

Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания  
«Краевой реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными  
возможностями «Орлёнок»

Методическая разработка  
**«Познай самого себя»**

*Групповые коррекционно-развивающие занятия,  
направленные на повышение самооценки*

*Целевая аудитория:* дети с ограниченными возможностями от 10 до 17 лет

*Разработчик:* Липиева К.Е.,  
педагог-психолог отделения  
психолого-педагогической помощи

пос.Подкумок  
2023 год

## **Аннотация**

Данная методическая разработка предназначена для коррекционной работы с подростками (с отклонениями в развитии) в условиях реабилитационного центра. Содержание разработки включает в себя коррекционно-развивающие упражнения, направленные:

на повышение самооценки, обеспечение коррекции нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы подростков с ограниченными возможностями и оказание помощи этой категории; на формирование способности к произвольной регуляции поведения, на основе подчинения системе правил, регулирующих эмоциональные проявления в межличностных отношениях, потребности в общении, развития эмпатии и адекватных навыков сотрудничества с окружающими.

Содержание методической разработки раскрывает ряд вопросов: способы формирования самоуважения, доверия к самому себе; формирование самооценки и уверенности в себе; как развивать коммуникативный опат у детей и подростков перед группой.

Описанная методика может быть полезна педагогам-психологам, дефектологам и логопедам учреждений для детей с ограниченными возможностями здоровья.

## **Введение**

Эмоционально-личностная сфера – сложный феномен психической жизни человека. С каждым годом увеличивается число детей со всевозможными нарушениями в развитии эмоционально-личностной сферы, особенно у детей, имеющих недостаточное психологическое развитие, имеющих худшие адаптационные возможности. Психологическая коррекция эмоционально-личностной сферы подростка с ограниченными возможностями актуальная проблема коррекционно-развивающей работы.

Подростковый возраст характеризуется как период, в котором равновесие, сложившееся в предшествующем детском возрасте, нарушено в

связи с появлением мощного фактора полового созревания, а новое ещё не обретено. В этом определении акцентируются два момента, ключевые для понимания биологической стороны проблемы подростковых кризов: роль процесса полового созревания и роль неустойчивости нервной системы.

У подростка возможны следующие проявления в поведении: частая смена настроения, депрессия, неусидчивость, плохая концентрация внимания, раздражительность, импульсивность, тревога, агрессия и проблемное поведение. Разумеется, биологические факторы (гормональные изменения) не являются определяющими: важное влияние на развитие подростка оказывает среда и, прежде всего, социальное окружение.

Подростковый возраст – это пора важных изменений в личности ребенка, при нормальном онтогенезе этот период протекает проблематично во всех отношениях, при дизонтогенезе, у детей с ОВЗ, возможны более серьезные нарушения, отклонения. У подростков с ОВЗ отмечается: недостаточная познавательная активность, которая в сочетании с быстрой утомляемостью и истощаемостью, может серьезно тормозить их обучение и развитие. Наиболее нарушенной оказывается эмоционально-личностная сфера; частые переходы от состояния активности к полной или частичной пассивности, что связано с их нервно-психическими состояниями. Подростки с ОВЗ могут допускать срывы в своём поведении. Эмоциональная поверхность приводит к конфликтным ситуациям, в разрешении которых недостает самоконтроля и самоанализа. Также таких подростков отличает завышенная самооценка, при низком уровне тревожности, неадекватный уровень притязаний – слабость реакции на неудачи, преувеличение удачности.

Самооценка – оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей. Относясь к ядру личности, самооценка – важный регулятор поведения. От нее зависят взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам.

Статистические данные психологических исследований подростков с ОВЗ, позволяют сделать следующие выводы: такие подростки характеризуются моральной незрелостью, отсутствием чувства долга, ответственности, неспособности тормозить свои желания, подчиняться дисциплине и повышенной внушаемостью и неправильным формам поведения окружающих. В связи с фактами и проблемами возникает потребность в разработке коррекционно-развивающей программы для подростков с отклонениями в развитии, направленной на повышение самооценки «Познай самого себя...», так как эта категория детей нуждается в специально организованных условиях психологического воздействия, направленных на оптимизацию и нормализацию процесса межличностных отношений с окружающими.

