе», «пытаюсь измениться сам»).

Форма реализации программы - *социально-психологический тренинг*, как возможность организации взаимодействия людей в группе для решения комплекса формирующих и развивающих целей.

Актуальность групповой работы с подростками состоит в следующем:

1. Группа бросает вызов мифу об их уникальности. Молодым людям часто кажется, будто нет такого человека, который испытывает такие же переживания, что и они, обладает таким же опытом, что и они, или понимает, какой период они сейчас проходят. Осознание того, что другие люди тоже испытывают подобные эмоции и имеют схожие переживания, придает сил, особенно если люди, понимающие их переживания, являются их сверстниками.
2. Группа предлагает подросткам руководство взрослого, в котором они нуждаются, и в то же время предоставляет им независимость и дает возможность действовать своими собственными силами. Группа становится сценой, на которой можно отрепетировать вопросы зависимости и независимости. Позиция ведущего создает атмосферу безопасности и способствует развитию у участников группы чувства уверенности в себе.

3. Работа в группе снижает дискомфорт от взаимодействия взрослого и ребенка, имеющий место в процессе жизни ребенка, так как у них есть негативный опыт общения со значимыми взрослыми. Их отношения с родителями были неадекватными в силу ряда причин, и они часто имели неудачный опыт взаимоотношений со своими учителями, сталкивались с давлением со стороны представителей власти, работников правоохранительных органов и т. д. В их глазах взрослые могут быть «врагами». Расположение сил, предлагаемое группой, разряжает чувства страха и недоверия.

4. Группа противостоит подростковому эгоцентризму. Даже так называемые «нормальные» люди в подростковом возрасте бывают погруженными в себя. Трудные подростки еще более склонны замыкаться в себе и переставать учитывать все остальные точки зрения, кроме своей собственной. Группа не терпит такой установки. В конце концов, члены группы сами имеют потребность быть в центре внимания и неохотно идут на то, чтобы достаточно долгое время делить сцену с другими.

5. Группа - «полигон» для отработки новых социальных навыков. Групповая работа дает подросткам возможность получить новые социальные навыки - как теоретические, так и практические. Работая в группе, можно на практике освоить техники, показывающие, как подходящим образом включиться в групповую дискуссию, как чувствовать себя уверенно среди других и как сменить скуку, гнев или печаль на что-то более приятное. Также происходит усвоение общих правил вежливости и норм поведения в социуме.

6. Группа является инструментом укрепления самооценки её членов. Одобрение сверстников - постоянная забота подростков, а привязанность, которая может возникнуть между участниками группы, вполне может явиться для подростка первым опытом одобрения с их стороны. Работа в группе - лучший способ приобретения навыков уверенного поведения подростков под руководством взрослого.

Для того чтобы сделать занятия в группе личностно значимыми для учащихся, при выборе методов обучения мы руководствовались следующими положениями:

- ✓ смысловая целостность занятий;
- ✓ включение методик, допускающих разновариативное отношение к результатам и обсуждаемым вопросам;
- ✓ динамичность, увлекательность упражнений и методик;
- ✓ разнообразие м е т о д о в работы:

- метод анализа конкретных ситуаций;
- сюжетно-ролевые игры;
- групповые дискуссии;
- психогимнастические упражнения;

- диагностические тесты;
- тренинговые упражнения;
- элементы арт-терапии.

Каждое з а н я т и е имеет определенную с т р у к т у р у .

Этапы	Время	Задачи	Средства	Роль ведущего
1	2	3	4	5
Приветствие	5 минут	Обозначить начало занятия; создание особой атмосферы, подчеркнуть безопасность	Определенные ритуалы	Обеспечить участникам комфортное вхождение в группу
Начало работы	5-10 минут	Самоопределение учащихся (с чем они пришли на группу, как себя сейчас ощущают)	Ритуализированная форма, которая каждый раз наполняется новым содержанием	Предоставить каждому участнику возможность поделиться своими переживаниями, помочь осознать и принять свои чувства
Разминка	5-10 минут	1.Обьединение, сплочение группы. 2.Развитие межличностных связей. 3.Включение в совместную деятельность	Психогимнастические упражнения, подвижные игры с четко определенными правилами	1.Обозначения правил и границ. 2.Обеспечение безопасности участников

Работа по теме	30-45 минут	Задачи соответствуют теме занятия	Разнообразные формы активности (сюжетно ролевые игры, групповые дискуссии, элементы арт-терапии и т. Д.)	1.Дать определенную информацию в доступной форме. 2.Предоставить возможность выразить свои чувства. 3.Создать условия для овладения новыми навыками, основываясь на полученном опыте и информации
Завершение занятия	10-15 минут	1.Возможность выплеснуть накопившееся напряжение. 2.Завершение работы в позитивном эмоциональном состоянии	Рефлексия занятия, обратная связь от участников	Обеспечение безопасности участников
Прощание	5 минут	Обозначить окончание занятия	Определенные ритуалы	Эмоциональная поддержка участников

− Чередование видов деятельности способствует лучшему усвоению знаний, умений и навыков и позволяет избежать накопления напряжения. Включение блока «начало работы в группе» необходимо для диагностики состояния каждого участника группы и учета этого состояния во время работы в группе. Обмен впечатлениями при завершении работы позволяет избежать накопления аффекта и необходимо для получения обратной связи ведущим группы об эффективности работы.

