

Государственное бюджетное образовательное учреждение для детей,
нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи,
Центр диагностики и консультирования Санкт-Петербурга
(ГБОУ ЦДК)

Принято

Советом ГБОУ ЦДК Санкт-Петербурга

Протокол № 10 от 31.08.2015

Утверждено

Директором ГБОУ ЦДК Санкт-Петербурга

 Е.Б. Плетнева

Приказ № 10 - 00

От 31 августа 2015

Образовательная программа
«Развитие качеств эмоционально-волевой сферы подростков»

Санкт-Петербург
2015

Программа занятий по развитию качеств эмоционально-волевой сферы подростков является общеобразовательной программой дополнительного образования детей (общеразвивающая программа).

Автор-составитель: *Владимирова Ирина Михайловна* – педагог-психолог ГБОУ ЦДК, специалист высшей квалификационной категории, кандидат психологических наук.

Содержание коррекционно-развивающей программы:	Стр.
1. Пояснительная записка:	3-7
1.1. Педагогическая целесообразность.	3
1.2. Актуальность.	3-4
1.3. Цель и задачи программы.	4-5
1.4. Теоретические и методические основы программы.	5
1.5. Новизна программы.	5-6
1.6. Адресность программы.	6
1.7. Основные этапы и формы реализации программы.	6
1.8. Ожидаемые результаты.	7
1.9. Анализ результатов успешности реализации программы.	7
2. Календарный учебный график.	7
3. Учебный план занятий и содержание.	9
4. Методическое и материальное обеспечение программы.	10
5. Список литературы.	11

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа относится к индивидуально-ориентированным коррекционно-развивающим программам, реализуемым педагогами-психологами на базе ГБОУ ЦДК СПб.

1.1. Педагогическая целесообразность.

Адекватно сформированные способности к волевой регуляции собственных поведения и деятельности являются одним из наиболее важных показателей гармоничности индивидуально-личностного развития ребенка, необходимым условием его социально-психологической адаптации к различным детским коллективам, процессу обучения в школе. Кроме того, зрелые способности к мотивационной и эмоционально-волевой регуляции позволяют ребенку успешно осваивать различные виды учебной деятельности, являются предпосылкой формирования ряда учебных навыков.

Вместе с тем, число детей, имеющих недостаточный уровень развития волевых процессов и качеств, от года к году увеличивается. Это связано с ростом числа проявлений так называемой «стертой» неврологической патологии, изменениями воспитательного подхода к детям в современных семьях и обществе в целом, ухудшением социально-культурной среды развития детей. Многие школьники недостаточно способны самостоятельно организовывать учебную деятельность (планировать, осуществлять текущий контроль, оценивать результаты, корректировать), имеют низкий уровень развития столь важных для обучения волевых качеств личности (самостоятельности, дисциплинированности, усидчивости, организованности, аккуратности, пунктуальности, инициативности, целеустремленности). В свою очередь, недостаточный уровень развития таких волевых качеств как терпеливость, смелость, инициативность в общении, самоконтроль снижают общий уровень социальной адаптации ребенка в детском коллективе, не позволяют оптимизировать общение и налаживать бесконфликтное сотрудничество со сверстниками и взрослыми людьми в процессе обучения.

Таким образом, организация психологической работы по формированию (развитию) волевых качеств детей является важным направлением повышения эффективности обучения, необходимым звеном в психологическом сопровождении учебного процесса в школе.

1.2. Актуальность.

Подростковый возраст специалисты считают периодом бурных внутренних переживаний и эмоциональных трудностей. Гормональные и психологические перестройки, происходящие в организме и личности подрастающего человека, обуславливают специфический эмоциональный фон жизни. Подростки становятся застенчивыми, тревожными, появляются разнообразные социальные фобии, депрессивные реакции, страхи. В это время все недостатки формирования эмоционально-волевой сферы

становятся особенно заметными. В большинстве случаев это временные состояния, которые легче пережить, ориентируясь на помощь специалиста. В других случаях проявляются более выраженные отклонения развития детей, предполагающие более интенсивную психологическую помощь.