### **Актуальность**

Актуальность данной методической разработки заключается в том, что она составлена на основе частых причин обращения к психологу – это трудности, испытываемые подростком в оценке самого себя, своих возможностей, качеств и места в жизни. Многочисленные исследования показывают, сколь важна адекватная самооценка для развития личности, взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам. Общий рост личности подростка, расширение круга его интересов, развитие самосознания, новый опыт общения со сверстниками – все это ведет к интенсивному росту социально ценных побуждений и переживаний подростка, таких, как сочувствие чужому горю, способность к бескорыстному самопожертвованию и т.д.

### **Цель методической разработки:**

Повышение уверенности в себе через раскрытие творческого потенциала. Содействие процессу эмоционально-личностного развития, улучшение субъективного самочувствия, укрепление психического здоровья,

формирование навыков самоопределения, саморегуляции для успешной социализации личности. Формирование адекватной самооценки у подростков.

#### **Задачи методической разработки:**

- развивать позитивное самоотношение, формирование адекватной самооценки, повышение уверенности в себе;
- снижение психоэмоционального напряжения; отреагирование чувств и переживаний в процессе творчества;
- совершенствование умения передачи своего эмоционального состояния;
- развитие навыков, необходимых для уверенного поведения;
- мотивация подростков на формирование первичных навыков самоанализа;
- сформировать представление о формах и навыках личностного общения в группе сверстников, способов достижения взаимопонимания;
- способствовать развитию моральных качеств, проявлению толерантности;
- учить применять методы аутотренинга, дыхательной гимнастики, релаксации для снятия психоэмоционального напряжения;
- самопознание - формирование «Я» - образа через получение знаний о себе - соотношение образа "Я" идеального и "Я" реального.

#### **Возраст детей:**

В реализации практики «Познай самого себя...», принимают участие подростки с ограниченными возможностями от 10 до 17 лет.

**Срок реализации** практики рассчитан на один реабилитационный курс (22 дня).

## **Практическая деятельность**

### **Занятие 1. Упражнение «Интервью».**

**Цель:** знакомство, развитие навыков общения в группе, улучшение взаимодействия с окружающими.

**Задачи:** снижение уровня тревожности, эмоционального напряжения, создания условий для формирования и стремления к самопознанию.

**Оборудование:** специального оборудования для проведения данного занятия не предусмотрено.

**Участники:** дети возраст от 10 до 17 лет (с учетом их индивидуальных особенностей, диагноза).

**Место проведения:** холл отделения психолого-педагогической помощи.

#### **Ход упражнения:**

Педагог-психолог приветствует участников группы и предлагает выполнить упражнение в парах. На каждого участника отводится 3 минуты.

*Педагог-психолог дает инструкцию:*

Задавайте вопросы своему партнеру, стараясь, как можно больше узнать о нем. Затем в течение одной минуты расскажите о своем партнере. Представьте его, сделайте это ярко и интересно.

После окончания упражнения проводится обсуждение. Участники рассказывают о своих впечатлениях, эмоциях, о чувствах, которые они испытывали, слушая рассказ о себе.

Педагог-психолог подводит итоги занятия, отмечает успехи каждого участника, спрашивает как они себя чувствуют, все ли им понравилось.

**Планируемый результат:** наблюдается улучшение взаимодействия в группе, снижение эмоционального напряжения, приобрели навыки самопознания.

### **Занятие 2. Упражнение «Ситуации».**

**Цель:** исследование межличностных отношений, учиться понимать других и адекватно реагировать на критику.

**Задачи:** развитие умений и навыков сотрудничества и коммуникации, формирование умения передачи своего эмоционального состояния, развитие навыков, необходимых для уверенного поведения.

**Оборудование:** карточки с описанием различных ситуаций.

**Участники:** дети возраст от 10 до 17 лет (с учетом их индивидуальных особенностей, диагноза).

**Место проведения:** холл отделения психолого-педагогической помощи.

**Ход упражнения:**

Упражнение выполняется в парах. Педагог-психолог предлагает участникам разбиться на пары. Каждая пара вытягивает карточки, на которых написаны ситуации, а участникам предлагается ее обыграть, согласно описанию. Затем ребята должны поменяться ролями и снова разыграть эту же ситуацию.

*Ситуации:*

1. Учитель ругает ученика у доски за неправильно решенную задачу.
2. Родители ругают ребенка в присутствии его друзей за то, что он не помыл посуду.
3. Учитель ругает ученика за невыполненное домашнее задание.
4. Родители хвалят ребенка за хорошую оценку.
5. Друзья хвалят за хороший поступок.
6. Учитель хвалит за успех на олимпиаде.

