

Иркутская область
Казачинско-Ленский район
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Ульканская средняя общеобразовательная школа №2»

СОГЛАСОВАНО

Руководитель МС

_____/И. А. Тримасова/

Протокол № 7 от

«31» «августа» 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ "Ульканская
средняя общеобразовательная
школа № 2"

_____/Е.П.Русанова/

Приказ № 250 от

«01» сентября 2023 г.

*ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА*

«СЕКРЕТЫ ОБЩЕНИЯ»

Адресат программы - 12-14 лет

Срок реализации программы– 12 часов

Направленность программы: социально-гуманитарная

Уровень: стартовый

Авторы-составители:

Сосновская Н. Н. -социальный педагог,

Воронина Е.Н. – педагог психолог,

Климова И.Н.– организатор.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа дополнительного образования «Секреты общения» относится к *социально – гуманитарной направленности* и разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Законом РФ от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в новой редакции);

- Приказом Минпросвещения от 27 июля 2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 (СанПиН 1.2.3685- 21);

- Уставом МОУ «Ульканская СОШ №2»;

- Положением об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам в МОУ «Ульканская СОШ №2».

Актуальность программы. Общение в жизни детей подросткового возраста играет важнейшую роль. Именно в общении дети усваивают систему нравственных принципов, типичных для общества и конкретной социальной среды, поэтому в работе с подростками мы отдаем предпочтение групповой форме проведения психологических занятий. Подростковый возраст является очень благоприятным временем для начала проведения подобной работы.

Общение со сверстниками воспринимается подростками как нечто очень важное и личностное, однако известно, что у ребят существует и потребность благоприятного, доверительного общения со взрослыми. Эта потребность зачастую не получает своего удовлетворения из-за недооценки педагогами возрастных особенностей психического развития детей и неумения соотносить взаимоотношения с методами и формами работы. Все это усугубляется, если и в семье у детей отсутствует благоприятное общение. Особые трудности в общении испытывают дети, которым не хватает родительского внимания и тепла. Чаще всего социально-эмоциональные нарушения возникают вследствие длительного воздействия на ребенка травмирующих ситуаций, нарушения межличностных отношений со взрослыми и сверстниками, что формирует у него чувство тревоги, ощущение неполноценности, ненужности, отверженности. Для большинства детей, испытывающих трудности в обучении и поведении, характерны частые конфликты, агрессивность, стремление обвинить окружающих, нежелание и неумение признать свою вину, доминирование защитных форм поведения и неспособность конструктивно разрешить конфликт.

В основе программы с младшими подростками поставлена задача развития эмоционально-личностной сферы детей и формирование навыков адекватного общения со сверстниками и взрослыми в окружающем социуме.

Новизна программы. Программа позволит получить основные знания о структуре общения, приобрести навыки общения, что поможет подросткам более эффективно взаимодействовать друг с другом и налаживать дружеские отношения.

Отличительной особенностью программы «Секреты общения» является то, что она направлена, прежде всего, на ту группу подростков, которые не смогли найти для себя «группу общения» в школьной среде.

Методологической основой реализации программы является личностно-ориентированный подход. Сущность, которого состоит в раскрытии у каждого подростка

собственного потенциала на основе саморазвития при условиях создания активной образовательной среды, способствующей познанию ребенком самого себя и стимулирующей его свободный личностный выбор.

Реализация личностно-ориентированного подхода требует создание таких условий, при которых подросток был бы лично заинтересован в том, чтобы активно принимать, а не отталкивать обучающее и воспитывающее воздействие.

Срок освоения программы - данная программа рассчитана на 12 часов.

Формы обучения – очная (с возможным использованием дистанционных технологий в случае болезни детей или введения карантина и иных ограничительных мер).