В научной литературе показано, что незрелость процессов эмоционально-волевого контроля поведения и деятельности, слабая рефлексия собственных эмоциональных состояний, низкая чувствительность к эмоциональным состояниям окружающих, снижают общие способности к адаптации подростков, создают условия для повышенной конфликтности, низкой стресс-устойчивости, формирования неудовлетворенности собой и собственной жизнью. Все эти явления создают благоприятную почву для формирования ряда поведенческих отклонений.

Вместе с тем, именно подростки испытывают потребность в развитии качеств эмоционально-волевой сферы и обладают определенной психологической готовностью для их формирования. Они наделены достаточным самосознанием, рефлексией, механизмами интеграции опыта, мотивацией для приобретения тех или иных качеств саморегуляции, понимают необходимость совершенствования этой сферы.

В целом, анализ специальной литературы позволяет утверждать, что в последнее время увеличивается число подростков группы риска с признаками отклоняющегося поведения (А.Г. Асмолов, И.В. Дубровина и др.). В ряде исследований показано влияние нарушений эмоционально-волевой сферы детей и подростков на формирование различных вариантов отклоняющегося поведения (Л.С. Выготский, Л.И. Божович, В.И. Лубовский, И.И. Селецкий). В этой связи остро стоит проблема психологической коррекции эмоционально-волевой сферы младших подростков группы риска в целях профилактики отклонений в развитии и создания условий для дальнейшего гармоничного развития их личности.

1.3. Цели и задачи программы:

Цель: оптимизация развития эмоционально-волевой сферы подростков, повышение общего адаптационного потенциала их личности.

Основные задачи программы:

Образовательные:

- расширить психологический терминологический словарь;
- информировать детей о природе и функциях воли, волевых и лидерских качествах личности, методах их формирования и развития.

Коррекционно-развивающие:

- усиливать способности к рефлексии собственных качеств и чувствительности к психологическим особенностям окружающих людей;
- гармонизировать (стабилизировать, повысить) самооценку;
- повышать способности к продуктивной регуляции негативных эмоциональных состояний (гнев, тревога, нервно-психическое напряжение) на основе обучения методам работы с эмоциональными состояниями;

-развивать (от исходного уровня) отдельные волевые качества личности (целеустремленность, выдержка, дисциплинированность и другие);

Воспитательные:

- развивать чувство уважения к окружающим;
- воспитывать культуру выражения эмоций, в том числе, негативных.

1.4.Теоретические и методологические основы программы.

Реализация программы предполагает учет ряда научно-теоретических положений. Среди них:

- деятельностно - личностный подход к исследованию, формированию и психической коррекции личности (А.Н. Леонтьев, А.А. Леонтьев, Л.С. Выготский, А.Р. Лурия);
- теория комплексного изучения личности подростков, особенностей ее развития и формирования (И.С Кон, Л.И.Божович, И.В. Дубровина, В.С. Мухина, Д.И. Фельдштейн);
- представления о возрастной норме и отклонениях развития в детских возрастах, обоснованные в трудах отечественных и зарубежных психологов (Л.С. Выготского, С.Я. Рубинштейна, Д.Б.Эльконина, В.В. Лебединского, А. Фрейд, Ж. Пиаже, А.И. Захарова, С.А. Беличевой);
- психологические теории агрессии (А.С. Белкин, Н.Д. Левитов, А.Е. Личко, Н.С. Мансуров, Д.И. Фельдштейн, К. Лоренц, З. Фрейд, Л. Берковиц);
- представления о кризисных периодах развития личности Э. Эриксона;
- идеи гуманистической и поведенческой психологии К. Роджерса, А. Маслоу, А. Бандуры, Б. Скиннера, А. Лазаруса;
- положения об основных направлениях работы психологической службы (И.В. Дубровина, Ю.М. Забродин, Е.С. Романова).