После выполнения упражнения проводится обсуждение, подростки анализируют свое поведение, свои ощущения, и пытаются выяснить, правильно ли они поступили. В это же время, выясняется, заслужена ли была критика в их адрес.

В ходе обсуждения затрагиваются и раскрываются понятия: критика, ответственность, личностное мнение, жизненная позиция, авторитарность, дружелюбие, агрессивность.

**Планируемый результат:** участники получили опыт взаимодействия

друг с другом, навык обратной связи.

### **Занятие 3. Упражнение «4 персонажа».**

**Цель:** мотивация подростков на формирование навыков самоанализа, формирование адекватной самооценки, раскрытие творческого потенциала.

**Задачи:** повышение самооценки, формирование уверенности в себе, снижение уровня тревожности, развитие навыков рефлексии.

**Оборудование:** цветные карандаши, фломастеры, лист А4.

**Участники:** дети возраст от 10 до 17 лет (с учетом их индивидуальных особенностей, диагноза).

**Место проведения:** холл отделения психолого-педагогической помощи.

#### **Ход упражнения:**

Педагог-психолог предлагает каждому участнику на листе бумаги изобразить себя в образе четырех персонажей: растения, животного, неодушевленного предмета, человека.

На основании нарисованных персонажей можно выделить: особенности личности, черты характера, пристрастия, интересы, эмоции, жизненные ситуации, в которых человек оказался.

По признакам изображения можно определить, как ребенок видит себя, внешний мир, свою значимость в обществе.

На завершающем этапе задания проводится обсуждение, педагог-психолог задает вопросы участникам: «Что общего у вас с ним?», «Что это для вас?».

Необходимо заметить, что самое крупное изображение означает самое значимое, на это надо обратить внимание подростка.

**Планируемый результат:** участники приобрели навыки самоанализа и рефлексии.

### **Занятие 4. Упражнение «Ладонка».**

**Цель:** углубление процессов самораскрытия, получение позитивной обратной связи для укрепления самооценки, познание себя при помощи



группы.

**Задачи:** повышение самооценки, формирование уверенности в себе, снижение эмоционального напряжения, развитие навыков рефлексии.

**Оборудование:** цветные карандаши, фломастеры, лист А4.

**Участники:** дети возраст от 10 до 17 лет (с учетом их индивидуальных особенностей, диагноза).

**Место проведения:** холл отделения психолого-педагогической помощи.

**Ход упражнения:**

Педагог-психолог предлагает каждому участнику на листе бумаги обвести свою ладошку и подписать рисунок. Затем внутри контура отметить качество своей личности, которое наиболее импонирует окружающим и самому себе.

После выполнения задания, рисунки передаются по кругу, в них участники группы вписывают личностными качествами «хозяина ладошки», которые им нравятся. По завершению круга, участники зачитывают «лестные прилагательные» и благодарят друг друга. Проводится обсуждение выполненной работы.

**Планируемый результат:** участники получили опыт взаимодействия друг с другом и достижения взаимопонимания, навык обратной связи, личностного общения в группе сверстников.

**Занятие 5. «Мои сильные и слабые стороны».**

**Цель:** формирование конструктивного самоутверждения, адекватной самооценки, развитие навыков самопознания.

**Задачи:** повышение самооценки, формирование уверенности в себе, снижение эмоционального напряжения, развитие навыков рефлексии.

**Оборудование:** цветные карандаши, фломастеры, лист А4.

**Участники:** дети возраст от 10 до 17 лет (с учетом их индивидуальных особенностей, диагноза).

**Место проведения:** холл отделения психолого-педагогической

помощи.

### **Ход упражнения:**

Участникам предлагается разделить лист бумаги на две части и написать на одной стороне свои сильные качества, на другой – слабые. Участники могут по желанию зачитать их, но нельзя заставлять подростков делать это без желания.

Педагог-психолог предлагает сравнить количество слабых и сильных черт и подумать, можно ли избавиться от некоторых своих слабостей, если да, что можно предпринять.

Очень важно объяснить ребятам, что всегда можно скорректировать то, что не нравится в себе, главное - было бы желание, а способ всегда найдется. Участникам предлагается послушать притчу.

*Педагог- психолог:*

«Желание изменить...»

