

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ
государственное профессиональное образовательное учреждение
Тульской области
«Тульский техникум социальных технологий»

Утверждено на заседании
Педагогического совета ГПОУ ТО
«Тульский техникум социальных технологий»
Протокол № 5 от 01 сентября 2022 года



Утверждаю
директор ГПОУ ТО
«Тульский техникум социальных
технологий»
А.Н. Чулков

Приказ № 3 – до 01 сентября 2022 года

АДАптированная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«МОДЕЛИРОВАНИЕ ЖИЗНИ»

Срок реализации: 1 год

Направленность: социально - гуманитарная

Составитель: Амелина Наталья Владимировна,
педагог- психолог

г. Тула, 2022 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы. Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Моделирование жизни» (далее – Программа) психолого – педагогической направленности разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 №1726-р), Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Письмом Минобрнауки России от 11.12.2006 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», Приказом Минобрнауки России от 19.12.2014 №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), Письмом Минобрнауки РФ от 11.08.2016 № ВК-1788/07 «Об организации образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)», Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Уставом ГПОУ ТО «Тулский техникум социальных технологий», регламентирующими деятельность организации дополнительного образования.

Образовательная деятельность по данной Программе направлена на:

- формирование и развитие коммуникативных способностей, обучающихся с нарушениями интеллекта;
- удовлетворение их индивидуальных потребностей в социально – психологическом и интеллектуальном развитии;
- формирование основ учебной деятельности (умение принимать, формулировать цели и следовать им в процессе решения учебных задач, планировать свою деятельность, контролировать ее процесс, доводить его до конца, адекватно оценивать результаты, взаимодействовать с педагогами и сверстниками);
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития обучающихся;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе.

Программа ориентирована на предоставление знаний в области психологии, необходимые в решении жизненно важных вопросов, которые способствуют самопознанию и формированию практических методов и способов психологической саморегуляции. Это личностно-ориентированный курс, построенный таким образом, что сообщение знаний происходит «по поводу самого себя» обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (с ментальными нарушениями легкой/средней степени).

Актуальность программы определяется социальной значимостью и направленностью на комплексный подход к подготовке обучающихся с ОВЗ и инвалидностью «новой формации», умеющих жить в современном обществе, мобильного, с высокой культурой делового общения, готового к принятию управленческих решений, умеющего эффективно взаимодействовать с людьми. Для того чтобы молодежь сделала правильный выбор, нужно помочь ей, создавая комфортные условия в процессе обучения и воспитания.

Отличительные особенности программы.

При разработке Программы осуществлена адаптация содержания учебного материала, проведена разработка необходимых учебных и дидактических материалов и др. Занятия проводятся с использованием различных форм деятельности обучающихся, позволяющих раскрыть творческий потенциал каждого ребенка, реализовать их потребности в самовыражении. На занятиях применяются адекватные возможностям детей способы оценки их достижений, продуктов их деятельности.

Новизна программы заключается в том, что в ней выстраивается единая линия занятий, рассчитанных на решение всего комплекса вопросов, которые волнуют молодежь в данном возрасте. Занятия проходят не только в лекционной форме, но и в форме игр и тренингов, что создаёт наиболее благоприятную атмосферу для лучшего усвоения и восприятия материала. У обучающихся появляется возможность в спокойной игровой атмосфере отработать полученные навыки, решить личностные проблемы, в безопасной обстановке апробировать определённые роли.

Особенность Программы заключается в индивидуальном подходе к детям, относящимся к определенным нозологическим группам, имеющим различный уровень адаптации в социуме и уровень знаний и подготовленности, а также практические занятия в виде деловых и интерактивных игр, работы в микрогруппах, тренингов, подбор которых также существенно отличается от традиционных и уже давно известных.

Программа предполагает овладение основами коммуникативной компетенции, навыками саморегуляции, формированием мотивации к обучению и профессиональному определению, изменением отношения обучающихся к различным аспектам своей жизни, в т.ч. к здоровью, воспитанием нравственных качеств личности. Совершенствование психосоциальной компетентности может оказать значительную помощь в случаях, когда проблемы, связанные со здоровьем, обусловлены поведением, а также тогда, когда поведение определяется неспособностью обучающихся с ОВЗ и инвалидностью (нарушениями интеллекта) бороться со стрессами и перегрузками повседневной жизни.

Основными принципами построения Программы являются практическая направленность, доступность содержания теоретического и практического материала, посильность выполнения заданий. При прохождении Программы у каждого обучающегося должен быть свой опыт преодоления трудностей, история успеха и личностные результаты.

Занятия учат различным приемам саморегуляции, социально – приемлемым формам реагирования на нестандартные ситуации в жизни и направлены на закрепление у обучающимися, полученных знаний и навыков, развитие коммуникативных способностей и решение воспитательных задач. В ходе усвоения обучающимися содержания Программы учитывается темп развития специальных умений и навыков, уровень самостоятельности, умение работать в паре, команде и самостоятельно.

Главная проблема для обучающихся с ОВЗ и инвалидностью (нарушениями интеллекта) заключается в нарушении их связи с миром, в ограниченной мобильности, бедности контактов со сверстниками и взрослыми.

Современные научные представления позволяют выделить общие особые образовательные потребности детей с ОВЗ и инвалидностью (нарушениями интеллекта).

К ним относятся содержание образования, создание специальных методов и средств обучения, особая организация обучения.

Особые образовательные потребности обучающихся с интеллектуальными нарушениями:

- наглядно-действенный характер содержания образования;
- упрощение системы учебно-познавательных задач, решаемых в процессе образования;
- развитие и отработка средств коммуникации, приемов конструктивного общения и взаимодействия с окружающими;
- необходимость постоянной актуализации знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения;
- использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения;
- стимуляция познавательной активности, формирование потребности в познании окружающего мира;
- помощь в осмыслении и расширении контекста усваиваемых знаний;
- закрепление и совершенствование освоенных умений;
- специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью.
- индивидуальный темп обучения и продвижения в образовательном пространстве для разных категорий детей с ОВЗ и инвалидностью (нарушениями интеллекта);
- применение специальных методов, приемов и средств обучения, в том числе специализированных компьютерных технологий, дидактических пособий, визуальных средств, обеспечивающих реализацию «обходных путей».