Научно-практическими и методическими основами программы являются идеи И.А. Фурманова, И.В. Дубровиной, Р.В. Овчаровой, М.Р. Битяновой, С.А. Игумнова. В программе используются как авторские упражнения, так и заимствованные у других специалистов (Б. А. Архипова, Т.Г. Горячевой, В.И. Зуева, П. Деннисона, Ю.В. Касаткиной, Н.В. Ключевой, Л.В. Константиновой, Н.Л. Кряжевой, Е.В. Коротаевой, Е.К. Лютовой, Г.Б. Мониной, О. Хухлаевой, Т. Громовой, Е. В. Пеллингер, А. Ремеевой, А.С. Султановой, Л.П. Успенской, М.И. Чистяковой, И.В. Шевцовой, К. Фоппеля)

1.5. Новизна программы

Новизна программы заключается в гибком подходе к работе с подростками: при необходимости делается акцент на коррекции имеющихся отклонений в формировании сферы эмоционально-волевой регуляции, в других случаях возможно усиление адекватной линии психологического развития ребенка, допустим и упреждающий, профилактический характер психолого-педагогического воздействия.

Подростки получают актуальную для их возрастного периода развития информацию о природе и функциях воли, знакомятся с широким спектром волевых качеств личности, методами их формирования, осознают степень

развитости рассматриваемых качеств у себя лично. В ходе занятий у подростков формируются представления о лидерских качествах личности, современных моделях лидерства, достигается повышение чувствительности к индивидуальным различиям людей в области волевых качеств и лидерских черт. Это позволяет решать задачи повышения культуры общения, уровня толерантности и социальной адаптации.

Реализация программы предполагает не только формирование мотивации к самостоятельному развитию ряда волевых качеств, но и совершенствование навыков, необходимых для формирования необходимых учебных действий (планирование, инициирование, текущий контроль и коррекция) в свете современных требований ФГОС.

1.6.Адресность программы.

Программа предназначена для работы с младшими (10-12 лет) и старшими (13-16 лет) подростками, как имеющими отклонения в развитии волевой сферы, так и без них.

1.7.Основные этапы и формы реализации программы.

Реализация программы рассчитана на 36 часов. Программа предполагает следующие этапы:

1.Организационный – подбор детей и комплектование групп по результатам психодиагностического исследования.

2. Обучающий - проведение коррекционно-развивающих занятий.

Формы проведения занятий: групповая с наполняемостью групп 2 человека.

Способ набора группы: по запросу родителей и рекомендациям педагогов образовательных учреждений Санкт-Петербурга.

Длительность курса занятий – 4,5 месяца (занятия проводятся по 2 часа в неделю, 36 часов по учебному плану).

Продолжительность каждого занятия – 45 минут.

Структура группового занятия с и подростками включает:

- разминочную часть, направленную на подготовку к работе;
- основную часть, направленную на реализацию поставленных задач (мини-лекции, специальные упражнения, игры с обсуждением, анализом ситуаций);
- завершающую часть, направленную на рефлексия и интеграцию приобретенного опыта;
- подведение итогов;
- домашние задания, направленные на закрепление полученных навыков.

Работа с родителями (законными представителями) проводится в виде консультаций, бесед.

3.Аналитический - оценка результатов цикла занятий посредством методик психологического обследования подростков, опроса и экспертной оценки поведения и сформированных навыков подростков психологом. *Мониторинг успешности итогов* реализации программы проводится в часы, отведенные

для диагностико-консультативной деятельности специалиста в индивидуальном порядке.

1.8.Ожидаемые результаты

В ходе прохождения подростками цикла коррекционно-развивающих занятий предполагается достижение следующих **результатов**:

- расширить психологический терминологический словарь;
- увеличить уровень осведомленности в области изучаемых вопросов;
- усилить способности к рефлексии собственных состояний и к эмпатичному восприятию качеств окружающих людей;
- стабилизировать (повысить) самооценку;
- развить (от исходного уровня) способности к продуктивной регуляции негативных эмоциональных состояний (в том числе «острых» эмоций);
- усовершенствовать ряд волевых качеств личности;
- повысить уровень принятия окружающих;
- воспитывать культуру выражения эмоций.

Для оценки результативности освоения программного содержания используется диагностическая карта и методика самооценки Дембо-Рубинштейн (Приложения 2 и 3).

