

**Министерство труда и социального развития Краснодарского края**

**Государственное казенное учреждение социального обслуживания  
Краснодарского края «Славянский социально-реабилитационный центр  
для несовершеннолетних»**

Рассмотрена  
на заседании  
педагогического совета  
ГКУ СО КК «Славянский СРЦН»,  
протокол от 28.08.2025 № 5

Утверждена  
приказом ГКУ СО КК  
«Славянский СРЦН»  
от 29.08.2025 № 344

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа «Мир прекрасен»  
(стационарная форма социального обслуживания)**

Возрастная категория: несовершеннолетние от 11 до 18 лет  
Срок реализации программы: 3 месяца  
Объем программы - 13 часов

Составители программы,  
педагоги-психологи:  
Бачина Лариса Геннадьевна,  
Пронькина Елена Александровна

Славянский район, пос. Совхозный  
2025

## **Раздел № 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Проблема суицидального поведения подростков - одна из серьёзных в современном обществе. Суицидальные действия рассматриваются как следствие социально-психологической дезадаптации личности. За каждым таким случаем стоит личная трагедия и безысходность. Суицид – это результат того, что крик о помощи не был услышан вовремя.

Серьёзную обеспокоенность сегодня вызывает снижение возрастной границы людей, совершающих самоубийства. Психическая организация подростков неустойчива. Они нестабильны в самооценке, часто сомневаются в своих возможностях и способностях. Для этого возраста характерна повышенная впечатлительность и внушаемость, склонность к колебаниям настроения, импульсивность в принятии решений и низкий самоконтроль. В подростковом сознании суицид часто представляется не как завершённое действие, а как демонстративно-шантажное поведение в форме намерений, высказываний, угроз и попыток. Суицидальные действия у подростков часто бывают импульсивными, ситуативными и не планируются заранее. Целью суицидального поведения подростков являются желание привлечь внимание к себе и к своим проблемам, обида, выражение протеста.

Попытки суицида являются следствием непродуктивной адаптации к жизни, негибкого построения отношений со своими близкими и внешним миром. Своевременная психологическая поддержка, доброе участие, оказанное подросткам, находящимся в трудной жизненной ситуации, помогли бы избежать трагедии.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мир прекрасен» способствует профилактике суицидального поведения и имеет **социально-гуманитарную направленность.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мир прекрасен» составлена с учётом требований следующих нормативных документов:

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;

Концепция развития дополнительного образования на 2022-2030 годы от 31 марта 2022 г. № 678-р;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;

СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного

санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573), действующие до 1 января 2027 года.

Методические рекомендации «Структурирование программы дополнительного образования», разработанные ГКУ КК «Краевой методический центр» (г. Краснодар, 2022 год);

Лицензия на осуществление образовательной деятельности ГКУ СО КК «Славянский СРЦН» от 05 июня 2015 года № 06743;

Устав ГКУ СО КК «Славянский СРЦН».

**Новизна** программы заключается в использовании психологических метафорических карт (МАК). Применение данной проективной методики помогает найти варианты решения проблем, способствует определению адаптивных способов взаимодействия с окружающим миром, установлению доверительных отношений, снятию психологических защит, самораскрытию, выявлению источников жизненных сил.

**Актуальность** программы обусловлена сложностью проблемы подросткового суицида, многообразием его причин и необходимостью проведения профилактической работы с подростками, склонными к суицидальным действиям. Отсутствие жизненного опыта и бескомпромиссность, неумение находить выход из трудной жизненной ситуации являются причиной суицидального поведения подростков. Своевременная организация психолого-педагогического сопровождения, направленного на предупреждение и решение проблем несовершеннолетних подросткового возраста, является основным фактором профилактики суицидального поведения.

**Педагогическая целесообразность** программы состоит в том, что занятия формируют позитивное самосознание и восприятие окружающего мира, способствуют коррекции самооценки и саморегуляции, повышению стрессоустойчивости, что является эффективным способом профилактики суицидального поведения. Обучающиеся приобретают способность оценивать потенциально опасные жизненные ситуации, самостоятельно находить конструктивные способы их разрешения и противостоять негативным факторам социальной среды.