В рамках реализации Программы создаются специальные условия, способствующие развитию способностей детей с интеллектуальными нарушениями. Обеспечивается определенный комплекс мер, направленный на успешные включения детей с ОВЗ и инвалидностью (нарушениями интеллекта) в социум, профориентационную деятельность. Занятия по Программе позволяют вовлечь ребенка в творческую деятельность, развить коммуникативные навыки общения, повысить его самооценку.

Так как психическое развитие обучающихся в большей степени зависит от качества педагогических условий, в которых он находится, **функции дополнительного образования**, следующие:

- *образовательная* - обучение ребенка по дополнительным общеразвивающим программам;
- *воспитательная* – воспитание трудолюбия, инициативности и настойчивости в преодолении трудностей;
- *информационная* – передача педагогом ребенку максимального объема доступной информации (из которого последний берет столько, сколько способен усвоить);
- *коммуникативная* – это расширение возможностей делового и дружеского общения ребенка со сверстниками и взрослыми;

- *рекреационная* – организация содержательного досуга как сферы восстановления психофизических сил ребенка;
- *коррекционная* – наличие адекватной коррекционно-развивающей помощи;
- *компенсаторная* – освоение ребенком новых направлений деятельности, углубляющих и дополняющих основное образование и создающих возможности предоставления ребенку определенных гарантий достижения успеха в определенных сферах творческой деятельности;
- *социализации* – освоение ребенком социального опыта, приобретение им навыков воспроизводства социальных связей и личностных качеств, необходимых для жизни;
- *самореализация* – самоопределение ребенка в социально и культурно значимых формах жизнедеятельности, проживание им ситуаций успеха, личностное саморазвитие.

Адресат программы: обучающиеся с ОВЗ и инвалидностью

Объем программы: 72 часа.

Форма обучения: очная.

Методы обучения:

В программе представлены как общепедагогические, так и адаптированные специфические методы развития способностей у обучающихся с ОВЗ и инвалидностью (нарушениями интеллекта).

Список используемых методов может быть модифицирован в зависимости от компетенций и индивидуальных особенностей обучающихся.

Методы и приёмы, предусмотренные Программой, опираются на индивидуальные специфические психофизиологические закономерности развития обучающихся, имеющие нарушения интеллекта:

- Словесные (доступное устное изложение, беседа, логичное подробное объяснение и интерпретация наблюдаемых явлений, совместное обсуждение, анализ проблемных учебных занятий, рефлексия и т.д.)
- Наглядные (демонстрация наглядного материала, изучение источников, показ адаптированных видеоматериалов, иллюстраций, показ приемов исполнения, наблюдение, контроль и т.д.)
- Практические (практические задания, выполнение творческих работ, игровые ситуации, кейс – задания, тренинги и т.д.)

Учебное занятие может проводиться как с использованием одного метода обучения, так и с помощью комбинирования нескольких методов и приемов. Целесообразность и выбор применения того или иного метода зависит от образовательных задач, поставленных к занятию.

Имеются в наличии видеоматериалы, фонотека, разработки игр, тренингов, тесты (по диагностике личностного развития), раздаточный материал для проведения различных занятий по Программе. Также используются материалы из сети Интернет и методическая литература.

Тип занятий:

- теоретический (изложение учебного материала);
- комбинированный (изложение теоретического материала и его практическое воплощение, с элементами презентации);
- практический (приобретение и закрепление навыков работы в различных направлениях, выполнение творческих работ, решение кейс – заданий, тренинг);
- контрольный (проверка знаний и умений обучающихся) и др.

Формы проведения занятий: лекции, беседы, викторины, проблемное изложение, практические занятия (упражнения, тренинги, игры), кейс – задания, тестирование, анкетирование, самостоятельная работа, диспуты.

Арсенал методических средств, используемых на занятиях, представляет собой: лекции, дискуссии, тематические релаксации, самовыражение в рисунках, элементы арт – терапии и сказкотерапии, ролевые игры, психотерапевтические приемы: эмоциональное отреагирование отрицательных переживаний, снятие и уменьшение социальных страхов.

Срок освоения программы – 1 год;

Режим занятий (периодичность и продолжительность занятий):

- 1 раз в неделю по 2 часа (продолжительность занятий - 40 минут, перерыв - 10 минут).

Цель программы – содействие обучающимся с ОВЗ в решении актуальных вопросов развития - задач взросления, включающих в себя их успешное личностное становление, профессиональное самоопределение и подготовку их к созданию крепкой и счастливой семьи в будущем.

Задачи программы

Обучающие:

- формирование у обучающихся системы понятий и знаний в области психологии;
- формирование интереса к прикладным психологическим знаниям;
- обеспечение усвоения обучающимися навыков последовательного, научно обоснованного психологического анализа явлений, фактов и закономерностей;
- демонстрация взаимосвязи и взаимной обусловленности событий внутреннего мира субъекта (переживаний, мотиваций, потребностей, интересов) и его поведения в социуме, а также психологической обусловленности социальных явлений и закономерностей;
- формирование умений самостоятельного, практически обусловленного психологического вывода относительно отдельной личности, группы людей, ситуаций бытового или профессионального взаимодействия.

Развивающие:

- развивать аналитическое мышление, навыки работы с информацией;
- развивать социально-психологическую и коммуникативную компетенции;
- развивать память, внимание, логическое, пространственное и аналитическое мышление и лидерство;
- стимулировать познавательную и творческую активность обучающихся;
- развивать умения адекватно выражать свои чувства и понимать выражение чувств других людей;
- развивать навыки конструктивного поведения в конфликтных ситуациях;
- развивать лидерские качества и организаторские способности;
- развивать навыки делового общения, работы в команде;
- содействие формированию собственной системы семейных ценностей;
- формировать навыка постановки социальных задач и проблем.