1.9.Анализ результатов успешности реализации программы

Вид контроля	Сроки проведения	Форма проведения
Текущий	1 раз в месяц.	Письменный и устный опрос Анализ домашних заданий; Динамическое наблюдение психолога в ходе занятий.
Итоговый	В конце периода обучения	Самооценка подростков; Экспертная оценка подростков психологом по результатам их работы на занятиях.

2. Календарный учебный график

1. Продолжительность учебного года:

Образовательный процесс проводится во время учебного года (с 1 сентября по 31 мая). Каникулы во время учебного года не предусмотрены.

2. Продолжительность учебных периодов:

Подростки зачисляются на курс занятий продолжительностью 4,5 месяца (36 часов) после прохождения диагностического обследования педагогом-психологом.

3. Регламентация образовательного процесса:

Длительность программы составляет 36 часов. Занятия проводятся 2 раза в неделю (2 учебных часа в неделю) во второй половине дня, начиная с 15.00. Продолжительность каждого занятия 45 минут.

4. Гигиенические требования к максимальным величинам образовательной нагрузки на коррекционном отделении:

Максимальная нагрузка на обучающихся за 1 занятие соответствует нормативным требованиям СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с изменениями на 20 июля 2015 года), «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей – СанПиН 2.4.4.3172-14.

Обучающиеся	Учащиеся 3-11 класса
Максимальная нагрузка	45 мин

3. Учебный план

№п/п	Наименование раздела	Часы /теория	Часы/практи ка	Всего
1.	Знакомство. Правила поведения в группе. Формирование позитивной групповой атмосферы.	1	2	3
2.	Эмоции и эмоциональные состояния.	1,5	0,5	2
3.	Развитие эмоциональной рефлексии и эмпатии.	0,5	3,5	4
4.	Развитие способности к регуляции эмоциональных состояний.	4	8	12
5.	Эмоциональные состояния участников конфликта.	1	2	3
6.	Эмоциональный стресс и его преодоление.	2	2	4
7.	Воля и волевые процессы.	1	2	3
8.	Позитивное восприятие и программирование.	0,5	2,5	3
9.	Подведение итогов,	0,5	1,5	2

	рекомендации для подростков.			
Всего		12	24	36

4.Содержание занятий

№ п/п	Разделы работы, темы
<i>Раздел 1. Знакомство. Правила поведения в группе. Формирование позитивной групповой атмосферы, установки на работу.</i>	
1	Знакомство.
2	Формирование позитивной групповой атмосферы, установки на работу.
3	Правила поведения в группе.
<i>Раздел 2. Эмоции и эмоциональные состояния.</i>	
4	Эмоциональный интеллект (информирование).
5	Эмоции и эмоциональные состояния (информирование).
<i>Раздел 3. Развитие эмоциональной рефлексии и эмпатии.</i>	
6	Развитие эмоциональной рефлексии.
7	Мое настроение.
8	Чужие эмоции. Развитие эмпатии, способности понимать эмоциональные реакции окружающих и сочувствовать им.
9	Тренинг сензитивности (чувствительности в общении).
<i>Раздел 4. Развитие способности к регуляции эмоциональных состояний</i>	
10	Агрессия и гнев (информирование).
11	Агрессия и гнев (рефлексия).
12	Агрессия и гнев (рефлексия).
13	Приручаем гнев (регуляция).
14	Тревожность. Страхи.
15	Обида. Застенчивость.
16	Методы саморегуляции эмоций (информирование).
17	Методы саморегуляции эмоций (рефлексия).
18	Методы саморегуляции эмоций (обучение саморегуляции на основе управления дыханием и тонусом мышц).
19	Методы саморегуляции эмоций (обучение саморегуляции на основе техник визуализации и работы с воображением).
20	Методы саморегуляции эмоций (обучение саморегуляции на основе техник визуализации и работы с воображением).
21	Методы саморегуляции эмоций (обучение саморегуляции на основе техник самовнушения).
<i>Раздел 5. Эмоциональные состояния участников конфликта.</i>	
22	Конфликт. Эмоциональные состояния участников конфликта.
23	Конфликт. Эмоциональные состояния участников конфликта.
24	Что такое счастье?
<i>Раздел 6. Эмоциональный стресс и его преодоление</i>	
25	Психологический стресс – что это? (информирование).