**Отличительная особенность** программы заключается в применении методик работы, способствующих эффективной психокоррекции эмоционального состояния, формированию позитивного самовосприятия, способного снизить суицидальный риск, укрепить жизненную позицию и позитивный образ будущего.

#### **Адресат программы**

Возраст обучающихся по данной программе 11-18 лет. Программа рассчитана на проведение индивидуальных занятий с несовершеннолетними, склонными к суицидальным действиям. В данном возрастном диапазоне происходит становление ценностных ориентаций и мировоззрения, деформация которых может выступать в качестве повода суицидального поведения.

**Уровень программы, объём и сроки реализации**

Данная программа реализуется с целью организации профилактической работы и рассчитана на проведение индивидуальных занятий в течение 3-х месяцев. Объём программы – 13 часов.

**Форма обучения и виды занятий:** форма обучения очная, индивидуальная.

Виды занятий определяются содержанием данной программы и предусматривают практические занятия: психологические упражнения и игры, работу с психологическими метафорическими картами, психопрофилактические занятия с элементами сказкотерапии, арт-терапии, телесно-ориентированной терапии.

**Режим занятий:** занятия с обучающимся проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятий составляет 45 минут.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель программы:** формирование позитивного отношения к жизни, предотвращение суицидальных действий среди подростков, развитие стрессоустойчивости, укрепление психологического здоровья обучающихся.

**Задачи программы:**

*Обучающие:*

Обучать несовершеннолетних:

способам повышения стрессоустойчивости, преодоления тревожности и снижения агрессии; правильного реагирования в конфликтных ситуациях;

умению оценивать потенциально опасные жизненные ситуации и находить рациональный выход из них.

Формировать у обучающихся:

представления о морально-нравственных нормах, принятых в обществе;

негативное отношение к употреблению никотина, алкоголя, психоактивных веществ.

*Развивающие:*

Развивать у несовершеннолетних:

навыки саморегуляции и самоконтроля;

умение анализировать собственные поступки и их последствия;

навыки снятия эмоционального и физического напряжения;

позитивное восприятие окружающего мира;

коммуникативные навыки;

формировать адекватную самооценку, самоуважение, позитивное самосознание.

*Воспитательные:*

способствовать осознанию ценности жизни и здоровья;

воспитывать личностные качества: сочувствие, взаимопомощь, взаимоподдержку, отзывчивость и сопереживание; адекватную эмоциональную привязанность к родителям, оптимизировать детско-родительские отношения;

формировать позитивный образ будущего и активную жизненную позицию.

*Коррекционные:*

Коррекция и совершенствование у обучающихся:

навыков саморегуляции и самоконтроля;

самооценки, позитивного самосознания;

познавательного и речевого развития;

связной речи;

социальных навыков.

### 1.3. Содержание программы

#### Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Мир прекрасен»

| №<br>п/п     | Наименование раздела | Количество часов |                       |                      |
|--------------|----------------------|------------------|-----------------------|----------------------|
|              |                      | Всего            | Теоретические занятия | Практические занятия |
| 1.           | Мы выбираем жизнь!   | 13               | 6,5                   | 6,5                  |
| <b>ВСЕГО</b> |                      | <b>13</b>        | <b>6,5</b>            | <b>6,5</b>           |

#### Содержание учебного плана

##### 1. Мы выбираем жизнь! (13 часов)

###### 1.1. Эмоциональный комфорт и внутренняя гармония личности

**Теоретическое занятие:** Доброжелательная атмосфера и эмоциональный комфорт как показатели психологического здоровья человека. Внутренняя гармония личности. Признаки внутренней гармонии.

**Практическое занятие:** Снижение эмоционального и физического напряжения. Работа с психологическими метафорическими картами «Сокровищница жизненных сил». Упражнения «Три имени», «Интервью». Упражнение-релаксация «Отдых у реки».

###### 1.2. Такие разные эмоции!

**Теоретическое занятие:** Эмоция – это психическое состояние, отражающее отношение человека к себе и к происходящему вокруг. Эмоции положительные и отрицательные. Управление эмоциями – это необходимый навык жить в гармонии с собой, поддерживать душевное равновесие.

**Практическое занятие:** Упражнения «Идентификация», «Моё настроение», «Зеркало». Упражнение-релаксация «Шарик».

###### 1.3. Умение управлять поведением

**Теоретическое занятие:** Дискомфортное состояние человека в обществе. Деструктивное поведение. Деструктивное поведение лишает человека любви, успеха, здоровья и счастья. Методы устранения деструктивного поведения.