Один суфийский мастер, написал в своей автобиографии:

«Когда я был молод, основой всех моих молитв было желание изменить мир.

Я просил:

– Господи, дай мне силы, чтобы я мог изменить мир!

Мне все казалось неверным. Я был революционером, я хотел изменить лицо Земли.

Когда я повзрослел, я стал молиться так:

– Это, кажется, многовато; жизнь уходит из моих рук. Прошла половина, а я еще не изменил ни одного человека. Поэтому, позволь, о Господи, изменить мою семью!

А когда я состарился, я осознал, что даже семья – это слишком много. Ко мне пришла мудрость, и я понял, что если мне удастся изменить самого себя, этого будет достаточно, более чем достаточно. И я начал молиться так:

– Господи, я все понял, и хочу изменить самого себя! Позволь мне сделать это!

И тогда Бог ответил мне:

- Теперь уже у тебя не осталось времени. С этого следовало начинать. Ты должен был подумать об этом в самом начале!

*Педагог- психолог благодарит участников за внимание и задает вопросы для обсуждения:*

- Какие чувства и мысли возникли у Вас по поводу притчи?
- Почему Бог отказал суфийскому мастеру?

**Планируемый результат:** участники приобрели навыки самопознания и самоанализа, снижение эмоционального напряжения.

### **Занятие 6. Упражнение на релаксацию «Лесная прогулка».**

**Цель:** поддержание положительного эмоционального настроения, освоение приемов релаксации через дыхание, приемов релаксации, освоение способов релаксации через зрительные образы.

**Задачи:** снижение психоэмоционального напряжения, применять методы аутотренинга, дыхательной гимнастики, релаксации.

**Оборудование:** музыкальный центр с записями релаксационной спокойной музыки для полного погружения в визуализацию и создания нужной атмосферы.

**Участники:** дети возраст от 10 до 17 лет (с учетом их индивидуальных особенностей, диагноза).

**Место проведения:** комната релаксации отделения психолого-педагогической помощи.

#### **Ход упражнения:**

*Педагог-психолог зачитывает текст погружения в релаксационное состояние:*

Займите удобную позу, при этом очень важно выпрямить позвоночник, поскольку он имеет естественные изгибы. Кисти рук лежат свободно на коленях так, чтобы не соприкасались большие и указательные пальцы.

Настройтесь на то, чтобы на время отложить свои эмоции и переживания. Закройте глаза. Оставьте любые суждения, ожидания и фантазии по поводу того, каким окажется ваш опыт аутотренинга. Дайте ему состояться.

Расслабьте мышцы лица, отрегулируйте дыхание, чтобы оно стало ровным.

Глубоко и ровно дышите. Говорите себе: слово «вдох» - при вдохе, и «выдох» - при выдохе. Сопровождайте этими словами каждый вдох и выдох. Если вы обнаружите, что задумались о чем-то, мягко напомните себе, стоящую перед вами задачу и снова начинайте говорить «вдох - выдох».

Сосредоточьте все свое внимание на дыхании. Чувствуйте, как ваши легкие наполняет и покидает воздух (*сосредоточение на дыхании 5 минут*). Ваше тело начинает постепенно расслабляться. Вы чувствуете, как исчезает напряжение в мышцах. С каждым произносимым словом. каждый мускул тела все больше наполняется ощущением покоя и приятной вялости. Ваше дыхание ровное, спокойное. Воздух свободно заполняет легкие и легко покидает их. Сердце бьется четко, ритмично.

Обратите свой внутренний взор к пальцам правой руки. Кончики ваших пальцев как будто касаются поверхности теплой воды, вы чувствуете пульсацию. Возникает ощущение, что рука постепенно погружается в теплую воду. Эта волшебная вода омывает вашу правую кисть, расслабляет ее и поднимается по руке вверх... До локтя... Еще выше... Вот уже вся ваша рука погружается в приятную теплоту, расслабляется... Дыхание ровное спокойное. Сердце бьется четко, ритмично...

А теперь ваш внутренний взор обращается к пальцам левой руки. (*Текст, приведенный выше, полностью повторяется для левой руки. В конце обязательно нужно дать установку относительно дыхания и сердца*).