26	Методы купирования стрессовых реакций.
27	Индивидуальные стратегии «совладания».
28	Купирование стрессовых реакций в конкретных ситуациях.
Раздел 7. Воля и волевые процессы.	
29	Воля и волевые процессы. Развитие волевых качеств личности (информирование).
30	Мои волевые качества (тренинг по осознанию уровня развитости собственных волевых качеств).
31	Развитие ответственности и лидерского потенциала личности (тренинг).
Раздел 8. Позитивное восприятие и программирование	
32	Самооценка и ее роль в развитии личности.
33	Развитие нравственного самосознания (занятие с использованием притч).
34	Развитие способностей к самоактуализации и целеполаганию.
Раздел 9. Подведение итогов, рекомендации для подростков.	
35	Подведение итогов.
36	Совместная разработка индивидуально ориентированных рекомендаций для подростков.

5.Методическое и материальное обеспечение программы

Формы и методы работы	Методическое обеспечение программы	Формы оценки результативности	Материальное обеспечение программы
- Беседа; - информирование; - электронная рассылка информационных материалов; - объяснение; - инструктаж; - демонстрация; - наблюдение; - дискуссии; - интерпретация историй и притч; - обучающая психодиагностика; -психотехнические упражнения; - обсуждение; - рефлексия;	Настольные игры. Записи различных музыкальных произведений. Набор сюжетных картин. Наглядные пособия, схемы. Психодиагностические методики.	Метод включенного наблюдения. Качественная оценка выполненных заданий. Обратная связь, рефлексия. Самооценка подростков. Экспертная оценка подростков психологом.	Кабинет. Кресла (стулья), столы (индивидуальные парты). Диктофон, CD – проигрыватель. Компьютер (ноутбук), ксерокс, принтер (цветной). Монохромные и цветные карандаши, ручки, фломастеры.

- техники арт-терапии.			Клей, краски, ватман и маркер, бумага для рисования, тетради. Мян.
------------------------	--	--	--

5.1.Список литературы для педагогов

1. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. - СПб.: Питер, 2007.
2. Абраменкова В.И. Психология характера школьника подросткового возраста. Сборник. - М.: Знание, 2000.
3. Бен-Шахар Т. Быть счастливей. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2012.
4. Берковиц Л. Агрессия: причины, последствия и контроль. - СПб.:Прайм-ЕВРОЗНАК, 2002.
5. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. - М.: Прогресс, 2004.
6. Битянова М.Р. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками. - СПб.: Питер, 2004.
7. Божович Л.И. Проблемы формирования личности. - М. -Воронеж, 2005.
8. Бреслав Г.М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве. - М.: «Институт практической психологии», 1997.
9. Возрастная и педагогическая психология: Хрестоматия / Сост. И.В. Дубровина, А.М. Прихожан, В.В. Зацепин. - М.: Просвещение, 2006.
- 10.Выготский Л.С. Педагогическая психология - М: Педагогика, 2006.
- 11.Гарднер Р. Девочкам и мальчикам о плохом поведении / Пер. Е.В. Романовой. - СПб.: «Каллиста», 2004.
- 12.Грецов А., Бедарева Т. Психологические игры для старшеклассников и студентов. - СПб.: Питер, 2008.
- 13.Ильин Е. Психология помощи. Альтруизм, эгоизм, эмпатия. - СПб.: Питер, 2013.
- 14.Детская и подростковая психотерапия. Под ред. Лейна Д., Миллера Э. - СПб.: Питер, 2001.
- 15.Дубровина И.В. Психологическая служба школы. - М.: МПА, 1995.
- 16.Емельянова Е.В. Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге. - СПб.: Речь, 2008.
- 17.Змановская Е. В.Девиантология: (Психология отклоняющегося поведения): - М.: «Академия», 2003.