**Практическое занятие:** Упражнения «Лабиринт», «Стакан», «Согласен – не согласен». Упражнение-релаксация «Волевое дыхание»

###### 1.4. Навыки позитивного общения

**Теоретическое занятие:** Позитивное общение – это общение, помогающее не растеряться и уместно реагировать на любые жизненные ситуации. Правила позитивного общения. Доверительное отношение при общении с окружающими.

**Практическое занятие:** Упражнения «Расскажи о...», «Подарок», «Успешный герой». Упражнение-релаксация «Путешествие к озеру».

###### 1.5. Жизненные ценности человека

**Теоретическое занятие:** Жизнь - бесценный дар. Ценности духовные и материальные. Приоритет духовного над материальным. Здоровье - важная жизненная ценность. Негативное влияние вредных привычек на физическое и духовное здоровье человека. Творимое человеком добро наполняет его жизнь смыслом.

**Практическое занятие:** Упражнения «Необитаемый остров», «Ценности». Упражнение-релаксация «Снятие напряжения».

### **1.6. Позитивное самовосприятие**

**Теоретическое занятие:** Самовосприятие – это реалистичное отношение человека к самому себе. Оценка человеком своих способностей и достоинств. Умение найти своё место в жизни, труде, семье, межличностных отношениях. Позитивное самовосприятие как условие достижения успеха в жизни.

**Практическое занятие:** Упражнение «Мой портрет в лучах солнца», «Письмо себе, любимому». Работа с психологическими метафорическими картами «Поверь в себя!». Обсуждение сказки «И в щепке порой скрывается счастье». Упражнение-релаксация «Передача энергии».

### **1.7. Вера в свои возможности**

**Теоретическое занятие:** Самоуважение – это черта человека, позволяющая почувствовать силу собственного достоинства. Уверенность в себе, вера в свои возможности. Сомнения в своих умениях, решениях и исполнении задуманного – признаки неуверенности в себе. Способы преодоления неуверенности в себе.

**Практическое занятие:** Упражнение «Я хозяин». Работа с психологическими метафорическими картами «Поверь в себя!». Упражнение-релаксация «Водопад».

### **1.8. Способы преодоления стрессовой ситуации**

**Теоретическое занятие:** Стрессоустойчивость как способность человека реагировать на жизненные ситуации без вредных всплесков эмоций. Способы преодоления стрессовых ситуаций.

**Практическое занятие:** Упражнения «Вредные советы», «Три ответа», «Корзина», «Точка опоры». Упражнение-релаксация «Облака».

### **1.9. Жизнь без одиночества**

**Теоретическое занятие:** Жизнь без одиночества. Занятия по интересам. Умение радоваться даже незначительным собственным успехам. Умение радоваться чужим успехам - ценная способность человека. Расширение круга общения. Социальные сети как один из способов общения. Безопасность общения в социальных сетях. Добрые и полезные дела – отличный способ избавиться от одиночества (помощь людям, забота о животных, благотворительность, волонтерство). Упражнение-релаксация «Формула удачи»

### **1.10. Поддержка в трудной жизненной ситуации**

**Теоретическое занятие:** Трудная жизненная ситуация - это не причина отчаиваться. Трудности – это испытания, их легче преодолеть вместе. Важность поддержки родных, друзей, близких в сложных ситуациях. Способы решения проблемных ситуаций. Всероссийский Детский телефон доверия – помощь в кризисной ситуации.



**Практическое занятие:** Упражнения «Позитивные качества», «Солнце и тучи». Упражнение-релаксация «Маяк».

### **1.11. Уникальность и неповторимость личности**

**Теоретическое занятие:** Уникальность и неповторимость личности. Самонаблюдение, самопознание, самосовершенствование – важные условия развития личности. С познания себя начинается познание других людей, мира и смысла жизни. Адекватная оценка своих способностей – путь к правильному выбору своего призвания.

**Практическое занятие:** Упражнения «Я ценю себя за то, что...», «Я – подарок человечеству», «Письмо самому себе». Упражнение-релаксация «Храм тишины».