Воспитательные:

- формирование взаимного доверия: умение работать в паре с педагогом или родителем, слушать других, считаться с чужим мнением, аргументировать своё;
- формирование личной ответственности в коллективе между членами группы в совместной деятельности.

- формирование добросовестного отношения к труду, аккуратности в работе, усидчивости;
- формирование устойчивого интереса обучающихся к самопониманию и саморазвитию;
- воспитание толерантного и уважительного отношения обучающихся к многообразию вариантов личностного развития и индивидуальным особенностям других людей;
- укрепление просоциальных мотивов, стремления к созиданию, позитивной социальной самореализации;
- повышение уровня рефлексивных умений;
- создание мотивации для дальнейшего саморазвития обучающихся.

Уровни сложности программы: стартовый уровень Программы.

Особенности организации учебного занятия.

Уровень сложности учебного материала, используемые формы, методы и технологии, количество часов, запланированных для изучения тем, определяются педагогом в соответствии с нозологическими особенностями группы обучающихся.

Большое значение отводится практической части обучения через вовлечение обучающихся с ОВЗ и инвалидностью (нарушениями интеллекта) в творческую деятельность по самопознанию и моделированию будущего. Необходимо поддерживать инициативу обучающихся и мягко направлять на выполнение задания, предоставлять свободу для деятельности.

Особое значение на занятиях отводится здоровьесберегающей деятельности:

- обеспечение безопасных материально-технических условий (в соответствии с нозологией);
- включение в занятия динамических пауз, физкультминуток, упражнений, своевременная периодическая смена деятельности обучающихся;
- создание благоприятного психологического климата в учебной группе в целом.

Обучающиеся на занятиях не только изучают основы психологии, но имеют возможность самопознания и саморазвития, осознания закономерностей, механизмов, сущности и условий развития личности. Работа на занятиях проходит в виде традиционного урока, но при изучении отдельных тем работа проводится в режиме тренинга, в кругу.

Особенностью занятия является то, что обучающимися вырабатывается индивидуальный ритуал приветствия и завершения занятия (придумывается группой на первом занятии), целью которого является настрой на работу, сплочение группы, создание группового доверия.

Подведение итогов занятия предполагает формулирование обучающимися достигнутых результатов каждого из них в форме открытого обсуждения.

2.1.Календарно-тематический план

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
Модуль 1. Психология личности		10	5	5	
1.1.	Вводное занятие. Техника безопасности. Правила и принципы групповой работы. Тренинг на знакомство	2	1	1	Рефлексия, наблюдение
1.2.	Познание себя: темперамент, характер, самооценка.	4	2	2	Кейс – задания, опрос
1.3.	Потребности и мотивы поведения. Способности. Воля. Самостоятельность.	4	2	2	Практическое задание – создание коллажа
Модуль 2. Юный переговорщик		18	7	11	Форма контроля/аттестации
Раздел 1. Правила и способы успешной коммуникации		6	3	3	Форма контроля/аттестации
2.1.1.	Принципы конструктивного взаимодействия	2	1	1	Рефлексия, наблюдение, опрос
2.1.2.	Эмоции и чувства	2	1	1	Викторина, опрос
2.1.3.	Технологии ненасильственного общения	2	1	1	Рефлексия, наблюдение, опрос
Раздел 2. Конфликт и медиация		6	2	4	Форма контроля/аттестации
2.2.1.	Понятие конфликта	2	1	1	Рефлексия, наблюдение, опрос
2.2.2.	Как разрешаются конфликты	2	-	2	Кейс – задания, наблюдение
2.2.3.	Медиация	2	1	1	Рефлексия, наблюдение, опрос
Раздел 3. Восстановительный и медиативный подход		6	2	4	Форма контроля/аттестации
2.3.1.	Восстановительный подход	2	1	1	Рефлексия, наблюдение, опрос
2.3.2.	Медиативный подход	2	1	1	Рефлексия, наблюдение, опрос
2.3.3.	Круг	2	-	2	Рефлексия,

					наблюдение, опрос
Раздел 4. Психология общения		6	3	3	Форма контроля/аттестации
2.4.1.	Общение и межличностные отношения	2	1	1	Викторина, рефлексия, наблюдение
2.4.2.	Манипулирование. Умение сказать: «Нет»	2	1	1	Кейс – задания
2.4.3.	Понятие толерантность. Способы развития толерантности.	2	1	1	Кейс – задания, наблюдение
Модуль 3. Саморегуляция		6	3	3	Форма контроля/аттестации
3.1.	Стресс. Формирование стрессоустойчивости. Управление эмоциями.	2	1	1	Рефлексия, наблюдение, опрос
3.2.	Методы и психотехники саморегуляции. Тренинг «Я учусь владеть собой»	2	1	1	Рефлексия, наблюдение, опрос
3.3.	Приемы и техники тайм - менеджмента	2	1	1	Рефлексия, наблюдение, опрос
Модуль 4. Самоопределения и трудоустройство.		18	7	11	Форма контроля/аттестации
4.1.	Возрастные периоды развития: юношество, особенности развития личности	4	2	2	Опрос
4.2.	Психологическая готовность к самоопределению. Ценностные ориентации	4	2	2	Рефлексия, опрос
4.3.	Моделирование будущего. Цели и задачи	4	1	3	Рефлексия, наблюдение, опрос
4.4.	Стратегия выбора профессии. Построение личной профессиональной перспективы (методика ЛПП)	4	1	3	Практическое задание.
4.5.	Деловая игра "Профессиональные пробы"	2	1	1	Опрос, рефлексия, наблюдение

Модуль 5. Семья		14	7	7	Форма контроля/аттестации
5.1.	Семья как система. Брак. Классификация семьи.	2	1	1	Опрос, рефлексия, наблюдение
5.2.	Функции семьи. Жизненный цикл семьи	2	1	1	Опрос, рефлексия, наблюдение
5.3.	Роловая структура семьи.	2	1	1	Опрос, рефлексия, наблюдение
5.4.	Стили семейного воспитания	2	1	1	Опрос, рефлексия, наблюдение
5.5.	Детско – родительские отношения.	2	1	1	Кейс – задания
5.6.	Способы разрешения проблемных и конфликтных ситуаций в семье	2	1	1	Кейс – задания
5.7.	Подведение итогов. Тренинг "Мой жизненный путь. Перспектива успеха"	2	1	1	Практическое задание
ИТОГО:		72	32	40	

2.2. Содержание программы.