- 18.Захаров А.И. Неврозы у детей и психотерапия. - СПб.: Изд-во «Союз», 2004.
19. Иванников В. Психологические механизмы волевой регуляции. - СПб.: Питер, 2006.
- 20.Кравченко, Ю.Е. Психология эмоции. Классические и современные теории и исследования. - М.: Форум, 2012.
- 21.Лаундес Л. Прощай, застенчивость. 85 способов преодолеть застенчивость и приобрести уверенность в себе. - М.: Добрая книга, 2013.
- 22.Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. - М.: Смысл, 2007.
- 23.Лудман К., Эрландсон Э. Синдром альфа-лидера. - М.: Альпина Паблишер, 2007.
- 24.Макгонигал К. Сила воли. Как развить и укрепить.- М.: Манн, Иванов и Фербер, 2012.
- 25.Микляева А.В. Я - подросток. Мир эмоций. Программа уроков психологии (7 класс). - СПб.: Речь, 2003.
- 26.Клепцова Е.Б. Терпимое отношение к ребенку: психологическое содержание, диагностика, коррекция.: Учебное пособие. - М.: Академический проект, 2005.
- 27.Лоренц К. Агрессия. - М.: Прогресс-Пресс, 1994.
- 28.Лютова Е., Моница Г. Шпаргалка для родителей. Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. - СПб.: «Речь», 2002.
- 29.Макарычева Г.И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. - СПб.: «Речь», 2008.
- 30.Можгинский Ю. Б. Агрессивность детей и подростков. Распознавание, лечение, профилактика. - М.: Издательство: Когито-Центр, 2006.
- 31.Овчарова Р.В. Практическая психология образования. - М.: «Академия», 2005.
- 32.Олиференко Л.Я. Социально-педагогическая поддержка детей группы риска. - М.: Академия, 2008.
- 33.Практикум по возрастной психологии / Под ред. Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко. - СПб.: Речь, 2006.
- 34.Раттер М. Помощь трудным детям. - М.: Прогресс, 1987.
- 35.Реан А.А. Психология подростка. Учебник.- СПб.: Прайм-евро-знак, 2003.
- 36.Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. - СПб.: Питер, 2010.
- 37.Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. - М.: Медицина, 1994.
- 38.Савинов Л.И., Камышова Е.В. Социальная работа с детьми в семьях разведенных родителей. - М.: Дашков и Ко, 2008.

- 39.Сергиенко Е.А. Тест Дж. Мэйера, П. Сэловея и Д. Карузо "Эмоциональный интеллект" (MSCEIT v. 2.0). Руководство. - М.: Изд-во Института психологии РАН, 2010.
- 40.Скурат Г. Подростки. Как помочь им стать настоящими людьми. - СПб.: Речь, 2008.
- 41.Смирнова Е.Е. Познаю себя и учусь управлять собой. Программа уроков психологии для младших подростков (10-12 лет). - СПб.: Речь, 2007.
- 42.Стишенков И.В. Тренинг уверенности в себе. Развитие и реализация новых возможностей. - СПб.: Речь, 2008.
- 43.Семаго М.М., Семаго Н.Я. Диагностико-консультативная деятельность психолога образования: Методическое пособие. - М.: Айрис-пресс, 2004.
- 44.Степанов В.Г. Психология трудных школьников. - М.: «Академия», 2006.
- 45.Сытин Г.Н. Животворящая сила. Помогите себе сам. - М.: Энергоатомиздат, 1990.
- 46.Фопель, К. На пороге взрослой жизни. // Психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами. - М.: Генезис, 2003.
- 47.Хлевная Е. Где твоя волшебная кнопка? Как развивать эмоциональный интеллект. - СПб.: Питер, 2013.
- 48.Шнейдер Л.Б. Девиантное поведение детей и подростков. - М.: Трикста, 2005.
- 49.Эльконин Д.Б. Возрастные и индивидуальные особенности подростков /Психология подростка. Хрестоматия. / Сост. Ю.И. Фролов. - М.: Российское педагогическое агентство, 1997.
- 50.Эриксон Э. Идентичность: юность, кризис. - М.: Прогресс, 1996.
- 51.Экман, П. Психология эмоций. Я знаю, что ты чувствуешь. Пер. с англ. - СПб.: Питер, 2012.