### **1.12. Активная жизненная позиция**

**Теоретическое занятие:** Мечта становится реальностью у человека с активной жизненной позицией. Мечта – цель – действия – результат. Ответственность, взаимопомощь, честность, трудолюбие – важные качества человека с активной жизненной позицией. Активная жизненная позиция – это необходимый элемент для успешной социализации человека.

**Практическое занятие:** Упражнение «Через три года». Упражнение-релаксация «Солнечный зайчик».

### **1.13. Сочинение-рассуждение «Я ценю свою жизнь, потому что...»**

**Практическое занятие:** Итоговое занятие. Сочинение-рассуждение «Я ценю свою жизнь, потому что...»



#### 1.4. Планируемые результаты

***Обучающиеся будут знать:***

эффективные способы поведения в стрессовой и конфликтной ситуациях; негативные последствия употребления никотина, алкоголя и психоактивных веществ.

***Приобретут умения:***

справляться со стрессом, разрешать конфликты, находить нестандартные решения в сложных ситуациях;

находить способы реагирования в конфликтных ситуациях;

оценивать жизненные ситуации, в том числе потенциально опасные, с разных точек зрения, самостоятельно находить конструктивные способы решения и рациональный выход из них;

регулировать своё поведение в соответствии с нравственными социальными нормами.

***У несовершеннолетних будут:***

сформированы адекватная самооценка, позитивное самосознание, стремление к самопознанию и саморазвитию; навыки снятия эмоционального и физического напряжения;

развиты навыки саморегуляции и самоконтроля; способности анализировать собственные поступки и прогнозировать их последствия; позитивное восприятие окружающего мира, умение находить положительные стороны в различных жизненных ситуациях; коммуникативные навыки.

***У воспитанников сформируются:***

установки на ведение здорового образа жизни и ценностное отношение к собственной жизни и здоровью;

морально-нравственные качества: сочувствие, взаимопомощь, взаимоподдержка, отзывчивость, сопереживание;

активная жизненная позиция и позитивный образ собственного будущего; гармоничные детско-родительские отношения.

***У обучающихся будут усовершенствованы:***

навыки саморегуляции и самоконтроля;

самооценка, позитивное самосознание;

познавательное и речевое развитие;

связная речь;

социальные навыки.

## Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

| № раздела, темы | Дата проведения | Название разделов и тем                                                       | Количество часов |                       |                      |
|-----------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|----------------------|
|                 |                 |                                                                               | Всего            | Теоритические занятия | Практические занятия |
| <b>1.</b>       |                 | <b>Мы выбираем жизнь!</b>                                                     | <b>13</b>        | <b>6,5</b>            | <b>6,5</b>           |
| 1.              |                 | <b>Занятие 1.1.</b> Эмоциональный комфорт и внутренняя гармония личности      | 1                | 0,5                   | 0,5                  |
| 2.              |                 | <b>Занятие 1.2.</b> Такие разные эмоции!                                      | 1                | 0,5                   | 0,5                  |
| 3.              |                 | <b>Занятие 1.3.</b> Умение управлять поведением                               | 1                | 0,5                   | 0,5                  |
| 4.              |                 | <b>Занятие 1.4.</b> Навыки позитивного общения                                | 1                | 0,5                   | 0,5                  |
| 5.              |                 | <b>Занятие 1.5.</b> Жизненные ценности человека                               | 1                | 0,5                   | 0,5                  |
| 6.              |                 | <b>Занятие 1.6.</b> Позитивное самовосприятие                                 | 1                | 0,5                   | 0,5                  |
| 7.              |                 | <b>Занятие 1.7.</b> Вера в свои возможности                                   | 1                | 0,5                   | 0,5                  |
| 8.              |                 | <b>Занятие 1.8.</b> Способы преодоления стрессовой ситуации                   | 1                | 0,5                   | 0,5                  |
| 9.              |                 | <b>Занятие 1.9.</b> Жизнь без одиночества                                     | 1                | 1                     |                      |
| 10.             |                 | <b>Занятие 1.10.</b> Поддержка в трудной жизненной ситуации                   | 1                | 0,5                   | 0,5                  |
| 11.             |                 | <b>Занятие 1.11.</b> Уникальность и неповторимость личности                   | 1                | 0,5                   | 0,5                  |
| 12.             |                 | <b>Занятие 1.12.</b> Активная жизненная позиция                               | 1                | 0,5                   | 0,5                  |
| 13.             |                 | <b>Занятие 1.13.</b> Сочинение-рассуждение «Я ценю свою жизнь, потому что...» | 1                |                       | 1                    |
| <b>ВСЕГО</b>    |                 |                                                                               | <b>13</b>        | <b>6,5</b>            | <b>6,5</b>           |