Для организации дистанционного обучения используются видеоуроки, видеозаписи, подготовленные педагогом по темам занятий. Организация общения с детьми и родителями может осуществляться в группах с помощью приложения мессенджеров «Viber» и «WatsApp», через *электронную почту*, социальную сеть «ВКонтакте». Для обеспечения онлайн конференций - программа «Zoom»

При дистанционной форме обучения содержание дополнительной общеразвивающей программы, учебного плана остаются неизменными. При этом допускается внесение изменений в режим организации занятий в части количества занятий в неделю и продолжительности одного занятия. В ходе реализации дистанционного обучения используются простейшие, нужные для обучающихся, ресурсы и задания, за исключением дополнительных занятий с детьми при подготовке к защите.

Режим занятий -12 часов год, всего 6 занятий(с понедельника по субботу в каникулярное время),каждое занятие по 2 часа, между занятиями 10-минутный перерыв.

Формы организации образовательного процесса. Допускается усложнение или упрощение материала с индивидуальным подходом к каждому обучающемуся, исходя из индивидуально-психологических, физических или иных особенностей и состояния обучающихся, а также изменение тем в условиях обучения в дистанционном режиме.

Форма занятий различна в зависимости от этапов обучения: групповая, по подгруппам, индивидуальная, тренинговое занятия, театрализованные представления.

Направленность программы- социально-гуманитарная.

Уровень программы- стартовый

Адресат программы.Программа предназначена для детей 12-15 лет. Ведущей потребностью данного возраста становится общение, как со сверстниками, так и с взрослыми.

Программа построена с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, их потенциальных возможностей.

Наполняемость группы: 20 человек.

Комплектование групп осуществляется на добровольной основе, без специального отбора.

1.1. Цель и задачи программы

Цель программы: Формирование коммуникативных навыков и конструктивного поведения, посредством межличностного общения в подростковой среде.

Задачи. Обучающие:

1. Корректировать и развивать межличностные отношения посредством выведения основных способов общения.
2. Расширить знания детей о понятиях «собеседник», «компромисс», «сотрудничество».
3. Расширить представления учащихся о специфике человеческого общения и сотрудничества.
4. Помочь выработать определённую линию поведения при контактах с окружающими.

Развивающие

1. Закрепить представления о вербальном и невербальном общении.
2. Развивать память логическое мышление, воображение.
3. Научить культуре диалога: умению слушать и вести диалог, культуре речи и как результат повышение самооценки.

Воспитательные

1. Воспитывать чувства доброжелательности, внимания к окружающим людям.
2. Научить видеть себя со стороны, свободнее ориентироваться в различных жизненных ситуациях.
3. Воспитывать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений со сверстниками и взрослыми.

1.2. Планируемые результаты

В результате реализации программы обучающиеся будут знать:

- как корректировать и развивать межличностные отношения со сверстниками;
- будут знать основные постулаты межличностного общения при сотрудничестве с окружающими;
- будут знать основную линию в межличностном общении;

В результате реализации программы обучающиеся будут уметь:

- будут уметь взаимодействовать с окружающими по средствам вербального и невербального общения;
- слушать и слышать собеседника;
- справляться со своими эмоциями;
- вести конструктивный диалог.

В результате реализации программы у обучающихся сформируются личностные результаты:

- знаний о нормах и правилах поведения в обществе, социальных ролях человека;
- знания способов разрешения конфликтных ситуаций;
- умения определять жизненные цели и задачи;
- умение договариваться;
- умения вести конструктивный диалог.

Метапредметные результаты:

- приобретение практического опыта работы в группе;
- понимать себя, свои желания, мечты, ценности;
- вести конструктивную беседу;
- учитывать мнение других людей при взаимодействии, находить компромисс;
- навыки бесконфликтного поведения со сверстниками и взрослыми людьми.

2. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

Объём часов по программе - 12 часов

2.1. Учебно-тематический план

№ п/п	наименование раздела	количество часов			Формы отслеживания результатов
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие «Давайте познакомимся»	1	0	1	Опрос. Анкетирование
2.	Слово-мостик понимания между людьми	1	0	1	Игровая ситуация

3.	Тренинговое занятие «Конструктивное общение»	0	2	2	Тренинг
4.	Язык мимики и жестов	0	2	2	Практическое занятие
5.	Эмоции и чувства	0	2	2	Практическое занятие
6.	Искусство красноречия. Театральное представление	0	2	2	Театрализованное занятие
7.	Заключительное занятие «Секрет волшебных слов»	0	2	2	Творческое задание
	Итого:	2	10	12	

2.2. Содержание программы

Всего по программе – 12 часов.

1. Вводное занятие

Знакомство по средствам анкетирования, опроса обучающихся.

Выявление уровня развития коммуникативных способностей. Понятие общения. Виды общения. Средства общения.

2. Игровая ситуация слово – мостик понимания между людьми. Разыгрывание разных социальных ролей.

3. Тренинг конструктивного общения подростков. Направленный на формирования навыков конструктивного взаимоотношения в коллективе, умения сотрудничать.

4. Практические занятия «Язык мимики и жестов», «Эмоции и чувства».

4.1. Невербальные средства общения. Дать понятия: общение вербальное и невербальное. Невербальные средства общения: мимика, жесты, позы, походка, межличностное пространство. Упражнения: «Автобус», «Через стекло», «Таможня», «Крокодил», «Шериф».

4.2. Понятия: Эмоции, настроение, чувства. Роль эмоций и чувств в жизни человека источники настроения. Упражнения: «Островок чувств», «Рисуем чувства», «Скульптор», «Пиктограммы», «Что я чувствую», «Замороженный и реаниматор»

5. Театрализованное представление. Формирование и раскрытие творческого самовыражения и индивидуальности личности. Публичное выступление.

Игра «Зеркало», «Аплодисменты», «Клубок», «Головоломка»

6. Творческие задания. Заключительное практическое занятие направленное на закрепление полученных знаний. Тестирование.

2.3 Календарный учебный график

<i>наименование программы</i>	<i>уровень сложности</i>	<i>срок реализации программы / кол-во учебных недель в год</i>	<i>всего часов в год</i>	<i>кол-во часов в день</i>	<i>кол-во занятий в неделю / продолжит. 1 занятия (мин)</i>
«Секреты общения»	базовый	Каникулярное время (1 неделя)	12	2	6 дней по 2 часа / 80 минут

2.4 Формы аттестации

В процессе обучения по Программе используется разнообразный диагностический инструментарий для выявления, фиксации и предъявления результатов обучения.

Виды контроля – входной, текущий, итоговый.

Формы контроля - беседа, опрос, анкетирование, игровые беседы, тренинги, практические занятия.

Входной контроль. Форма контроля – опрос, анкетирование. Диагностика проводится на первом занятии с целью знакомства с уровнем возможностей обучающихся, их индивидуальных особенностей и личностных качеств.

Текущий контроль. Формы контроля - педагогическое наблюдение, беседа, выполнение практических и творческих заданий. Контроль осуществляется на занятиях в течение всего обучения с целью отслеживания динамики освоения предметного содержания (оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы), личностного развития взаимоотношений в коллективе.

Итоговый контроль. Форма контроля – тестирование. Проводится в конце обучения по программе, выполняется анализ уровня приобретенных обучающимся умений и навыков.

Форма фиксации результатов - оценочный лист эксперта, бланк диагностики воспитанников.

Формы демонстрации результатов:

- сертификат об окончании обучения по программе.

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Для занятий необходимо просторное, хорошо проветриваемое помещение, соответствующее требованиям СанПиН.

Кадровое обеспечение:

- педагог – психолог 1 квалификационной категории;
- социальный педагог;
- педагог-организатор 1 квалификационной категории.

Материально-техническое обеспечение:

- компьютер;
- принтер;
- музыкальный центр;
- музыкальные диски.
- Реквизит: парики, головные уборы, носы, усы, костюмы и т.п., для изготовления реквизита к мероприятиям: бумага, краски, картон, ткань, клей, кисти, карандаши, фломастеры и т.д.