5.2.Список литературы для родителей

1. Байярд Р.Т., Байярд Д. Ваш беспокойный подросток. - М., Просвещение, 2001.
2. Бен-Шахар Т. Быть счастливее. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2012.
3. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? - М.: «ЧеРо», 2002.
4. Захаров А.И. Как предупредить отклонения в поведении ребенка. - М.: Просвещение, 1986.
5. Ильин Е.П. Психология воли. - СПб.: «Речь», 2002.
6. Клепцова Е.Б. Терпимое отношение к ребенку: психологическое содержание, диагностика, коррекция. Учебное пособие. - М.: Академический проект, 2005.
7. Кривцова С.В., Мухаматулина Е.А. Тренинг: навыки конструктивного взаимодействия с подростками. - М.: Генезис, 1997.
8. Кон И.С. Психология старшеклассника. - М.: Просвещение, 1980.
9. Лаундес Л. Прощай, застенчивость. 85 способов преодолеть застенчивость и приобрести уверенность в себе. - М.: Добрая книга, 2013.
- 10.Литвак М. Психологическое айкидо. - М.: Феникс, 2010.

11. Леви В. Нестандартный ребенок. - СПб.: «Речь», 1993.
12. Лоренц К. Агрессия. - М.: Прогресс-Пресс, 1994.
13. Лютова Е., Моница Г. Шпаргалка для родителей. Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. - СПб.: «Речь», 2002.
14. Лудман К., Эрландсон Э. Синдром альфа-лидера. - М.: Альпина Паблишер, 2007.
15. Макгонигал К. Сила воли. Как развить и укрепить. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2012.
16. Можгинский Ю. Б. Агрессивность детей и подростков. Распознавание, лечение, профилактика. - М.: Издательство: Когито-Центр, 2006.
17. Реан А.А. Психология подростка. Учебник. - СПб.: Прайм-евро-знак, 2003.
18. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. - СПб.: Питер, 2010.
19. Скурят Г. Подростки. Как помочь им стать настоящими людьми. - СПб.: Речь, 2008.
20. Фопель, К. На пороге взрослой жизни. //Психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами. - М.: Генезис, 2003.
21. Хлевная Е. Где твоя волшебная кнопка? Как развивать эмоциональный интеллект. - СПб.: Питер, 2013.
22. Чбоски С. Хорошо быть тихоней. - М.: Азбука, 2013.
23. Шнейдер Л.Б. Девиантное поведение детей и подростков. - М.: Трикта, 2005.
24. Эльконин Д.Б. Возрастные и индивидуальные особенности подростков. /Психология подростка. Хрестоматия. / Сост. Ю.И. Фролов. - М.: Российское педагогическое агентство, 1997.
25. Эриксон Э. Идентичность: юность, кризис. - М.: Прогресс, 1996.
26. Экман, П. Психология эмоций. Я знаю, что ты чувствуешь. Пер. с англ. - СПб.: Питер, 2012.

5.3. Электронные образовательные ресурсы.

1. <https://podusham.ru/podrostki>
2. <http://spb-psiolog.ru>
3. <http://www.detskiy-mir.net>
4. <http://www.detpoisk.ru>
5. <http://school-collection.edu.ru>
6. <http://window.edu.ru>
7. <http://fcior.edu.ru>
8. <http://www.childpsy.ru>
9. <http://nsportal.ru>
10. <http://rgdb.ru>
11. <http://www.alleng.ru>
12. <http://predkov.net>

13. <https://ru.wikipedia.org>

Министерство образования и науки:

1. Российской Федерации <http://www.mon.gov.ru>

2. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки
(Рособрнадзор) <http://www.obrnadzor.gov.ru>

3. Федеральное агентство по образованию (Рособразование)
<http://www.ed.gov.ru>

4. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>.