Модуль 1. Психология личности

Тема 1.1. Вводное занятие.

Техника безопасности. Правила и принципы групповой работы. Тренинг на знакомство.

Теория: Введение в образовательную программу. Вводный инструктаж по ТБ. Выработка правил и знакомство с принципами групповой работы.

Практика: Тренинг на знакомство: «Дом, который построили...». Формирование доброжелательной рабочей обстановки и доверительной атмосферы в группе.

Форма контроля: рефлексия, наблюдение.

Тема 1.2. Познание себя: темперамент, характер, самооценка.

Теория: Нервная система и темперамент. Основные свойства и отличительные признаки темперамента. Психологическая характеристика типов темперамента. Влияние темперамента на выбор профессии. Структура характера. Классификация черт характера. Условия формирования характера. Акцентуации характера. Виды и уровни самооценки. Факторы, влияющие на формирование самооценки.

Практика: Практическая работа: определение преобладающего типа темперамента по опроснику А. Деркача, Методика диагностики самооценки Дембо – Рубинштейн, модификация А.М. Прихожан.

Форма контроля: кейс – задания, опрос.

Тема 1.3. Потребности и мотивы поведения. Способности. Воля.

Самостоятельность.

Теория: Виды потребностей. Социальные потребности личности. Потребности и мотивы личности. Потребности и интересы личности. Духовные потребности личности. Виды способностей, их происхождение и структура. Волевые действия, их виды и структура. Функции воли. Признаки самостоятельности. Как научиться самостоятельно принимать решения?

Практика: Арт-терапевтическое упражнение «Забота о личных потребностях» (Копытин А.И.)

Форма контроля: практическое задание – создание коллажа.

Модуль 2. Юный переговорщик.

Раздел 1. Правила и способы успешной коммуникации.

Тема 2.1.1. Принципы конструктивного взаимодействия.

Теория: Принципы конструктивного взаимодействия.

Практика: Игра – тренинг «Конструктивное взаимодействие»

Форма контроля: опрос, рефлексия, наблюдение.

Тема 2.1.2. Эмоции и чувства.

Теория: Что такое эмоциональные состояния. Эмоции и потребности.

Психофизиология эмоциональных состояний. Виды и функции эмоций. Чувства.

Практика: «Учимся проживать эмоции: 5 упражнений арт-терапии».

Форма контроля: опрос, рефлексия, наблюдение.

Тема 2.1.3. Технологии ненасильственного общения.

Теория: Ненасильственное общение (ННО) как метод разрешения конфликтов.

Практика: Упражнение на принятие. Техника «Центрирования».

Форма контроля: опрос, рефлексия, наблюдение.

Раздел 2. Конфликт и медиация.

Тема 2.2.1. Понятие конфликта.

Теория: Определение понятия «конфликт». Стадии конфликта. Структура конфликта.

Практика: Просмотр и анализ видеосюжета «Мост» (<https://www.youtube.com/watch?v=ycDaKYuwUA4>). Дискуссия «Конструктивная и деструктивная роли конфликтов».

Форма контроля: опрос, рефлексия, наблюдение.

Тема 2.2.2. Как разрешаются конфликты.

Теория: Модель разрешения конфликтов, Стратегии поведения в конфликте. Способы решения конфликтов. Управление конфликтами.

Практика: Сценка «Как обычно разрешается конфликт».

Форма контроля: опрос, рефлексия, наблюдение.

Тема 2.2.3. Медиация.

Теория: Определение понятия «медиация». Определение понятия «медиатор». Принципы медиации. Медиативные и восстановительные технологии в техникуме.

Форма контроля: опрос, рефлексия, наблюдение.

Раздел 2. Восстановительный и медиативный подход.

Тема 2.3.1. Восстановительный подход.

Теория: Определение восстановительного подхода, его роль и значение.

Практика: Игра «Сбереги товарища – убеги к товарищу».

Форма контроля: опрос, рефлексия, наблюдение.

Тема 2.3.2. Медиативный подход.

Теория: Определение медиативного подхода. Применение медиативного и восстановительного подхода и развитие медиации в образовательной организации.

Служба медиации, ее структура, цели и задачи.

Практика: Медиативная беседа.

Форма контроля: опрос, рефлексия, наблюдение.

Тема 2.3.3. Круг.

Теория - практика: Знакомство с технологией Круга. Правила Круга.

Форма контроля: опрос, рефлексия, наблюдение.

Раздел 4. Психология общения.

Тема 2.4.1. Общение и межличностные отношения.

Теория: Общение как основа человеческого бытия и средство передачи накопленного опыта. Роль общения в повседневной жизни и в профессиональной деятельности. Виды общения. Функции общения. Деловое общение.

Практика: Тренинг коммуникативных навыков.

Форма контроля: викторина, рефлексия, наблюдение.

Тема 2.4.2. Манипулирование. Умение сказать: «Нет».

Теория: Типы манипуляций и их особенности. Методы манипуляций в общении. Типы манипуляторов и способы противостояния им. Психологическая защита от манипуляторов. Как говорить: советы психологов.

Практика: Тренинг «Манипулирование в среде сверстников».

Форма контроля: кейс – задания.

Тема 2.4.3. Конфликты и способы их разрешения. Толерантность.