Обратите луч своего внимания к ногам. Ступни расслабляются. Они чувствуют приятное тепло, напоминающее тепло от огня, горящего в камине. Ощущение такое, как будто ваши ноги стоят на каминной решетке. Доброе, ласковое тепло поднимается по ногам вверх, даруя живительное расслабление и отдых мышцам... Напряжение исчезает... И вот уже мышцы ног расслабляются – от кончиков пальцев до бедра... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично...

Есть еще один источник тепла в вашем теле. Он находится в районе

солнечного сплетения. словно маленькое солнышко пропитывает своими животворящими лучами ваши внутренние органы и дарит им здоровье, помогает лучше функционировать... Расправляются, расслабляются мышцы живота и груди... По всему телу распространяется приятное расслабляющее тепло, которое создает ощущение покоя и отдыха... Исчезает напряжение в плечах, в шейном отделе, в нижней части затылка... Вы чувствуете, как скопившееся здесь напряжение растворяется и исчезает... Уходит... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично...

Теперь ваш внутренний взор обращается к лицу. Расслабляются мышцы лица... Уходит напряжение из скул. Из челюстей... Губы становятся мягкими... Разглаживаются морщинки на лбу... Веки сомкнуты и неподвижны... Все мышцы лица расслаблены... Легкий, прохладный ветерок омывает ваше лицо... Воздух несет вам свою целебную энергию... Дыхание ровное, спокойное... Сердце бьется четко, ритмично...

Ваше тело наслаждается полным покоем... Напряжение спадает, растворяется, уходит... Усталость улетучивается... Вас наполняет сладостное ощущение отдыха, расслабленности, покоя... Покоя, наполняющего вас новыми силами, свежей и чистой энергией...

Вы расслаблены и свободны. Вы можете оказаться там, где вам хочется быть. Там, где вам хорошо. Для кого-то, может быть, это его собственный дом, для кого-то – это уголок двора, где он любил прятаться в детстве. А для кого-то – просто полянка в летнем лесу, где можно валяться в траве и увидеть над собой ослепительную голубизну неба... Побудьте немного в этом месте. Напитайтесь позитивной энергией этого доброго для вас места... Ваше дыхание ровное и спокойное.

А теперь пойдём дальше... Вы оказались в чудесном, теплом лесу. Он не пугает вас, а наоборот кажется приветливым и гостеприимным. Ярко светит солнце, его теплые лучики пробиваются через листву многовековых деревьев-великанов и ласково касаются ваших волос, вашего лица. Воздух свежий, насыщенный разными ароматами леса, попробуйте ощутить лесные

запахи. *(пауза)*

Вы слышите пение птиц? Вслушайтесь, лес полон звуков. *(пауза)*

Перед вами тропинка. Идите по ней. Тропинка узенькая, вы идете медленно, наслаждаетесь красотой. Подойдите к любому дереву, потрогайте его кору, мох на ней, поднимите голову вверх и разглядите его крону. Теплый ветер нежно играет вашими волосами и успокаивает вас, вы чувствуете себя в этом лесу как дома. Вы идете дальше по знакомой тропинке и выходите на поляну, окруженную могучими деревьями. В центре поляны небольшое дерево. Видимо очень старое, оно не высокое, но ствол его слишком широкий, крона раскидистая, крепкие ветки. *(пауза)*

Под деревом сидит старик-мудрец, он знает ответы на все вопросы. Он не вызывает у вас чувство страха или опасения, наоборот уважение и доверие. Подойдите поближе, видите, мудрец улыбается вам. Присмотритесь к нему, постарайтесь запомнить его внешность, лицо, глаза. Хотите поговорить с ним? Вы же не зря сюда пришли, он знает все. Попробуйте с ним поговорить о себе. Спросите его: «Кто Я такой? ». *(пауза)*

Продолжайте разговор со стариком, старайтесь внимательно смотреть на него и вслушивайтесь в его слова. Вам пора возвращаться. Вы еще придете сюда, в этот лес-великан.