Учебно-методическое обеспечение: тесты, ЭОР, интерактивные презентации к занятиям и т.д.

4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Критерии оценки планируемых результатов

- ✓ *высокий уровень* - усвоение материала на 85-100%, обучающиеся знают и применяют на практике основные постулаты межличностного общения при сотрудничестве с окружающими.
- ✓ *средний уровень* - материал усвоен на 50 %, обучающиеся знают, но не всегда применяют на практике основные постулаты межличностного общения при сотрудничестве с окружающими.
- ✓ *низкий уровень* - материал усвоен менее чем на 50 %, обучающиеся знают, но не применяют на практике основные постулаты межличностного общения при сотрудничестве с окружающими.

Оценочные материалы представляют собой пакет диагностических методик, позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов в соответствии с целью и задачами программы.

Анкета «Общение»

Ученикам предлагается отметить те ответы, которые отражают их общение.

1. Есть ли у тебя трудности в общении?

а) со сверстниками,

б) с учителями,

в) с родителями,

г) с другими членами семьи,

д) с друзьями во дворе,

е) свой ответ _____

2. Если есть, то в чем они заключаются?

а) мало или нет друзей,

б) обижают, дразнят,

в) воруют вещи,

с) бьют,

д) не понимают моего внутреннего мира,

е) нет общих интересов.

ж) заставляют что-либо делать,

з) держат в страхе,

и) мне неинтересно с ними,

к) требуют только хороших оценок,

л) не видят моих хороших качеств.

м) свой ответ _____

3. К кому обращаешься за помощью в трудную минуту?

а) к товарищу по классу,

б) к товарищу вне класса,

в) к маме,

г) к отцу,

д) к другому родственнику,

е) к учителю.

ж) свой ответ _____

Тренинг конструктивного общения подростков

Цель: формирование навыков конструктивного общения в классе, умение сотрудничать и сплочение классного коллектива.

После тренинга ученики:

будут знать:

свои индивидуальные особенности;

способы конструктивного общения;

будут уметь:

контролировать свое поведение;

научатся различным способам взаимодействия с людьми;

научатся демонстрировать свои чувства, эмоции и поведение;

уважать себя и окружающих.

будут мотивированы: на совместную конструктивную деятельность.

Вид тренинга: коммуникативный тренинг

План тренинга:

№	Вид работы	Ресурсное обеспечение
1	Вводное слово. Знакомство.	
2	Правила работы группы	Флип-чарт, маркеры, ватман
3	Ожидания от тренинга	Флип-чарт, стикеры, маркеры, ватман
4	Упражнение «Свое приветствие»	
5	Информационное сообщение «Компоненты общения»	Текст
6	Упражнение «Имя + что обо мне никто не знает»	Мячик
7	Упражнение «Закончи фразу»	Клубочек, ватман, маркер
8	Упражнение «Объединение по качествам»	
9	Упражнение «Веник»	веник
10	Игра «Я глазами других»	
11	Игра «МЫ»	
12	Упражнение «Оказывается, ты очень хороший, потому что...»	
13	Упражнение «Лист пожеланий»	Листы А4 украшенные в виде открытки
14	Рефлексия занятия	

Тест «Какой я в общении?»