Теория: Конфликт в общении. Причины и типы конфликтов. Динамика развития конфликтов. Стратегии поведения человека в условиях конфликта. Социально-психологические способы управления конфликтами. Правила поведения в конфликтных ситуациях. Медиация, как способ взаимовыгодного разрешения конфликтных ситуаций. Понятие толерантность: плюсы и минусы.

Практика: Игра «Бабочка».

Форма контроля: кейс – задания, наблюдение.

Модуль 3. Саморегуляция.

Тема 3.1. Стресс. Формирование стрессоустойчивости. Управление эмоциями.

Теория: Эмоциональная сфера. Управление эмоциями. Эмоциональные состояния: аффект, собственно эмоции, стресс. Анализ влияния стресса и дистресса на организм человека. Пути адаптивных стратегий поведения в стрессовых ситуациях. Формирование важности эмоциональной регуляции жизнедеятельности.

Практика: Практическое занятие: «Регуляция эмоций».

Форма контроля: рефлексия, наблюдение, опрос.

Тема 3.2. Методы и психотехники саморегуляции. Тренинг «Я учусь владеть собой».

Теория: Методы и психотехники саморегуляции эмоциональных состояний: дыхательные упражнения, релаксация, аутогенная тренировка по И. Шульцу, техника «Созидающей визуализации».

Практика: Тренинг «Я учусь владеть собой».

Форма контроля: рефлексия, наблюдение, опрос.

Тема 3.3. Приемы и техники тайм – менеджмента.

Теория: Тайм-менеджмент: лучшие методы управления временем, основные принципы. Как научиться управлять своим временем? Вредные привычки — враги тайм-менеджмента.

Практика: Практическая работа: Методы управления временем: Матрица Эйзенхауэра: «Срочность» и «Важность», Принцип Парето, Метод «Швейцарского сыра», Метод «Съесть лягушку», Метод «Съесть слона».

Форма контроля: опрос, рефлексия, наблюдение.

Модуль 4. Самоопределение и трудоустройство.

Тема 4.1. Возрастные периоды развития: юношество, особенности развития личности.

Теория: Возрастная периодизация. Юность как психологический возраст. Социальная ситуация развития. Ведущая деятельность в юношеском возрасте. Интеллектуальное развитие и общение в юности. Развитие личности.

Форма контроля: опрос.

Тема 4.2. Психологическая готовность к самоопределению. Ценностные ориентации.

Теория: Юность в контексте жизненного пути личности. Центральное новообразование. Ведущая деятельность. Учеба, как средство реализации своих жизненных планов. Особенности ценностных ориентаций современной молодежи.

Практика: Методика М. Рокича «Ценностные ориентации».

Форма контроля: опрос, рефлексия.

Тема 4.3. Моделирование будущего. Цели и задачи.

Практика: Тренинг - практикум: «Дорога в будущее». Тест «Смыслоразнонаправленные ориентации» (методика СЖО), Д. А. Леонтьев.

Форма контроля: опрос, рефлексия, наблюдение.

Тема 4.4. Стратегия выбора профессии. Построение личной профессиональной перспективы (методика ЛПП).

Теория: Интересы и склонности. Способности и профессиональная пригодность. Современный рынок труда. Ошибки в выборе профессии.

Практика: Построение личной профессиональной перспективы (методика ЛПП по Н.С. Пряжникову).

Форма контроля: практическое задание.

Тема 4.5. Деловая игра "Профессиональные пробы".

Теория: Поиск работы. Собеседование при приеме на работу. Составление резюме.

Практика: Деловая игра "Профессиональные пробы".

Форма контроля: опрос, рефлексия, наблюдение.

Модуль 5. Семья.

Тема 5.1. Семья как система. Брак. Классификация семьи.

Теория: Определение семьи. Период выбора брачного партнера. Мотивы заключения брака. Брак и семья. Развитие брачно-семейных отношений в истории общества.

Практика: Ролевая игра: «Секреты семейного счастья».

Форма контроля: опрос, рефлексия, наблюдение.

Тема 5.2. Функции семьи. Жизненный цикл семьи.

Теория: Функции семьи. Стадии жизненного цикла семьи. Типология семьи.

Практика: Тренинг «Моя семья».

Форма контроля: опрос, рефлексия, наблюдение.

Тема 5.3. Ролевая структура семьи.

Теория: Характеристика функциональных ролей в семье. Особенности межличностной коммуникации в семье. Нарушения общения. Стили семейного воспитания.

Практика: Ролевая игра: «Семь - Я».

Форма контроля: опрос, рефлексия, наблюдение.

Тема 5.4. Стили семейного воспитания.

Теория: Стили семейного воспитания: характеристика, плюсы и минусы. Типы семейных отношений. Частые ошибки семейного воспитания.

Практика: Семинар – практикум: «Стили семейного воспитания».

Форма контроля: опрос, рефлексия, наблюдение.

Тема 5.5. Детско – родительские отношения.

Теория: Основные характеристики детско-родительских отношений. Стратегии разрешения конфликтов в зависимости от типа семейного воспитания. Модель «Семейный совет», как конструктивный способ разрешения конфликтов в семье.

Практика: Опросник «Взаимодействие родителя с ребенком (ВРР)»

Форма контроля: кейс – задания.

Тема 5.6. Способы разрешения проблемных и конфликтных ситуаций в семье.

Теория: Семейные конфликты: конфликты между супругами – причины и разрешение, конфликты между родителями и детьми – причины и разрешение. Тактиками разрешения супружеских конфликтов.

Практика: Практическое занятие «Способы решения семейных конфликтов».

Форма контроля: опрос, рефлексия, наблюдение.

Тема 5.7. Подведение итогов. Тренинг "Мой жизненный путь. Перспектива успеха"

Практика: Тренинг "Мой жизненный путь. Перспектива успеха". Проектирование собственной жизни, создание предпосылок для развития способности видеть успешные перспективы своего будущего.

Форма контроля: выполнение практических заданий в ходе тренинга.