## 2.2. Условия реализации программы

### Методическое и материально-техническое обеспечение:

| №<br>п/п | Компоненты<br>оснащения учебного<br>кабинета | Что необходимо для реализации<br>программы                                                                                                                                                                                                      |
|----------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.       | Учебно-методические материалы                | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мир прекрасен»; календарный учебный график; методические пособия; планы-конспекты занятий.                                                                                        |
| 2.       | Дидактические и раздаточные материалы        | Карточки с индивидуальными заданиями. Психологические карты «Сокровищница жизненных сил». Метафорические карты «Поверь в себя!». Буклет «Декларация моей самооценки (Гимн себе)». Тематические презентации: «Позитивное общение», «Мир эмоций». |
| 3.       | Аудио-видео материалы                        | Видеоролики: «Во всём ищите позитив!», «Мечта». Аудиофайлы (музыка для релаксации).                                                                                                                                                             |
| 4.       | Технические средства обучения                | Компьютер, проектор, интерактивная доска.                                                                                                                                                                                                       |
| 5.       | Учебно-практическое оборудование             | Флипчарт, магниты, ручки, бумага, альбом для рисования, ватман, простые и цветные карандаши, фломастеры, пластилин, клей-карандаш, ножницы, мел.                                                                                                |
| 6.       | Оборудование (мебель)                        | Стол (2 шт.), стулья (3 шт.), кресло (1 шт.), доска классная (1 шт.), шкаф (1 шт.).                                                                                                                                                             |

### Кадровое обеспечение

Реализацию программы осуществляют педагоги-психологи, имеющие высшее профессиональное образование. Педагогические работники имеют курсовую подготовку по теме «Педагогика, психология и методика дополнительного образования детей и взрослых», 2022 год. Педагогические работники имеют профессиональную переподготовку по программе дополнительного профессионального образования «Педагогика дополнительного образования детей и взрослых» с присвоением квалификации «Педагог дополнительного образования», 2019 год. Педагоги-психологи имеют профессиональную переподготовку по программе «Педагог-психолог в социальной сфере», 2018 год.

### 2.3. Формы аттестации (контроля)

Для контроля проведённой коррекционной работы с несовершеннолетним оформляется мониторинг, в котором отслеживается уровень усвоения знаний каждым подростком на начальном, промежуточном и итоговом этапах.

В завершение изучения курса программы проводится *итоговый контроль* усвоения обучающимся программного материала в *форме сочинения-рассуждения* «Я ценю свою жизнь, потому что...».

### 2.4. Оценочные материалы

Педагоги-психологи, исходя из содержания сочинения-рассуждения обучающегося, делают вывод, в котором раскрывают эмоционально-психологическое состояние несовершеннолетнего, выявляют наличие положительных жизненных мотивов и планов, определяют уровень развития самооценки, позитивное отношение к жизни, стремление несовершеннолетнего к проявлению активной жизненной позиции.

#### Мониторинг усвоенных знаний

| №<br>п/<br>п | Ф.И.<br>обучаю-<br>щегося | Начальный этап                      |                                                                           | Промежуточный этап                  |                                                                           | Итоговый этап                       |                                                                           | При-<br>меча-<br>ние |
|--------------|---------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------|
|              |                           | Комму-<br>никатив-<br>ные<br>навыки | Умение<br>справ-<br>ляться со<br>стрессом,<br>разрешать<br>конфлик-<br>ты | Комму-<br>никатив-<br>ные<br>навыки | Умение<br>справ-<br>ляться со<br>стрессом,<br>разрешать<br>конфлик-<br>ты | Комму-<br>никатив-<br>ные<br>навыки | Умение<br>справ-<br>ляться со<br>стрессом,<br>разрешать<br>конфлик-<br>ты |                      |
| 1            | Иванов<br>Дмитрий         | -                                   | -                                                                         | +                                   | -                                                                         | +                                   | +                                                                         |                      |