Внимательно прочитайте предложенные вам вопросы теста и ответьте на них с предельной искренностью и откровенностью. При этом вам следует отвечать «да», «и да, и нет», «нет». Выбирайте один из вариантов ответа, особенно не задерживайтесь над каждым вопросом. Еще раз обращаю ваше внимание на необходимость отвечать откровенно, так как это нужно прежде всего вам. А теперь сами **вопросы:**

1. Много ли у тебя друзей?
2. Всегда ли ты можешь поддержать беседу в обществе друзей?
3. Можешь ли ты преодолеть замкнутость, стеснение в общении с людьми?
4. Бывает ли тебе скучно наедине с собой?
5. Всегда ли можешь найти тему для разговора при встрече со знакомым?
6. Можешь ли скрыть свое раздражение при встрече с неприятным тебе человеком?
7. Всегда ли умеешь скрыть плохое настроение, не срывая злость на близких?
8. Умеешь ли сделать первый шаг к примирению после ссоры с другом?
9. Можешь ли сдержаться от резких замечаний при общении с близкими людьми?
10. Способен ли идти в общении на компромисс?
11. Умеешь ли в общении ненавязчиво отстаивать свою точку зрения?
12. Воздерживаешься ли ты в разговоре от осуждения знакомых в их отсутствие?
13. Если узнали о чем-то интересном, возникает ли желание рассказать об этом друзьям?

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Этап - организационный.

Задача: подготовка детей к работе на занятии.

Содержание этапа: организация начала занятия, создание психологического настроя на учебную деятельность и активизация внимания.

II этап - подготовительный (подготовка к восприятию нового содержания).

Задача: мотивация и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности.
Содержание: сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности детей (познавательная задача, проблемное задание детям).

III этап - основной.

1. Усвоение новых знаний и способов действия. Задача: обеспечение восприятия, осмысления связей и отношений в объекте изучения. Задания и вопросы, активизирующие познавательную деятельность детей.

2. Закрепление знаний и способов действий. Тренировочные упражнения, творческие задания, выполняемые детьми самостоятельно.

3. Обобщение и систематизация знаний. Задача: формирование целостного представления знаний по теме. Способы работы - беседа и практические задания.

IV – контрольный.

Задача: выявление качества и уровня овладения знаниями, их коррекция. Используются задания, различного уровня сложности (репродуктивного, творческого, поисково-исследовательского).

V этап - итоговый.

Задача: дать анализ и оценку успешности достижения цели и наметить перспективу последующей работы.

Содержание этапа: педагог сообщает ответы на следующие вопросы: как работали учащиеся на занятии, что нового узнали, какими умениями и навыками овладели.

VI этап - рефлексивный.

Задача: мобилизация детей на самооценку. Может оцениваться работоспособность, психологическое состояние, результативность работы, содержание и полезность учебной работы.

Основные принципы обучения

1. *Научность.* Этот принцип предопределяет сообщение обучаемым только достоверных, проверенных практикой сведений.
2. *Доступность.* Предусматривает соответствие объема и глубины учебного материала уровню общего развития обучаемых в данный период, благодаря чему, знания и навыки могут быть сознательно и прочно усвоены.
3. *Деятельностный подход.* Через систему мероприятий (дел, акций) учащиеся включаются в различные виды деятельности, что обеспечивает создание ситуации успеха для каждого ребёнка.
4. *Связь теории с практикой.* Обязывает вести обучение так, чтобы обучаемые могли сознательно применять приобретенные ими знания на практике.
5. *Воспитательный характер обучения.* Процесс обучения является воспитывающим. Обучающийся не только приобретает знания и нарабатывает навыки, но и развивает свои способности, умственные и моральные качества.
6. *Наглядность.* Объяснение различных технологий работы с бумагой на конкретных изделиях и программных продукта. Для наглядности применяются существующие видео материалы, а также демонстрационные материалы своего изготовления.
7. *Систематичность и последовательность.* Учебный материал дается по определенной системе и в логической последовательности с целью лучшего его освоения. Как правило этот принцип предусматривает изучение предмета от простого к сложному, от частного к общему.
8. *Принцип творчества.* Каждое дело, занятие – творчество учащегося (или коллектива учащихся) и педагога.
9. *Индивидуальный подход в обучении.* В процессе обучения педагог исходит из индивидуальных особенностей обучаемых и доводит его подготовленность до уровня общих требований.

6. НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ БАЗА ПРОГРАММЫ

1. Закон РФ от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями на 29.12.2022г..
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
4. Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 (СанПиН 1.2.3685- 21);
5. Устав МОУ «Ульканская СОШ №2».
6. Положение об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам в МОУ «Ульканская СОШ №2».
7. Программа по технологии в 5-9 классах, допущенной Министерством просвещения Российской Федерации, Москва «Просвещение»: Авторы программы: В.М.Казакевич, Г.В.Пичугина, Г.Ю.Семенова и др.

8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Аверченко, Л. К. "Загляни в свою душу" [Текст]: материалы областной ассоциации "Интеллектика", серия "Психологическая служба школы" / Л.К. Аверченко. - Омск, 1992.
2. Григорьева, Т.Г. Основы Конструктивного общения [Текст]: практикум / Т.Г. Григорьева. – Новосибирск: Изд-во Новосибирского университета «Совершенство». – 1997. – 169 с. (серия «Психология в школе»).
3. Григорьева, Т.Г. Основы Конструктивного общения [Текст]: методическое пособие для преподавателей / Т.Г. Григорьева, Л.В. Линская, Т.П. Усольцева. – Новосибирск: Изд-во Новосибирского университета «Совершенство». – 1997. – Григорьева, Т.Г. Основы Конструктивного общения [Текст]: хрестоматия / Т.Г. Григорьева, Т.П. Усольцева. – Новосибирск: Изд-во Новосибирского университета «Совершенство». – 1997. – 169 с. (серия «Психология в школе»).
4. Игры - обучение, тренинг, досуг... [Текст]: педагогические игры/ под ред. В. В. Петрусинского. - М.: Прометей, 1994. – 134 с.
5. Кан – Калик, В.А. Грамматика общения [Текст] \ В.А. Как-Калик – М.: Российское педагогическое агентство, 1995. – 108 с.
6. Лидерс, А. Г. Психологический тренинг с подростками [Текст] / А.Г. Лидерс. - М., Издательский центр "Академия", 2001. – 94 с.
7. Лупьян, Я.А. Барьеры общения, конфликты, стресс [Текст] / Я.А. Лупьян. – Минск, 1988. – 183 с.
8. Овчаров А.А. Соционика – путь к личности, путь к общению. Для тех, кто работает с подростками [Текст] / А.А. Овчарова. - Новосибирск: РИПЭЛ, 1992. – 56 с.

9. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ.

1. Бородкин, Ф. М. Внимание: конфликт! [Текст] / Ф.М. Бородкин, Н.М. Коряк — Новосибирск: Наука. Сиб. отд., 1989.
2. Годфруа, Ж. Что такое психология [Текст]: /Ж. Годфруа, пер. с франц. В 2-х т. - М.: Мир, 1992.

3. Горелов, И. Н. и др. Умеете ли вы общаться? [Текст] /И.Н. Горелов, В.Ф. Житников, М.В. Зюдько. - М.: Просвещение, 1991.
4. Леви, В.Л. Искусство быть собой [Текст] /В.Л. Леви. – Кемеровское книжное издательство, 1978. – 221 с.
5. Мелибруда, Е. Я — Ты — Мы. Психологические возможности улучшения общения [Текст]: метод. пособие для школьников / Е. Мелибруда, пер. с польск. - М.: Прогресс, 1986.
6. Пекелис, В.Д. Твои возможности человек [Текст] / В.Д. Пекелис. – М.: Знание, 1973.
7. Симмонс, К. Стань самим собой [Текст] / К. Симмонс. - СПб: Питер, 1977. – 125 с. (серия «Азбука психологии»).
8. Стивенс, Дж. Приручи своих драконов (как обратить свои недостатки в достоинства) [Текст] / Дж. Стивенс. – СПб: Питер Пресс, 1995. – 480 с.
9. Юсупов, И. М. Психология взаимопонимания [Текст] / Юсупов И.М. - Казань: Татарское книж. изд-во, 1991.