2.3. Планируемые результаты

В обучающемся будут преобладать такие личностные качества, как социальная и общественная активность, гражданская позиция, культура общения и поведения в социуме, навыки здорового образа жизни.

Освоение программы «Моделирование жизни» создаст условия для достижения обучающимися их личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, творческой, профессиональной и других видов деятельности;

- развитие навыков делового общения, работы в группе, в команде;

- развитие творческих и интеллектуальных способностей;

- развитие самостоятельности, творческого подхода к выполнению заданий;

- развитие умения избегания и разрешения конфликтов;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

Предметные результаты:

- освоение приемов и методов организации и планирования деятельности;

- освоение приемов саморегуляции;

- формирование профессионально значимых качеств;

- формирование успешных поведенческих стратегий и личностных ресурсов;

- приобретение навыков социальной активности;

- получение конкретных социальных и профильных знаний и умений, предусмотренных программой.

Метапредметные результаты:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха своей деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;

- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

- осознание собственной уникальности, своих сильных и слабых сторон;

- выработка позитивных жизненных целей и мотивация к их достижению;

- планирование своего будущего.

Формируемые компетенции: коммуникативная; рефлексивная, позволяющая осуществлять самоконтроль, саморегуляцию и саморазвитие собственной личности; ценностно-смысловая; компетенции личностного совершенствования, социальная

Обучающийся приобретёт следующие компетенции:

- ценностно-смысловые: развитие ответственности, совести, чести, достоинства, способности отвечать за свои поступки, навыков общения в коллективе;

- учебно-познавательные и социально-трудовые, среди которых выделяются: мотивационно-ценностный компонент – формируется установка на постоянное саморазвитие, самовоспитание, профессиональную ориентацию;

социальный и креативный компоненты – обучающиеся учатся познавать, действовать и ориентироваться в разных жизненных ситуациях, задавать вопросы и/или находить на них ответы, решать практические задачи.

- общекультурные и информационные: знакомство с многообразием способов саморегуляции, методами разрешения конфликтных ситуаций и т.д.

- коммуникативные компетенции и компетенции личностного самосовершенствования: уверенность в себе, желание не останавливаться на достигнутом;

- компетенции здоровьесбережения: умение находить собственные ресурсы в трудной ситуации, выработка гибкого поведения в ситуациях конфликта, использование упражнений для снятия психоэмоционального напряжения, способы релаксации.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Условия реализации программы:

1. Материально-техническое обеспечение:

1) **Учебный кабинет** (обеспечивается образовательной организацией, на базе которого проводятся занятия)

2) **Сеть интернет** (обеспечивается образовательной организацией, на базе которого проводятся занятия)

3) **Оборудование** (обеспечивается образовательной организацией, на базе которого проводятся занятия)

4) **Литература** (обеспечивается организацией, на базе которого проводятся занятия).

Информационное обеспечение:

- Презентации и видео по теме занятия;
- Интернет-ссылки.

Способы проверки результатов:

- входная диагностика проводится в форме опроса в первые дни обучения;

- текущая диагностика проводится в течение всего учебного года по мере изучения тем программы.

Формы проверки – устный опрос и наблюдение.

Оценка знаний, обучающихся проводится в процессе семинаров и практических занятий, игровых ситуаций, контрольных опросов и тестирования.

Критерии оценки знаний:

Высокий уровень – полностью владеет материалом и понимает его, умеет составить полный и правильный ответ на основе изученного материала, умеет самостоятельно и аргументировано делать анализ, обобщать выводы, самостоятельно и рационально использует наглядные пособия, справочные материалы, литературу.

• Уровень выше среднего – показывает знания изученного материала, дает полный и правильный ответ, допуская незначительные ошибки или неточности при использовании терминов; материал излагает в определенной логической последовательности, при этом может исправить неточности самостоятельно при требовании или при небольшой помощи педагога.

• Средний уровень – усваивает основное содержание учебного материала, имеет пробелы в его усвоении, не препятствующие дальнейшему усвоению программного материала; материал излагает не систематизировано, фрагментарно, не всегда последовательно.

• Уровень ниже среднего имеет отдельные представления об изученном материале, слабо сформированные и неполные знания; не делает выводов и обобщений, не умеет применять их к решению конкретных задач по образцу, отвечает на вопросы только с помощью педагога.

• Низкий уровень – не смог усвоить основное содержание материала, не знает и не понимает значительную или основную его часть, затрудняется при ответах на стандартные вопросы.

2. Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом - психологом, обладающим профессиональными знаниями и компетенциями в организации и обучении лиц с ОВЗ и инвалидностью (нарушениями интеллекта), владеющим технологиями разноуровневого обучения. Уровень образования педагога - психолога: высшее образование – бакалавриат, высшее образование – специалитет или магистратура. Уровень соответствие квалификации: образование педагога соответствует профилю программы. Профессиональная категория: без требований к категории. Реализовывать программу могут и другие педагоги, обладающие достаточными знаниями в области педагогики и психологии, знающие особенности обучения подростков с ОВЗ и инвалидностью (с нарушениями интеллекта).

3. Формы аттестации (контроля) обучающихся:

Система контроля знаний и умений учащихся представляется в виде учёта результатов по итогам выполнения заданий по модулям.

1. Первичное и итоговое анкетирование обучающихся.
2. Промежуточный контроль:

- решение ситуационных задач, направленных на проверку умения использовать приобретенные знания на практике;

- деловые игры;

- опрос и т.д.

3. Итоговый контроль:

- анкетирование;

- тестирование;

- защита практического задания.