## 2.5. Методические материалы

В ходе реализации программы применяются следующие *педагогические технологии*:

*информационно-коммуникационная* – позволяет усилить эмоциональную окраску, делает процесс обучения более интересным и продуктивным;

*игровая* - способствует психологически комфортному усвоению знаний и умений;

*личностно-ориентированная* – позволяет полнее учитывать индивидуальные возможности и личностные особенности обучающегося;

*здоровьесберегающая* - предполагает дозированную нагрузку, проведение упражнений-релаксаций с целью снижения утомления и повышения работоспособности на занятиях.

На занятиях используются следующие *методы* обучения:

*словесные*: беседы, консультирования, обсуждение ситуаций, объяснение;

*наглядные*: использование раздаточного материала, психологические и метафорические карты, просмотр видеороликов, демонстрация презентаций;

*практические*: самостоятельная работа, развивающие упражнения с элементами сказкотерапии, арт-терапии, телесно-ориентированной терапии, психологические упражнения;

*проблемного обучения*: создание проблемной ситуации и поиск её решения;

*авансирования успеха*: стимулирование жизнеутверждающих мотивов через создание ситуации успеха;

*критического мышления*: позволяет актуализировать знания обучающегося, формировать его собственную позицию;

*наблюдение*: целенаправленное педагогическое исследование особенностей личности обучающихся.

Образовательный процесс организуется *в форме занятий*: теоретических, практических и комбинированных. Каждое занятие имеет чёткую структуру: организационный момент, актуализация знаний и сообщение темы занятия, теоретическое изложение материала и его практическое закрепление, подведение итогов занятия.

### Алгоритм занятия

| Этапы занятия        | Краткое содержание этапов занятия                                                                                                               |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Вводная часть        | Приветствие, психологический настрой на совместную деятельность, установление эмоционального контакта, снижение психоэмоционального напряжения. |
| Основная часть       | Объявление темы занятия. Организация работы по достижению целей занятия, здоровьесберегающие упражнения.                                        |
| Заключительная часть | Подведение итогов, рефлексия проведённого занятия.                                                                                              |

## 2.6. Список используемой литературы

### Основная

1. Голубева Ю.А., Григорьева М.Р., Илларионова Т.Ф., Расулова О.В., Семенченко А.В., Сулимова К.П. Тренинги с подростками. - Волгоград, «Учитель», ООО «Методкнига», 2025.
2. Лесина С.В., Попова Г.П., Снисаренко Т.Л. Коррекционно-развивающие занятия: комплекс мероприятий по развитию воображения. Занятия по снижению детской агрессии. - Волгоград, «Учитель», 2025.
3. Михайлина М.Ю., Павлова М.А. Психологическая помощь подростку в кризисных ситуациях: профилактика, технологии, консультирование, занятия, тренинги. - Волгоград, «Учитель», 2025.
4. Стишенко И.В. Тренинг уверенности в себе: развитие и реализация новых возможностей. - Санкт-Петербург - Москва, «Речь», 2020.
5. Шваб Е.Д. Психологическая профилактика и коррекционно-развивающие занятия. - Волгоград, «Учитель», 2025.
6. Шиманская В.А. Коммуникация. Найди общий язык с кем угодно. - Москва, ООО «Альпина Паблишер», 2020.

### Дополнительная

7. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Практикум по сказкотерапии. - Санкт-Петербург - Москва, «Речь», 2020.
8. Кипнис М.Ш. Энциклопедия игр и упражнений для любого тренинга. - Москва, ООО «АСТ», 2020.
9. Киселева М.В. Арт-терапия в работе с детьми. - Санкт-Петербург - Москва, «Речь», 2024.
10. Артемова Е.Г. Метафорические ассоциативные карты в психологическом консультировании: теория и практика. – Москва, «МАК.arcanes», 2024.

### Интернет-источники

1. Метафорические ассоциативные карты как инструмент в работе практического психолога. - <https://www.b17.ru/article/15482/>
2. Психология жизни. - <http://www.psyllive.ru/>
3. Видеоролик «Ищите в жизни позитив». - <https://rutube.ru/video/31998b6dc7695e93ce722c1bb7944913/>