*Педагог-психолог зачитывает текст выхода из релаксационного состояния:*

Сейчас я начну считать от семи до одного. С каждой следующей цифрой вы станете все больше и больше выходить из состояния расслабленности – вплоть до того момента, когда я назову цифру «один» и вы встанете отдохнувшими, бодрыми, полными новых сил и энергии. *С этого момента голос педагога-психолога должен также становиться более бодрым, звучным, эмоциональным. Однако спешить здесь не нужно.*

Итак, семь... Вы чувствуете, как к вам возвращается ощущение собственного тела... Вялость и апатия отступают. Вы начинаете возвращаться в свое нормальное состояние. Шесть... Ваши мышцы наполняются силой и

энергией...Вы пока неподвижны, но пройдет несколько мгновений, и вы сможете легко встать и начать двигаться... Пять... Сохраняется состояние спокойствия, но оно начинает наполняться ощущений силы и возможности действовать... Расслабленность заменяется собранностью... Четыре... Вы чувствуете, что окончательно пришли в себя и уже готовы к проявлению активности. Бодрость и энергия все больше наполняют вас. Три... Пошевелите ступнями. Вы полностью чувствуете свои ноги и способны легко напрячь мышцы. Пошевелите пальцами рук. Медленно сожмите пальцы в кулак Два... Не открывая, глаза поворачивайте головой. Вы бодры, наполнены силой и энергией. Вы хорошо отдохнули. Вы спокойны и уверены в себе. Один... Открыли глаза. Встали. Не делайте это слишком быстро.

*Педагог-психолог задает всем участникам вопрос:*

*Какие у вас ощущения? (обратить внимание, чтобы высказались все желающие, поделились своими впечатлениями, открытиями, эмоциями).*

Поделитесь по кругу своими мыслями и чувствами, связанными тренингом.

1. Что вам наиболее понравилось из предложенных способов расслабления?
2. Что вы будете использовать в своей повседневной жизни?
3. Чему вы сегодня научились?

*В завершение занятия педагог-психолог благодарит всех участников.*

**Планируемый результат:** участники научились применять методы аутотренинга, дыхательной гимнастики, приобрели навыки саморегуляции и релаксации, внутреннего самоконтроля, снижение эмоционального напряжения.

### **Заключение**

В качестве положительных результатов применения упражнений может наблюдаться: снижение личностной тревожности, улучшение психо-эмоционального самочувствия, осознание собственной индивидуальности, принятие себя как личности, повышения самооценки, уважения к себе и к окружающим, терпимое отношение к мнению собеседника или партнера по игре и занятиям, развитие навыков социального поведения, развитие

способности оценивать собственные чувства и чувства других.

Детям с ограниченными возможностями здоровья необходима комплексная помощь и специальные условия для коррекции и развития. Занятия по данной методике отличаются своей непосредственностью и используются в комплексе с традиционными методами коррекционного воздействия, что способствует всестороннему и гармоничному развитию детей.

Работая в группе, подростки начинают понимать, что даже у самых «сильных» есть свои слабости. А свои достоинства есть и у наиболее «слабых». Такая установка приводит к развитию более благоприятного самоощущения.

### Список литературы

1. Анн. Л. Психологический тренинг с подростками / Л. Анн.- СПб.: Питер, 2001 г.
2. Аверин В.А. Психология детей и подростков. – М., 1999 г.
3. Гаврилова Т. Я – уникальная и неповторимая личность. Занятие для младших подростков // Школьный психолог – 2002 г. – №19.
4. Грибанова Г.В. Психологическая характеристика личности подростков с задержкой психического развития // Дефектология. 2003 г.
5. Дерманова, И.Б. К вопросу о самоактуализации и самореализации в юношеском возрасте / И.Б. Дерманова. - СПб., 2004 г.
6. Джон Аллан Ландшафт детской души. Под общей ред. Зеленского В. В. – Изд-во: «ПЭР СЭ» 2006 г. – 271 с.
7. Дарвиш О.Б. Возрастная психология. М., Владос – Пресс, 2004 г.
8. Джордж М. Искусство релаксации.- Лондон - Москва, 2001 г.
9. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. - СПб.: Речь, 2005 г.
10. Зейгарник Б.В. Патопсихологический метод изучения личности // Психологический журнал, 2007 г.
11. Киселева М. В. Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для



детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. – СПб.: Речь, 2006 г. – 160 с.

12. Малкина-Пых И.Г. Возрастные кризисы. Справочник практического психолога. – М.: Эксмо, 2004г. – 896 с.

13. Тарарина Е. В. Практикум по арт-терапии: шкатулка мастера. Научно-методическое пособие. – Луганск: Элтон-2, – 160 с.

14. Н. П. Фетискин и др. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. 2009 г.

#### **Интернет-ресурсы:**

1. Dumaiyasho. ru

2. Infourok. ru

3. Isportal.ru