Способами определения результативности, адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы выступают диагностические методики, рассчитанные на оценку предметных знаний, качеств личности. Программа предполагает проведение различных форм контроля входных, промежуточных и итоговых результатов (тестирование, практические работы, творческие работы). Реализация программы сформирует у обучающихся представление о лидерстве, о способах разрешения конфликтных ситуаций, основах организаторской деятельности; умение работать в команде и индивидуально; планировать свое будущее; будет освоен навык самостоятельной деятельности. При помощи педагогической методики обучающиеся овладеют техникой проведения ролевых и деловых игр, познакомятся со специальными упражнениями для разработки и закрепления навыков и умений, групповых обсуждений и анализа конкретных ситуаций из опыта деятельности участников. Овладеют коммуникативными умениями, лидерскими организаторскими качествами. Благодаря личностным достижениям станут активными участниками социально значимой деятельности.=

Оценочные материалы:

Входной контроль - анкетирование мини-тест, собеседование, практическое задание.

Текущий контроль – деловые игры, практические задания, кейс – задания и т.д.

Итоговая аттестация (промежуточная аттестация) – защита практического задания, анкетирование, создание коллажа, карта личностного развития обучающегося и др.

Диагностическая карта стартового уровня освоения адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Современные технологии с основами программного обеспечения в швейном оборудовании»

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Критерии оценки компетентности обучающихся								
		Знание и соблюдение правил ТБ	Знание и соблюдение правил тренинговых занятий	Проявление творческих способностей при выполнении практических заданий	Проявление организаторских способностей при работе в группе	Увлеченность учебным процессом	Проявление коммуникативных навыков	Умение планировать и делать выводы (рефлексия)	Активность на занятии	ИТОГО

Максимальная сумма баллов – 80 баллов;

Максимальное количество баллов за каждый показатель – 10 баллов

Низкий уровень – 0-25 баллов;

Средний уровень – 26-55 баллов;

Высокий уровень – 56-80 баллов.

Методы отслеживания результативности:

- педагогическое наблюдение в ходе занятий;
- педагогический анализ результатов анкетирования, тестирования, опросов, выполнения обучающимися творческих заданий;
- мониторинг.

Методические материалы:

Применяются адекватные возможностям и потребностям обучающихся современные технологии, методы, приемы, формы организации учебной работы.

Формы организации образовательного процесса: групповая.

Выбор групповой формы работы обусловлен возрастными-психологическими особенностями обучающихся и спецификой строения самоотношения: являясь ядром конкретной личности и аспектом внутреннего мира человека, самоотношение формируется в ходе общения с окружающими людьми и определяет успешность и эффективность социального взаимодействия человека. Возможность сравнить себя с окружающими, получить обратную связь от сверстников будет стимулировать самопознание, стремление к саморазвитию, самосовершенствованию. Групповая форма работы реализуется в форме занятия с элементами тренинга.

Тренинговая форма работы с подростками построена на следующих принципах:

1. Принцип активности. Предполагается активность участников тренинговой группы. В тренинге обучающиеся вовлекаются в специально разработанные

действия, проигрывание той или иной ситуации, выполнение упражнений, наблюдение за поведением других по специальной схеме.

2. Принцип исследовательской творческой позиции. В ходе тренинга участники группы осознают, обнаруживают, свои личные ресурсы, возможные особенности. Для этого в тренинге используются ситуации, позволяющие членам группы осознать, апробировать и тренировать новые способы поведения, экспериментировать с ними.

3. Принцип объективации (осознания) поведения. В процессе занятий поведение участников переводится с импульсивного на объективированный уровень, позволяющий производить изменения. Универсальным средством объективации поведения является обратная связь.

4. Принцип партнерского (субъект-субъектного) общения. Реализация этого принципа создает в группе атмосферу безопасности, доверия, открытости, которая позволяет участникам группы экспериментировать со своим поведением, не стесняясь ошибок.

Формы организации занятия: лекция, «мозговой штурм», беседа, диспут, защита практических заданий, игра, круглый стол, наблюдение, практическое занятие, презентация, тренинг.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский, проблемный, игровой, дискуссионный.

Педагогические технологии:

Групповое обучение - предполагает организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь, взаимокоррекцию. Работа в парах сменного состава позволяет развивать у обучающихся самостоятельность и коммуникативность;

Дифференцированное обучение - личностно-ориентированное обучения, предполагает применение таких вариантов дифференциации, как: комплектование учебных групп однородного состава и внутригрупповую дифференциацию для разделения по уровням познавательного интереса;

Игровая деятельность - помогает развитию творческого мышления, развивает воображение и фантазию, улучшает общение и взаимодействие в коллективе;

Форсайт — (англ. Foresight — взгляд в будущее) — технология формирования представлений о будущем за счет обработки мнений целевой аудитории.

Здоровьесберегающая технология - помогает воспитать всесторонне развитую личность, бережно относящуюся к своему здоровью, и соблюдающую принципы здорового образа жизни и др.

Виды методической продукции: используются тематические папки, статьи по темам, схемы, раздаточный материал, методические разработки (игр, бесед, кейс – заданий, тренингов и т.д.), рекомендации (по проведению практических работ и др.) видеоматериалы, методические разработки по планированию, организации и проведению занятий.

Дидактические материалы: для проведения занятий используются раздаточные материалы (практические задания, упражнения, тесты, памятки видеоматериалы, видеоролики, презентации и др.)

Алгоритм учебного занятия.

Введение в проблему (вводная часть): каждое занятие по программе начинается с оргвопросов (правил тренинга), беседы. В идеальном случае вводная часть должна создавать понятную интригу, обрисовывать проблематику.

Основная часть занятия:

- Погружение в проблему (происходит через групповое обсуждение).
- Поиск практического решения. В зависимости от индивидуальных особенностей участников группы и уровня их подготовки рекомендуется использовать: упражнения по теме, практические задания, выполнение творческих работ, игровые ситуации, форсайт, частично-поисковый (эвристический) метод.

Итоговая часть занятия: рефлексия.

- Рефлексия (в завершение проводится подведение итогов и групповая рефлексия. Вопросы рефлексии должны быть направлены на понимание того, как был достигнут результат, что не получилось, что можно улучшить, насколько эффективно работала команда).