2.6. Список литературы

Для педагога:

1. *18 программ* для тренеров : руководство для профессионалов / под науч. ред. В. А. Чикер. - СПб. : Речь, 2017. - 368 с.
2. *Алиева, М. А. Я* сам строю свою жизнь / М. А. Алиева [и др.]; под ред. Е. Г. Трошихиной. - СПб. : Речь, 2021. - 216 с.
3. *Вачков, И. В.* Групповые методы в работе школьного психолога / И. В. Вачков. - М., 2020.
4. *Вачков, И. В.* Окна в мир тренинга. Методологические основы субъектного подхода к групповой работе / И. В. Вачков, С. Д. Дерябо. - СПб., 2014.
5. *Грецов, А. Г.* Тренинг общения для подростков / А. Г. Грецов. - СПб., Питер, 2016. - 160 с.
6. *Жуков, Ю. М.* Коммуникативный тренинг / Ю. М. Жуков. - М., 2013.
7. *Захаров, В. П.* Социально-психологический тренинг : учеб. пособие / В. П. Захаров, Н. Ю. Хрящева. - Л., 2009.
8. *Коломинский, Я. Л.*Психология взаимоотношений в малых группах (общие и возрастные особенности) / Я. Л. Коломинский. - М., 2010.
9. *Практикум* по арт-терапии / под ред. А. И. Копытина. - СПБ., 2015.
10. *Психологический* тренинг в группе : игры и упражнения / авт.-сост. Т. Л. Бука, М. Л. Митрофанова. - М., 2015.
11. *Рамендик, Д.* М Тренинг личностного роста : учеб. пособие / Д. М. Рамендик. - М.: ФОРУМ : ИНФА-М, 2017. - 176 с.
12. *Смид, Р.* Групповая работа с детьми и подростками /Р. Смид. — М.: Генезис, 2019.
13. *Тренинг* жизненных навыков для подростков с трудностями социальной адаптации / под ред. А. Ф. Шадуры. - СПб. : Речь, 2015. - 176 с.
14. *Фалъкович, Т. А.* Подростки XXI века. Психолого-педагогическая работа в кризисных ситуациях : 8-11 классы / Т. А. Фалькович, Н. С. Толстоухова, Н. В. Высоцкая. - М. : ВАКО, 2017. — 256 с. - (Педагогика. Психология. Управление).
15. *Фопель, К.* Энергия паузы. Психологические игры и упражнения / К. Фопель. - М., 2021.
16. *Цзен, Н. В.* Психотренинг: игры и упражнения / Н. В. Цзен, Ю. В. Пахомов. - М., 2019.
17. *Шаповаленко, И. В.* Возрастная психология / И. В. Шаповаленко. - М. : Гардарики, 2014. - 349 с.

Для обучающихся:

1. Владислав Яровицкий «Мой первый учебник по психологии: Книга для подростка»

2. Шостак В.И. «Природа наших ощущений: Книга для внеклассного чтения учащихся 8-10 классов»
3. Дик Свааб, Ян Паул Схюттен «Ты – это твой мозг. Все, что ты захочешь узнать о своем мозге»
4. Джон Кехо «Сила разума для детей»
5. Наталия Кедрова «Азбука эмоций»
6. Джефф Кинни «Дневник слабака», «Дневник слабака-2», «Дневник слабака-3»
7. Ди Снайдер «Курс выживания для подростков»
8. Галина Тимошенко «50 лайфхаков: психологические квесты»
9. Оскар Бренифье «Смысл жизни», «Любовь и дружба», «Что такое чувства?», «Большая книга характеров»
10. Светлана Ермакова, Леонид Жаров «Как жить когда тебе двенадцать?»
11. Ирина Чеснова «Как стать взрослым?»
12. Ирина Млодик «Если они смогут встретиться, или твой навигатор по дружбе»
13. Ирина Млодик «Как строить мосты, а не стены. Книга для детей неидеальных родителей»
14. Мария Суркова «От 14 и старше: советы и лайфхаки»
15. Андрей Максимов «Прочистите ваши уши. Многослов-3: первая философская книга для подростков»
16. Эндрю Мэтьюз «Прорвемся! Как справиться с проблемами».