Образовательный процесс осуществляется в очной форме и предполагает использование здоровьесберегающих технологий.

4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Рекомендованная литература для педагога

(из электронно-библиотечной системы ЮРАЙТ и IPR BOOKS)

1. Баева И. А., Волкова Е. Н., Лактионова Е. Б. Психологическая безопасность образовательной среды: Учебное пособие. Под ред. И. А. Баева. М., 2009.
2. Гиппенрейтер Ю. Б. «Общаться с ребенком. Как?» – М.: АСТ: Астрель, 2007г.
3. Инклюзивное образование. Индивидуализация сопровождения детей с ограниченными возможностями здоровья: материалы Всероссийской научно-практической конференции (г. Челябинск, 9 февраля 2016 г.) / отв. за выпуск: Л.Б. Осипова, Е.В. Плотникова. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2016. – 349 с.
4. Модели лучших практик в сфере социализации, реабилитации, образования детей и взрослых с нарушениями развития. - Москва: Теревинф, 2018. — 297 с.
5. Пастернак А. Н. Психология образования: учебник и практикум для академического бакалавриата /Н. А. Пастернак, А.Г. Асмолов; под ред. А.Г. Асмолова. – 2-е изд. пер. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 213 с.

Модуль 1. Психология личности.

1. Гладышев Ю.В. Психофизиология профессиональной деятельности: учебное пособие / Гладышев Ю.В., Гладышева Н.Г. — Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2021. — 283 с.
2. Григоренко Т.А. Программа по развитию позитивной Я-концепции у старших подростков с помощью методов арттерапии "Все грани моего Я". Эл. ресурс. Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/602627/>
3. Коломинский Я. Основы психологии. Учебник для учащихся старших классов и студентов первых курсов высших учебных заведений»: АСТ; М.; 2010г.
4. Прихожан А.М. Психология неудачника: Тренинг уверенности в себе. М., 2000.
5. Мартыненко Ю. Познай себя и сделай первый шаг // Эл. ресурс. Режим доступа: http://psy.1september.ru/view_article.php?id=200900413
6. Немов Р. С. «Психология: Пособие для учащихся: 10 – 11 кл». – М.: Просвещение, 1995г.

Модуль 2. Психология общения.

1. Айслер – Мертц К. «Язык жестов»/ Пер. с нем. К. Давыдовой. – М.: ФАИР – ПРЕСС, 2001г.
2. Горбушина О. «Психологический тренинг. Секреты проведения». – СПб.: Питер, 2008г.
3. Леванова Е. А., Волошина А. Г., Плешаков В. А., Соболева А. Н., Телегина И. О. «Игра в тренинге Возможности игрового взаимодействия». 2 – е изд. – СПб.: Питер, 2009г.
4. Столяренко Л. Д. «Психология и этика деловых отношений». – Изд. 2 – е, доп. и перер. Ростов н/Д: «Феникс», 2003г.
5. Управление конфликтами в образовательной среде: теория и практика: учебное пособие / Н.Г. Брюхова [и др.]. — Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2022. — 147 с.

Модуль 3. Саморегуляция.

1. Баженова О.В. Детская и подростковая релаксационная терапия: практикум / Баженова О.В. — Москва: Генезис, 2020. — 288 с.
2. Осипова А. А. «Общая психокоррекция» / Учебное пособие / А.А. Осипова. М.: ТЦ СФЕРА, 2000 - 512 с.
3. Психологическая наука и образование. - 2017. Т. 22. № 6. С. 99—108. «Развитие способности подростка к саморегуляции в образовательном процессе школы», Попова С.И., ФГБОУ ВО ЧГУ, Череповец, Россия.
4. Селевко Г. К. «Найди свой путь». Учебное пособие для предпрофильного обучения. – М.: Народное образование, НИИ школьных технологий, 2006г.
5. Селевко Г. К. «Познай себя». Изд. 2 – е. М.: Народное образование, НИИ школьных технологий, 2006г.

Модуль 4. Юность - пора самоопределения.

1. Волков Б.С. Основы профессиональной ориентации: учебное пособие для вузов / Волков Б.С. — Москва: Академический проект, 2020. — 332 с.
2. Грецов А. Г. Тренинг креативности для старшеклассников и студентов. — СПб.: Питер, 2008. — 208 с.
3. Першина Л.А. Возрастная психология: учебное пособие для вузов / Першина Л.А. — Москва: Академический проект, 2020. — 255 с.
4. Психология и этика профессиональной деятельности: учебное пособие для среднего профессионального образования/ С.С. Корнеенков. – 2-е изд., испр. И доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 304с.
5. Развитие личности в условиях семейной, образовательной и профессиональных сред: коллективная монография / Г.Н. Артемьева [и др.]. — Нижневартовск: Нижневартовский государственный университет, 2021.
6. Чистякова С.Н. Технология профессионального успеха. 10, 11 класс. Просвещение 2014.

Модуль 5. Семья.

1. Векилова, С. А. Психология семьи: учебник и практикум для вузов / С. А. Векилова. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 308 с.
2. Основы психологии семьи и семейного консультирования: учебник для вузов / под общей редакцией Н. Н. Посысоева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 266 с.
3. Соловьева, Е. А. Психология семьи и семейное воспитание: учебное пособие для вузов / Е. А. Соловьева. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 255 с.
4. Шнейдер, Л. Б. Семейная психология: учебник для вузов / Л. Б. Шнейдер. — 6-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 503 с.
5. Якимова, Т. В. Психология семьи: учебник и практикум для академического бакалавриата / Т. В. Якимова. — Москва: Издательство Юрайт, 2019.

Электронные издания (электронные ресурсы):

1. Электронно-библиотечная система издательства «ЮРАЙТ»
<https://www/biblio-online.ru>.
2. <http://www.koob.ru>
3. <http://www.grandars.ru/college/psihologiya/konfliktologiya.html>
4. <http://www.trepsy.net/razvit/stat.php?stat=777>.
5. <http://www.touching.ru/content/1086>.